



**RAPORT
MERYTORYCZNY
Z DZIAŁALNOŚCI
STOWARZYSZENIA OPTA
W ROKU 2021**

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 i/lub współuzależnienia.

Jesteśmy organizacją pozarządową nie działającą dla osiągnięcia zysku, zrzeszającą specjalistów w zakresie psychologii i prawa oraz trenerów, szkoleniowców i konsultantów.

Celem naszych działań jest dokonanie trwałej zmiany na poziomie indywidualnym i społecznym. Udzielając kompleksowej i interdyscyplinarnej pomocy wspieramy odbiorców naszych działań w budowaniu zaufania do własnych decyzji i umiejętności skutecznego działania.

Realizując indywidualną i grupową pomoc psychologiczną, pedagogiczną i prawną, a także szkolenia, warsztaty oraz specjalistyczne programy przeciwdziałamy, pomagamy i uczymy pomagać. W naszej pracy opieramy się na wartościach humanistycznych, zachowując pełne przekonanie o wolności i godności drugiego człowieka.

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

Tel. 022 622 52 52, + 48 797 924 700

www.opta.org.pl e-mail: biuro@opta.org.pl

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

Data wpisu do KRS: 6 marca 1996 r.

Nazwa programu:

Kryzys czyli szansa

Koordynatorki: Katarzyna Turant, Agnieszka Pawłowska-Fryckowska

Założenia projektu:

Celem głównym zadania było ograniczenie wpływu czynników zakłócających funkcjonowanie rodziny. Wyznaczonymi celami szczegółowymi było stworzenie warunków do wzmocnienia rodziny m.in. poprzez pomoc w rozwoju więzi rodzinnych i kompetencji rodzicielskich oraz poprawę funkcjonowania rodzin z problemami uzależnienia lub współuzależnienia, w których występują problemy opiekuńczo-wychowawcze. Działania proponowane dostarczały rodzinom narzędzi pomocnych w rozwiązywaniu problemów związanych z ich trudną sytuacją życiową wynikającą z uzależnienia, samotnego rodzicielstwa, braku umiejętności wychowawczych, ubóstwa, pandemii i in. Rodzice uczestniczący w zadaniu nabyli umiejętność samodzielnego wychodzenia z sytuacji kryzysowych oraz wzmocnili swoje kompetencje rodzicielskie. Celem pracy z dziećmi była poprawa funkcjonowania dzieci w sferze emocjonalnej w relacji z rówieśnikami i dorosłymi oraz w obszarze rozumienia siebie i ich własnego wpływu na relacje

Opis realizacji:

Program działań miał charakter kompleksowy i był adresowany do całych rodzin (dzieci, rodziców oraz opiekunów). Dla każdej rodziny budowany był plan pomocy dopasowany do potrzeb oraz zgłaszanych problemów. Plan ten ulegał niezbędnym modyfikacjom w zależności od gotowości klienta do zmiany oraz trafności form pomocy.

Na kompleksową pomoc specjalistyczną składały się następujące działania (prowadzone w formie indywidualnej i grupowej):

- konsultacje (specjalistyczne konsultacje psychologiczne);
- indywidualna pomoc - rodzice (indywidualna pomoc psychologiczna dla rodziców/opiekunów);
- indywidualna pomoc - dzieci (indywidualna pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży);
- grupowa pomoc - rodzice (grupowa pomoc psychologiczna dla rodziców/opiekunów);
- grupowa pomoc - dzieci (grupowa pomoc psychologiczna dla dzieci);
- warsztaty (warsztaty umiejętności wychowawczych z udziałem rodziców i dzieci);
- sesje rodzinne (pomoc psychologiczna dla rodzin).

Liczba odbiorców:

148 osób.

Osiągnięte rezultaty:

Pomoc rozpoczynała się spotkaniem konsultacyjnym, w czasie którego terapeuta rozpoznawał sytuację rodziny, identyfikował obecność problemów związanych z uzależnieniem/współuzależnieniem, występowanie innych dysfunkcji, przeżywane kryzysy w tym pandemię Covid-19 i oceniał jaki mają wpływ na kondycję psychiczną rodziny i jej członków. Ponadto

Raport Merytoryczny 2021

diagnozował relacje i sposoby komunikacji wewnątrz rodziny, formułował wstępne hipotezy dotyczące podstawowych problemów rodziny oraz dobierał właściwą ofertę dla danej osoby i/lub rodziny.

- Spotkania w ramach indywidualnej pomocy dla rodziców służyły m.in.:
 - rozwijaniu umiejętności rozpoznawania źródeł problemów własnych i ich wpływu na funkcjonowanie rodziny, dzieci;
 - wprowadzeniu lub poprawie umiejętności oddzielenia własnych uczuć i trudności od tego, co czuje dziecko;
 - rozwijaniu umiejętności samodzielnego radzenia sobie w trudnych sytuacjach;
 - pomocy w wypracowaniu nowych, bardziej konstruktywnych wzorców relacji i więzi w rodzinie czy poprawie swoich relacji z otoczeniem społecznym.

- Spotkania w ramach indywidualnej pomocy dla dzieci służyły poprawie funkcjonowania dzieci: w sferze emocjonalnej, w relacji z rówieśnikami i dorosłymi, w obszarze rozumienia siebie i swojego wpływu na relacje z innymi, w sferze funkcjonowania poznawczego oraz przyczyniły się do zmniejszenia ilości i natężenia dysfunkcyjnych zachowań.

- Spotkania w ramach grupowej pomocy dla rodziców posłużyły m.in.:
 - wzmacnianiu uczestników w ich rolach rodzicielskich,
 - wspieraniu w bieżących, osobistych i wychowawczych problemach,
 - nauczeniu rodziców konstruktywnych sposobów wspierania ich dzieci w rozwoju,
 - poszerzaniu umiejętności lepszego porozumiewania się w relacji z dzieckiem czy świadomości jak własne doświadczenie z dzieciństwa wpływa na obecne ich rodzicielstwo oraz wymiana doświadczeń z innymi rodzicami.

- Spotkania w ramach grupowej pomocy dla dzieci prowadzone dla dzieci w wieku 9-14 lat służyły m.in.:
 - poprawie funkcjonowania dzieci w domu i w szkole (w tym dostosowanie do lekcji online)
 - poprawie relacji rówieśniczych i z dorosłymi, uczeniu się dostrzegania skutków własnych działań i brania odpowiedzialności za kształt relacji,
 - wyrażania emocji w sposób niekrzywdzący innych czy poprawie swojej samooceny.

- Warsztaty służyły lepszemu wzajemnemu poznawaniu się, odbudowaniu lub wzmocnieniu zdrowych więzi rodzica z dzieckiem, lepszemu rozpoznawaniu wzajemnych uczuć, potrzeb i trudności, rozwinięciu/zdobyciu umiejętności wychowawczych takie jak stawianie granic, podążanie za dzieckiem, włączanie dziecka do współpracy, radzenie sobie z trudnymi zachowaniami.

- Sesje rodzinne służyły m.in.:
 - rozpoznaniu problemów rodziny, jej potrzeb i zasobów,
 - wzajemnemu poznawaniu się i wzmacnianiu więzi rodzinnych,
 - rozpoznaniu wpływu zakłóceń w relacji rodziców na funkcjonowanie rodziny,
 - analizie postaw rodzicielskich, metod wychowawczych.

Zespół:

Jacek Budejko, Marlena Dałek, Ilona Dziekańska-Gołąbek, Magdalena Krupa-Witkowska, Joanna Markiewicz, Aleksandra Mięsiak, Adrianna Pabin-Dobrzeniecka, Agnieszka Pawłowska-Fryckowska, Zuzanna Przygoda, Hanna Regulska, Joanna Fejfer-Szpytko, Izabela

Włodarczyk, Joanna Zawacka -Waśk, Izabela Rokita, Dorota Konwicka, Karolina Kubicka, Anna Maciejewicz oraz Katarzyna Rymarek.

Grantodawca:

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m. st. Warszawa

Budżet w roku 2021 (od stycznia do listopada):

268 840 PLN.

Plany na rok 2022:

- Kontynuacja dotychczasowych form pracy z rodzinami w kryzysie;
- Stworzenie nowej oferty na kontynuację działań;
- Pozyskiwanie nowych środków na działania warsztatowe dla rodziców oraz dzieci.

Kryzys czyli szansa – kontynuacja od grudnia 2021

Budżet (XII 2021)

12 920 PLN

Nazwa programu:

Q Zmianie II i Q Zmianie 3 – kompleksowa pomoc dla osób doświadczających przemocy w rodzinie

Koordynatorka: **Katarzyna Przyborowska**

Założenia projektu:

Głównym celem projektu było zatrzymanie lub ograniczenie przemocy w rodzinach uczestników poprzez zapewnienie im kompleksowej, interdyscyplinarnej pomocy psychologicznej i prawnej i motywowanie do zmiany postawy z biernej na proaktywną, poprzez:

- diagnozowanie sytuacji życiowej uczestników,
- identyfikowanie form i przejawów doświadczanej przemocy,
- rozpoznanie potrzeb psychologicznych uczestników,
- uporządkowanie m.in. ich sytuacji prawnej,
- pogłębienie ich umiejętności psychospołecznych oraz znajomości własnych praw,
- edukację o zjawisku i skutkach przemocy domowej oraz o prawach i możliwościach uzyskania specjalistycznej pomocy,
- zmiana postawy uczestników,
- współpracę z grupami roboczymi realizującymi procedurę Niebieskie Karty.

Opis realizacji:

W ramach zadania odbyły się:

1. Cotygodniowe dyżury specjalistek ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Większość uczestników spotykała się ze specjalistką kilkakrotnie. W ramach spotkań kwalifikowano klientów do udziału, rozpoznawano ich sytuację życiową i kierowano do pomocy u innych specjalistów;
2. Cotygodniowe dyżury konsultacyjne i interwencyjne „adwokata socjalnego”, w ramach których rozpoznawano sytuację prawną uczestników i podejmowano stosowne interwencje we współpracy z prawnikiem oraz specjalistkami ds. przeciwdziałania przemocy;
3. Cotygodniowe konsultacje psychologiczne uczestniczek/ów służyły pogłębionej diagnozie ich sytuacji emocjonalnej oraz ustaleniu potrzeb i możliwych kierunków pracy;
4. Krótkoterminowe indywidualne wsparcie psychologiczne (max. 13) służyło pogłębionej analizie sytuacji psychologicznej uczestniczek/ów i pracy w obszarze najpilniejszych potrzeb;
5. Psychologiczne konsultacje dla rodziców umożliwiły rozpoznanie i omówienie problemów opiekuńczo - wychowawczych i trudności w relacjach uczestniczek/ów z dziećmi;

6. Cotygodniowe konsultacje prawne służyły diagnozie sytuacji prawnej uczestniczek/ów, stworzeniu strategii działania w obszarze prawnym oraz wskazaniu możliwości skorzystania z dostępnych form pomocy instytucjonalnej, w tym prawno-sądowych; przygotowywano także pisma oraz wnioski procesowe;
7. Spotkania konsultacyjne w zespole psycholog – prawnik polegały na wspólnej pracy dwóch specjalistek z uczestniczkami nad urealnieniem strategii postępowania w sądzie przy uwzględnieniu aktualnej perspektywy prawnej i psychologicznej klienta;
8. Dwie edycje grupy wsparcia dla osób doświadczających przemocy domowej, posłużyła edukacji w zakresie form i przejawów przemocy w rodzinie oraz wzajemnemu wsparciu uczestniczek w sytuacji przemocy;
9. Grupa o charakterze rozwojowym posłużyła pogłębionemu samopoznaniu uczestniczek, uświadomieniu własnych zasobów i trudności oraz pracy nad osobistą zmianą;
10. Trening antystresowy „Q Równowadze” prowadzony metodą dramy posłużył uczestniczkom/kom w radzeniu sobie ze bieżącym stresem;
11. Dwa dwudniowe warsztaty psychoedukacyjne, w trakcie których pracowano nad konstruktywną i asertywną komunikacją oraz zmianą postawy w kontakcie z instytucjami na proaktywną;
12. Zespół projektu pracował pod superwizją grupową i indywidualną.

Q Zmianie 3

Zrealizowano:

1. Działania przygotowawcze - opracowano dokumentację projektową oraz narzędzia ewaluacyjne;
2. Akcję informacyjną i promocyjną – wykonano materiały informacyjne – ulotki i plakaty oraz rozesłano je do warszawskich instytucji pomocowych;
3. Zrealizowano pierwsze spotkania specjalistki ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie, psychologiczne konsultacje diagnostyczne i prawne w zadaniu.

Liczba odbiorców:

QZII - 217 osób.

QZ3 – 16 osób.

Osiągnięte rezultaty:

Duża część uczestników rozpoczęła i umocniła się w dążeniu do zmiany swojej sytuacji, uporządkowała sprawy prawne i życiowe 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 zmiany i poprawy swojej sytuacji;
- wzięcie odpowiedzialności za podejmowane decyzje dotyczące zmiany;
- zwiększenie skuteczności w realizowaniu swoich praw w sądach i innych instytucjach.

Część uczestniczek/ków zmieniła swoją sytuację, uwolniła się od przemocowych relacji i poprawiła swoje relacje z bliskimi, przede wszystkim z dziećmi.

Część działań w ramach zadania była prowadzona online ze względów epidemicznych. Zespół współpracował z zespołami interdyscyplinarnymi i grupami roboczymi działającymi w warszawskich dzielnicach, w szczególności z Ursynowa, Ursusa, Ochoty, Białołęki i Śródmieścia.

W niektórych przypadkach specjalistki projektu podejmowały współpracę z grupami roboczymi na rzecz klientów, co znacznie zwiększało poczucie bezpieczeństwa uczestników.

Zespół:

Katarzyna Bartosiak, Kamila Berlińska, Marlena Dałek, Magdalena Krupa-Witkowska, Katarzyna Przyborowska, Joanna Rossa, Izabela Sawicka, Beata Szymańska, Monika Winek, Marta Witek-Zegan, Joanna Zawacka i Aldona Żejmo-Kudelska.

Grantodawca:

Biuro Projektów i Pomocy Społecznej Urzędu m. st. Warszawa

Budżet:

QZII - całkowity – 217 340 PLN, w tym dotacja **206 580 PLN.**

QZ3 - całkowity – **22 000 PLN.**

Plany na rok 2022:

Realizacja kolejnego roku działań w ramach nowego dofinansowanego zadania Q Zmianie 3 w ramach zmodyfikowanej oferty projektu.

Nazwa programu:

W rodzinie siła 2

Koordynatorka: **Katarzyna Turant**

Założenia programu:

- ograniczenie stosowania przemocy w warszawskich rodzinach;
- 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);
- zwiększenie poczucia bezpieczeństwa dzieci w rodzinach, w których występuje przemoc, a w konsekwencji poprawa funkcjonowania emocjonalnego dzieci dotkniętych przemocą;
- 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:

Główne działania:

- konsultacji diagnostycznych dla rodziców, dzieci i młodzieży;
- grupy socjoterapeutycznej dla dzieci: od marca do listopada 2021;
- grupy psychoedukacyjnej dla rodziców/opiekunów dzieci uczestniczących w grupie: od marca do listopada 2021;
- indywidualnej pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży;
- indywidualnej pomocy psychologicznej dla rodziców;
- konsultacji wychowawczych dla rodziców/opiekunów;
- warsztatów umiejętności wychowawczych i psychospołecznych dla rodziców: odbyły się 4 warsztaty, po 14 h każdy: trzy warsztaty odbyły się stacjonarnie a jeden na platformie Zoom;
- spotkania superwizyjne.

Liczba uczestników:

48 osób.

Osiągnięte rezultaty:

W efekcie realizacji zadania zwiększyło się poczucie bezpieczeństwa dzieci, wychowujących się i dorastających w rodzinach, w których występują różne formy przemocy.

Działania skierowane do dzieci i młodzieży pomogły budować im dobre, oparte na uważności

i wzajemnym szacunku relacje z rówieśnikami.

Uczestnictwo w projekcie pomogło dzieciom i młodzieży korzystać ze zdrowo rozwiniętego wsparcia innych ludzi dorosłych oraz zwiększyć swoją odporność psychiczną.

Wspólne oddziaływania dla rodziców i dzieci posłużyły odbudowie i wzmocnieniu więzi rodzinnych oraz doskonaleniu umiejętności wychowawczych rodziców, co wpłynęło na poprawę ich funkcjonowania.

Kompleksowe wsparcie dało możliwość przezwyciężenia problemów emocjonalnych, będących skutkiem doznawanej przemocy, skorygowania wpływu traumatycznych sytuacji w rodzinie, a przez to zmniejszenia poziomu lęku i zaburzeń zachowania.

Dzięki udziałowi w projekcie rodzice nabyli wiedzę i umiejętności psychospołeczne, dzięki którym zwiększyła się ich pewność siebie i swoich kompetencji wychowawczych, wzrosło zrozumienie własnych emocji. Zaczęli również lepiej radzić sobie ze swoimi emocjami i z emocjami dzieci. W rodzinach objętych wsparciem poprawiła się komunikacja między rodzicami a dziećmi.

Zespół:

Jacek Budejko, Marlena Dałek, Anna Maciejewicz, Magdalena Krupa-Witkowska, Zuzanna Przygoda, Hanna Regulska, Monika Winek oraz Katarzyna Rymarek.

Grantodawca:

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m. st. Warszawa

Budżet w roku 2020:

116 800 PLN.

Nazwa programu:

Procedura Niebieskie Karty Q Współpracy i Procedura Niebieskie Karty Q Współpracy 2

Koordynatorka: **Katarzyna Przyborowska**

Założeniem obu projektów było i jest przeprowadzenie specjalistycznego doradztwa psychologiczno - prawnego indywidualnego i grupowego, adresowanego do przedstawicieli służb i instytucji działających w zespołach interdyscyplinarnych i grupach roboczych ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w sześciu warszawskich dzielnicach: Białołęce, Pradze Południe, Śródmieściu, Ursusie, Ursynowie, Ochocie i Rembertowie.

Głównym celem doradztwa było zwiększenie efektywności działań podejmowanych na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie, a szerzej wzmocnienie warszawskiego systemu przeciwdziałania przemocy poprzez:

- wzmocnienie kompetencji specjalistów pracujących w zespołach interdyscyplinarnych i grupach roboczych realizujących procedurę Niebieskie Karty dotyczących diagnozy i pomocy osobom doświadczającym przemocy oraz osobom stosującym przemoc;
- zwiększenie umiejętności oddziaływania interwencyjnego;
- zwiększenie umiejętności budowania kontaktu z osobami pokrzywdzonymi;
- zwiększenie umiejętności rozmowy z osobami stosującymi przemoc;
- zwiększenie umiejętności współpracy między przedstawicielami służb;
- zwiększenie umiejętności specjalistów budowania skutecznej strategii pracy z rodziną i wspólnego budowania planów pomocy;

Opis realizacji:

Główne działania:

NKQ:

1. Zrealizowano kilkadziesiąt zazwyczaj trzygodzinnych spotkań doradztwa dla członków zespołów/grup roboczych z pięciu dzielnic Warszawy. W trakcie spotkań uczestnicy doskonalili metody współpracy. Zajmowano się m. in. identyfikacją i rozwiązaniem ewentualnych przyczyn, utrudniających czy uniemożliwiających wdrażanie rozwiązań, między innymi: osobistymi przekonaniem członków grupy na temat przemocy, ewentualną rozbieżnością celów członków grupy. Wspólnie doprecyzowywano diagnozę i tworzone strategie postępowania. W większości przypadków tworzone lub modyfikowano plany pomocy i wypracowywano wskaźniki ich realizacji. W ramach konsultacji omawiano trudności z organizacją pracy grupy: podstawy prawne działania, zasady pracy, podział zadań, role poszczególnych specjalistów;
2. Przeprowadzono indywidualne doradztwo psychologiczne lub prawne dla członków zespołów interdyscyplinarnych/grup roboczych.

W ramach doradztwa indywidualnego specjaliści przygotowywali się do rozmowy z osobami wskazanymi w procedurze NK jako doznające przemocy lub stosujące przemoc. Następnie specjalistki stowarzyszenia uczestniczyły w takich rozmowach moderując ich przebieg, aby następnie to omówić. W czasie indywidualnych spotkań profesjonaliści z grup roboczych opracowywali i pisali pisma do sądu, prokuratury czy innych instytucji pomocnych w realizacji działań w ramach procedury NK.

3. Przygotowano i przeprowadzono seminarium "Dobre praktyki realizacji procedury NK".

W dniu 17 listopada 2021 roku przeprowadzono seminarium doradcze: "Dobre praktyki" dla uczestników całorocznego doradztwa eksperckiego. Ze względów epidemicznych spotkanie zostało przeprowadzone w formie online na platformie ZOOM. Głównym tematem seminarium był genogram jako narzędzie przydatne w diagnozie rodziny uwikłanej w przemoc. Uczestnicy seminarium wymienili doświadczenia z bieżącej pracy.

NKQ2:

1. Działania przygotowawcze do realizacji zadania – przygotowanie dokumentacji projektowej oraz narzędzi ewaluacyjnych.

Liczba odbiorców:

182 osoby.

Osiągnięte rezultaty:

- Specjaliści realizujący procedurę Niebieskie Karty z Białołęki, Śródmieścia, Ursynowa, Ursusa i Ochoty wzmocnili swoje zawodowe kompetencje niezbędne w pracy grup roboczych działających na rzecz indywidualnych przypadków;
- Część grup roboczych, na rzecz których prowadziliśmy doradztwo podniosła swoją skuteczność, co przejawiało się w zatrzymaniu przemocy lub w takim „wyposażeniu” psychologicznym osób doznających przemocy, że były one w stanie przeciwstawić się ewentualnym aktom agresji;
- Członkowie grup roboczych zwiększyli swoje umiejętności diagnostyczne w zakresie rozpoznawania różnych przejawów przemocy psychicznej oraz różnicowania przemocy od konfliktu czy innych trudności rodziny;
- Zwiększyły się też umiejętności prowadzenia interwencji w zakresie oddziaływania wobec osób stosujących przemoc, a także prowadzenia rozmów z osobami doznającymi przemocy;
- Uczestnicy działań doradczych poszerzyli swoje umiejętności motywowania osób krzywdzonych do pracy własnej na rzecz zmiany sytuacji i realizacji swoich praw;

- Uczestnicy zwiększyli umiejętności współpracy oraz budowania skutecznej strategii pracy z rodziną i tworzenia opartych na wskaźnikach planów pomocy;
- Zwiększyli umiejętności stosowania przepisów prawa w indywidualnych przypadkach rodzin objętych procedurą NK oraz umiejętności przygotowywania pism na rzecz klientów, ale też wspomagających prace zespołu.

Realizacja doradztwa dla grup roboczych we wskazanych dzielnicach Warszawy przyczyniła się do wzmocnienia systemu przeciwdziałania przemocy w rodzinie na terenie m. st. Warszawy.

Zespół:

Marlena Dalek, Katarzyna Przyborowska i Grzegorz Wrona

Grantodawca:

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m. st. Warszawa

Budżet:

NKQ - całkowity – **64 750 PLN**

NKQ2 – całkowity – **2400 PLN**

Plany na rok 2022:

Kontynuacja realizacji zadania.

Nazwa programu:

Wystarczająco Dobry Rodzic

Koordynatorka: **Katarzyna Przyborowska**

Założenia projektu:

Głównym założeniem projektu było wzmocnienie zasobów rodzicielskich uczestniczących w nim rodziców i opiekunów, a także ograniczenie występowania w rodzinach sytuacji stwarzających ryzyko nieprawidłowej opieki i krzywdzenia dzieci. Celem realizatorów było zwiększenie kompetencji rodzicielskich rodziców i opiekunów uczestniczących w zadaniu, a dodatkowo promocja mediacji jako skutecznego narzędzia rozwiązywania problemów;

Opis realizacji:

Główne działania, które zrealizowano:

- Konsultacje psychologiczne dla rodziców i opiekunów, które służyły rozpoznaniu sytuacji rodzinnej uczestników, szczególnie opiekuńczo-wychowawczej dzieci oraz pogłębionej diagnozie trudności i potrzeb, a tym samym kwalifikacji do dalszych działań;
- Coaching rodzinny służący rozpoznawaniu potrzeb indywidualnych członków rodziny, określeniu celów pracy i budowaniu wspólnej dla rodziny ścieżki realizacji tych celów;
- Konsultacje premediacyjne będące wstępem do mediacji i służące edukacji w kwestii procesu mediacyjnego oraz określeniu obszarów mediacyjnych;
- Mediacje rodzinne;
- Spotkanie edukacyjno-kulturalne - integracyjne spotkanie wokół filmu „Jestem Sam” umożliwiające wspólną rozmowę z uczestnikami i ich dziećmi o sprawach związanych z wychowaniem i opieką nad dziećmi moderowaną przez psychoterapeutkę, prawniczkę i kuratora rodzinnego.

Część działań ze względów epidemicznych odbyła się online na platformie ZOOM.

Liczba odbiorców:

85 osób.

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 utrwaliли pozytywne postawy wychowawcze;
- zwiększyli gotowość do wspierania dzieci i niesienia im konstruktywnej pomocy;
- wzmocnili swoje umiejętności stawiania i respektowania emocjonalnych granic;
- zidentyfikowali własne zasoby;
- nabyli umiejętności wykorzystania tych zasobów;
- nauczyli się jak konstruktywnie przezwyciężać kryzysy w rodzinie;
- wzmocnili swoje umiejętności społeczne.

Zespół:

Marlena Dałek, Monika Dziedzic-Kaczorowska, Katarzyna Przyborowska, Iza Rokita, Dorota Sakławska, Monika Winek, Marta Witek-Zegan.

Grantodawca:

Zarząd Województwa Mazowieckiego (MCPS)

Budżet:

Całkowity – 44 600 PLN, w tym dotacja **40 000 PLN.**

Plany na rok 2022:

Kontynuacja dotychczasowych działań w ramach następnego okresu projektowego.

Nazwa programu:

MOCna rodzina 2

Koordynatorka: **Katarzyna Przyborowska**

Założenia projektu:

Głównym celem realizacji zadania było ograniczenie negatywnego wpływu przemocy i uzależnienia na funkcjonowanie rodzin z dzielnicy Śródmieście oraz wyeliminowanie występowania w nich sytuacji stwarzających ryzyko nieprawidłowej opieki i krzywdzenia dzieci, a przez to wzmocnienie śródmiejskiego systemu pomocy dla osób pokrzywdzonych przemocą w rodzinie.

Opis realizacji:

Przygotowano informację o działaniach w ramach zadania na stronie WWW stowarzyszenia. Przekazano informacje o ofercie śródmiejskim placówkom pomocowym;

Prowadzono następujące działania na rzecz uczestników:

- Konsultacje wstępne – diagnostyczne, w trakcie których rozpoznawano sytuację w danej rodzinie pod kątem występowania przemocy oraz innych dysfunkcji, w tym uzależnienia. Konsultacje posłużyły głównie kwalifikacji do warsztatów rodzicielskich;
- Warsztaty rodzicielskie – zrealizowano 4 edycje warsztatów rodzicielskich dla osób doświadczających trudności w związku z doznaną przemocą domową oraz problemem uzależnienia, a mierzących się z sytuacją rozstania/rozvodu. Podczas zajęć omawiano: etapy rozwoju rodziny i kryzysy z nimi związane; trudności emocjonalne rodziców w kontaktach z dziećmi; trudne/traumatyczne sytuacje w życiu dziecka; dziecięce lęki; znaczenia granic w wychowaniu dzieci; przemoc i uzależnienie w relacjach rodzinnych, a także inne, dostosowane do wnoszonych przez rodziców sprawy i problemy.
- Doradztwo dla rodziców, posłużyło pracy nad potrzebami alimentacyjnymi dzieci i kwestiami opiekuńczymi (plan opiekuńczo-wychowawczy); omówieniu najlepszej dla dzieci formy organizacji wykonywania władzy rodzicielskiej oraz sposobu sprawowania opieki. Spotkania pozwoliły wypracować strategię działania zgodnego z potrzebami dzieci;
- Interwencje kryzysowe, które były pomocne we wdrożeniu doraźnych rozwiązań związanych z bieżącym kryzysem zgłaszających się osób. Podczas kilku spotkań prowadząca pomagała w zbudowaniu planu działania służącego np. złagodzeniu sytuacji;
- Warsztaty umiejętności psychospołecznych - zrealizowano 4 edycje warsztatów dla rodziców będących w trakcie lub planujących postępowanie przed sądem, przygotowujące do udziału w tych procedurach. Uczestnicy mogli zidentyfikować

i nazwać własne cele w działaniu oraz zapoznać się ze strukturą, sposobem funkcjonowania i procedowania instytucji wymiaru sprawiedliwości, w tym sądów. Treści warsztatów dotyczyły okoliczności postępowań o alimenty, spraw opiekuńczo-wychowawczych, form kontaktów rodzica z dzieckiem, procedury NK oraz mediacji. Zamierzeniem realizatorów było promowanie postawy proaktywnej oraz edukacja w zakresie kształtowania takiej postawy.

Ze względu na sytuację epidemiczną warsztaty były przeprowadzone w formie online na platformie ZOOM.

Zespół pracował pod superwizją.

Liczba odbiorców:

62 osoby.

Osiągnięte rezultaty:

Dzięki udziałowi w działaniach w ramach zadania uczestnicy:

- nabyli lub pogłębili wiedzę o zjawisku przemocy i jej wpływie na funkcjonowanie oraz relacje społeczne, głównie rodzinne;
- nabyli umiejętność rozpoznawania sytuacji zagrażających oraz wiedzę o sposobach radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia przemocą i innymi nadużyciami;
- zwiększyli swoje kompetencje rodzicielskie i wychowawcze;
- zwiększyli poczucie własnej wartości i sprawczość.

W rezultacie realizacji zadania uległ wzmocnieniu śródmiejski system pomocy dla rodzin oraz poszerzyła się w dzielnicy oferta wsparcia rodzinnego. Wzrosła skuteczność pomocy dla rodzin dysfunkcyjnych w Śródmieściu, poszerzyła się współpraca instytucjonalna, zwiększyła się płaszczyzna wymiany informacji i doświadczeń między służbami.

Zespół:

Grażyna Kobiątka, Katarzyna Przyborowska, Iza Rokita, Dorota Sakławska, Iza Sawicka.

Grantodawca:

Urząd Dzielnicy Śródmieście m. st. Warszawa

Budżet:

Całkowity – 77 600 PLN, w tym dotacja **76 000 PLN.**

Plany na rok 2022:

Pozyskanie nowych środków na kontynuację działań na rzecz rodzin ze Śródmieścia.

Nazwa programu:

Siła Proaktywności

Koordynatorka: **Katarzyna Przyborowska**

Założenia projektu:

Założeniami projektu było zapewnienie uczestnikom interdyscyplinarnej pomocy poprzez realizację różnych form wsparcia psychologicznego i prawnego uwzględniających podmiotowość i potrzeby klientów. Głównym celem realizacji zadania była kompleksowa pomoc osobom doznającym przemocy z aglomeracji warszawskiej, a w konsekwencji zatrzymanie przemocy w rodzinach uczestników i zmotywowanie ich do pracy nad zmianą postawy na proaktywną.

Opis realizacji:

Przeprowadzono następujące działania na rzecz uczestników:

1. Cotygodniowe konsultacje specjalistek ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie, które posłużyły rozpoznawaniu sytuacji zgłaszających się osób oraz wstępnej diagnozie sytuacji przemocy; wspólnie z uczestnikami ustalano potrzeby i przygotowywano indywidualny planu pomocy;
2. Konsultacje psychologiczne, w trakcie których diagnozowano i analizowano sytuację psychologiczną wraz uczestnikiem oraz określano najpilniejsze potrzeby i kierunki zmiany, edukowano uczestników do lepszego rozpoznawania emocji, potrzeb i relacji z otoczeniem;
3. Konsultacje prawne, które posłużyły rozpoznaniu sytuacji prawnej uczestników oraz edukacji w zakresie przysługujących praw i możliwości działania; wspólnie opracowywano strategie postępowania sądowych i przygotowywano pisma procesowe;
4. Konsultacje psychologiczne dla rodziców/opiekunów posłużyły diagnozie problemów i potrzeb rodzica dotyczących zachowań i relacji z dziećmi; uczestnicy otrzymali pomoc w radzeniu sobie z trudnościami wychowawczymi; w ramach konsultacji edukowano uczestników jak budować bezpieczną relację z dzieckiem i jak je chronić przed skutkami przemocy i uzależnienia;
5. Dwa warsztaty psychoedukacyjne dla osób znajdujących się w sytuacji przemocy oraz współuzależnienia promujące postawę proaktywną zwiększającą skuteczność działania oraz edukujące uczestników w zakresie uzależnienia i współuzależnienia, wskazujące na jego destrukcyjny wpływ na funkcjonowanie rodziny.

Liczba odbiorców:

65 osób.

Osiągnięte rezultaty:

W efekcie realizacji zadania uczestnicy:

1. otrzymali informację 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. zdobyli wiedzę jak można przezwyciężyć sytuację przemocową i inne związane z nią kryzysy;
3. rozpoczęli działania w kierunku zmiany postawy z reaktywnej na proaktywną w obszarze psychologicznym, prawnym i społecznym;
4. wzmocnili swoje umiejętności życiowe i społeczne, w tym także kompetencje rodzicielskie;

Realizatorzy zadania wzmocnili współpracę z innymi specjalistami i instytucjami oraz organizacjami działającymi w obszarze przeciwdziałania przemocy na Mazowszu.

Zespół:

Kamila Berlińska, Monika Dziedzic – Kaczorowska, Anna Maciejewicz, Grażyna Kobiałka, Katarzyna Przyborowska, Zuzanna Przygoda, Monika Winek.

Grantodawca:

Zarząd Województwa Mazowieckiego (MCPS).

Budżet:

Całkowity – 55 600 PLN, w tym dotacja **50 000 PLN**.

Plany na rok 2022:

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

Nazwa programu:

Widzę-Towarzyszę

Koordynatorka: **Marlena Dałek**

Założenia projektu:

1. Skierowanie do rodzin oferty zajęć o charakterze informacyjno-edukacyjnym zwiększających kompetencje wychowawcze rodziców w obszarze profilaktyki zachowań ryzykownych dzieci oraz prowadzenie edukacji dotyczącej zjawiska przemocy w rodzinie, w szczególności z problemem alkoholowym, możliwości przeciwdziałania i sposobów reagowania.
2. Wsparcie wychowawczych i profilaktycznych działań rodziców poprzez zachęcanie ich do utrzymywania bliskiego kontaktu z dziećmi, jak również do tworzenia atmosfery zrozumienia i szacunku, tworzenia i wprowadzania mądrych zasad i pomysłów na spędzanie czasu wolnego; stosowania komunikacji bez przemocy; budowania w dzieciach wiary i zaufania we własne możliwości.
3. Wzmocnienie umiejętności społecznych nastolatków, kształtowanie postawy asertywnej pewności siebie, szczególnie w sytuacjach negatywnej presji grupy rówieśniczej (namawianie do picia); lepsze radzenie sobie z opinią i krytyką innych; opóźnienie inicjacji alkoholowej.

Opis realizacji:

Główne działania:

- konsultacje indywidualne - dotyczące profilaktyki uzależnień; skutecznej komunikacji z dzieckiem; umiejętności wychowawczych; specyfiki okresu dorastania; rozumienia potrzeb i uczuć dziecka; stawiania granic i wprowadzania jasnych zasad życia rodzinnego; kształtowania w dzieciach postawy asertywnej wolnej od uległości i przemocy; radzenia sobie z własną agresją.

- warsztaty dla rodziców - obejmujące następujące tematy: profilaktykę uzależnień; porozumienie bez przemocy; specyfikę okresu dorastania; rozumienie potrzeb i uczuć dziecka; stawianie granic i wprowadzania norm życia rodzinnego; budowanie w dziecku poczucia własnej wartości; wprowadzanie dobrych inicjacji w życiu dziecka; konstruktywne radzenie sobie ze stresem; pomysły na spędzanie wolnego czasu z dzieckiem.

- warsztaty dla nastolatków dotyczące profilaktyki uzależnień, definiowania siebie, własnych postaw, uczuć i wartości; kształtowania postawy asertywnej i nieulegania wpływom grupy; naukę konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem.

- warsztaty rodzinne (rodzice + dzieci) skierowane na edukację rodziców w zakresie: spędzania wolnego czasu z dzieckiem, twórczej zabawy, wprowadzania i stosowania zasad, słuchania dziecka, dawania mu możliwości i przestrzeni wypowiedzi; stosowania komunikacji bez przemocy; przełamywania stereotypów dotyczących wychowania; budowania w dzieciach wiary i zaufania we własne możliwości.

Liczba odbiorców:

60 osób.

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 dotyczące przebiegu warsztatów oraz zdobytej wiedzy. Rodzice byli pozytywnie nastawieni do wprowadzania we własnej rodzinie „komunikacji bez przemocy” jako warunku dobrej, bliskiej relacji z dzieckiem oraz jako składowej profilaktyki dot. przemocy i uzależnień.

Zespół:

Jacek Budejko, Marlena Dałek, Joanna Fejfer – Szpytko, Dorota Konwicka – Blajer, Magdalena Krupa – Witkowska, Anna Maciejewicz, Aleksandra Mięsiak, Agnieszka Pawłowska – Fryckowska, Zuzanna Przygoda, Hanna Regulska, Izabela Rokita, Joanna Rossa, Dorota Sakławska, Izabela Włodarczyk, Aldona Żejmo - Kudelska

Grantodawca:

Zarząd Województwa Mazowieckiego (MCPS)

Budżet:

Całkowity – 55 300 PLN, w tym dotacja **49 600 PLN**.

Plany na rok 2022:

Ponieważ działania warsztatowe cieszyły się dużą popularnością wśród uczestników, został złożony kolejny projekt do Zarządu Województwa Mazowieckiego (MCPS).

Nazwa programu:

Bezpieczna i nowoczesna OPTA

Koordynatorzy: **Zarząd Stowarzyszenia OPTA**

Cele i założenia programu:

Celem programu była modernizacja siedziby Stowarzyszenia OPTA w trosce o bezpieczeństwo naszych klientów oraz pracowników.

Cele szczegółowe:

Dla zapewnienia uczestnikom i personelowi Stowarzyszenia OPTA niezbędnej higieny, bezpieczeństwa i komfortu realizacji działań oraz dla podniesienia estetyki w lokalu:

1. Została wymieniona wykładzina w poczekalni co podniosło walory estetyczne organizacji, ale także ułatwia bieżącą higienę;
2. Zostały odmalowane ściany poczekalni, recepcji oraz pomieszczenia kuchenneo-socjalnego w Stowarzyszeniu, co również przyczyni się do podniesienia estetyki i higieny;
3. Został przydzielony większy pobór mocy wraz z stosownymi zabezpieczeniami co podniesie bezpieczeństwo i jakość pracy z klientami.

Dla podniesienia bezpieczeństwa pracy oraz jakości usług zaplanowano zakup:

4. Komputera stacjonarnego z monitorem i oprogramowaniem;
5. Kompletu baterii w łazienkach i pomieszczeniu socjalno-kuchennym;
6. Żarówek do oświetlenia części pomieszczeń;

Dla podniesienia jakości usług zaplanowano ponadto:

7. Aktualizację programu księgowego, w celu sprostania profesjonalnej księgowości i utrzymania na wysokim poziomie działań administracyjno-finansowych.

Opis realizacji:

Wykonano drobne prace remontowe oraz uzupełniono wyposażenie Stowarzyszenia OPTA. Odmalowano ściany w części korytarzowej, w recepcji oraz w kuchni.

Wymieniono wykładzinę podłogową w korytarzu dla poprawy higieny.

Odświeżenie ścian i nowa wykładzina poprawiły także estetykę lokalu.

W związku z wymianą elektryki w części wspólnej budynku, w którym Stowarzyszenie OPTA wynajmuje lokal, zwiększono przydział mocy, aby zapewnić stabilność i ciągłość dostaw energii.

Wymieniono również część zużytych żarówek w korytarzu.

Kupiono i zamontowano nowe baterie łazienkowe oraz baterię kuchenną. Nowe baterie zużywają mniej wody, niż poprzednie.

Doposażono organizację w nowy komputer stacjonarny do działań recepcyjnych oraz zakupiono aktualizację licencji programu księgowego.

Powyższe działania przyczyniły się do podniesienia jakości usług i poprawy warunków prowadzonych zadań publicznych zleconych przez m. st. Warszawa

Dzięki powyższym sprzętom wzrosła jakość świadczonych usług w Stowarzyszeniu OPTA.

Liczba odbiorców:

Pracownicy i klienci Stowarzyszenia OPTA.

Osiągnięte rezultaty:

1. Zapewnienie bezpieczeństwa uczestnikom i realizatorom projektów realizowanych w Stowarzyszeniu OPTA w ramach umów zawartych z m. st. Warszawa.
2. Poprawa warunków usług stacjonarnych i online świadczonych przez Stowarzyszenie OPTA w ramach umów z m. st. Warszawa.
3. Podniesienie jakości działań i unowocześnienie oferty Stowarzyszenia w ramach umów zawartych z m. st. Warszawa.

Zespół:

Firmy zewnętrzne oraz pracownicy i współpracownicy Stowarzyszenia OPTA.

Grantodawca:

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

Budżet w roku 2021:

22 518 PLN

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

Wszystkim wolontariuszom bardzo dziękujemy za ten rok!!!

DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZA Stowarzyszenia OPTA

Nazwa programu:

OPTA+ i Ośrodek Mediacji Stowarzyszenia OPTA

Koordynatorzy: Zarząd Stowarzyszenia OPTA

OPTA+ ma w ofercie:

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

Zespół:

Anna Maciejewicz, Izabela Rokita, Izabela Włodarczyk

Ośrodek Mediacji Stowarzyszenia OPTA ma w ofercie mediacje w sprawach rodzinnych, m.in.:

- budowania rodzicielskiego planu opiekuńczo-wychowawczego,
- alimentów,
- zakresu i form sprawowania władzy rodzicielskiej,
- ustalania kontaktów z dzieckiem,
- separacji,
- rozvodu/rozstania.

Zespół:

Marlena Dałek, Monika Dziejcz – Kaczorowska, Katarzyna Przyborowska, Dorota Sakławska, Marta Witek-Zegan, Izabela Rokita

Plany na 2021 rok:

Planowany jest dalszy rozwój Ośrodka Mediacyjnego Stowarzyszenia OPTA.

Opracowanie: koordynatorki i Zarząd Stowarzyszenia OPTA
Warszawa, kwiecień 2022 rok