



**RAPORT
MERYTORYCZNY
Z DZIAŁALNOŚCI
STOWARZYSZENIA OPTA
W ROKU 2022**

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

Koordinatorce: Agnieszka Pawłowska-Fryckowska, Katarzyna Turant

Założenia projektu:

Celem głównym zadania była poprawa funkcjonowania warszawskich rodzin zagrożonych lub dotkniętych uzależnieniem i współuzależnieniem, w których występują zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży oraz problemy opiekuńczo-wychowawcze. Zostanie on osiągnięty poprzez kompleksową specjalistyczną pracę nad ograniczeniem czynników zakłócających właściwe funkcjonowanie rodziny i uniemożliwiających zaspokajanie jej podstawowych potrzeb: poczucia bezpieczeństwa, wzajemnego wsparcia czy możliwość rozwoju. Proponowanymi działaniami zostaną objęte całe rodziny i poszczególni jej członkowie. Udział w zadaniu przywróci uczestnikom poczucie bezpieczeństwa, sprawczości, odpowiedzialności i rodzicielskiej dumy. Umożliwi pokonanie kryzysu związanego z uzależnieniem czy współuzależnieniem i wynikającej z niego bezradności, wstydu i braku perspektyw. W konsekwencji spowoduje to pozytywne zmiany w rodzinie i utrwali pożądany model jej funkcjonowania. Realizacja zadania wzmocni także więzi rodzinne i kompetencje rodzicielskie uczestników będące głównym czynnikiem chroniącym przed uzależnieniami oraz innymi dysfunkcjami życia rodzinnego, w tym także przemocy wobec bliskich. W rezultacie udziału w zadaniu poprawią się także umiejętności psychospołeczne jego beneficjentów, a w związku z tym ich społeczne funkcjonowanie.

Opis realizacji:

Program działań miał charakter kompleksowego systemowego oddziaływania wspierającego, edukacyjnego i profilaktycznego i był skierowany do poszczególnych członków rodziny (dzieci, rodziców oraz opiekunów). Główne działania:

- konsultacje;
- wsparcie indywidualne dla rodziców/opiekunów;
- wsparcie indywidualne dla dzieci i młodzieży;
- wsparcie grupowe dla dzieci;
- wsparcie grupowe dla rodziców/opiekunów;
- warsztaty umiejętności społecznych dla młodzieży;
- warsztaty rodzinne;
- wsparcie dla rodzin;
- porady prawne;
- superwizje.

Liczba odbiorców:

181 osób

Osiągnięte rezultaty:

Rodzice/Opiekunowie, którzy zgłosili się do programu i skorzystali z różnych form pomocy:

- wzmocnili swoje kompetencje rodzicielskie szczególnie w obszarach komunikowania swoich potrzeb, stawiania i respektowania granic;
- nauczyli się konstruktywnego rozwiązywania konfliktów rodzinnych;
- pogłębili umiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami oraz trudnymi emocjami dzieci;
- poszerzyli wiedzę na temat sposobów rozmawiania z dziećmi na ważne tematy (alkohol i inne środki psychoaktywne, przemoc, problemy psychiczne);
- zwiększyła się u nich wiedza na temat poszczególnych etapach rozwoju dziecka oraz wrażliwość na potrzeby dziecka;
- zwiększyła się umiejętność rozumienia wpływu relacji rodziców na funkcjonowanie całej rodziny a zwłaszcza dzieci;
- pogłębili relacje, odbudowali lub wzmocnili zdrowe więzi z dziećmi;
- nauczyli się radzić sobie skuteczniej w kryzysowych sytuacjach;
- wzrosła umiejętność rozpoznawania wzajemnych uczuć, potrzeb i trudności.

U dzieci i młodzieży, która skorzystała z pomocy indywidualnej, grupowej, warsztatowej:

- wzrosła umiejętność odczytywania własnych uczuć oraz lepszego radzenia sobie z nimi;
- wzrosło poczucie własnej wartości;
- poprawiło się funkcjonowanie w rodzinie, szkole oraz innych sytuacjach społecznych;
- wzrosła umiejętność stawiania granic oraz asertywnej komunikacji;
- zmniejszyła się skłonność do zachowań ryzykownych i opozycyjno-buntowniczych;
- wzrosło poczucie bezpieczeństwa i zaufania do dorosłych;
- poznali zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem i napięciem;
- nabyli wiedzę do kogo i kiedy powinni zwracać się o pomoc.

Uczestnicy, którzy skorzystali z porad prawnych:

- zwiększyli świadomość o przysługujących prawach i możliwościach prawnych rozwiązania problemów rodziny;
- nabyli umiejętność samodzielnego pisania pism procesowych;
- wzrosła u nich umiejętność adekwatnego sięgania po pomoc do różnego rodzaju instytucji pomocowych;
- zwiększyli poczucie sprawczości.

90,2%-92,5% uczestników wzmocniło swoje kompetencje rodzicielskie a u 70% nastąpiła poprawa funkcjonowania psychospołecznego.

Zespół:

Jacek Budejko, Marlena Dałek, Magdalena Krupa-Witkowska, Joanna Markiewicz, Aleksandra Mięsiak, Adrianna Pabin-Dobrzeńska, Agnieszka Pawłowska-Fryckowska, Zuzanna Przygoda, Hanna Regulska, Joanna Fejfer-Szpytko, Izabela Włodarczyk, Joanna Zawacka -Waśk, Izabela Rokita, Dorota Konwicka, Anna Maciejewicz, Anna Wasielewska, Agnieszka Lipska oraz Katarzyna Rymarek.

Grantodawca:

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m. st. Warszawa

Budżet w roku 2022 :

418 692 PLN, w tym z dotacji 398 292 PLN

Plany na rok 2023:

Kontynuacja dotychczasowych form pracy z rodzinami w kryzysie w ramach nowej zmodyfikowanej oferty projektu Kryzys czyli szansa.

Nazwa programu:

Q Zmianie 3 – kompleksowe wsparcie dla osób doznających 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 - diagnostyczne uczestniczek/ów służyły pogłębionej diagnozie sytuacji emocjonalnej oraz ustaleniu potrzeb i możliwych kierunków pracy;
4. Krótkoterminowe indywidualne wsparcie psychologiczne (max. 13) służyło dalszej 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 tym obszarze 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, posłużyły 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. Grupa kreatywna (terapeutyczna) prowadzona metodą dramy posłużyła w przywróceniu uczestniczkom realnego obrazu siebie, podniosła samoocenę oraz zdolności do stawiania granic i asertywnej komunikacji.
11. Trening antystresowy „Q Równowadze” prowadzony metodą dramy posłużył uczestniczkom/kom w lepszym radzeniu sobie ze bieżącym stresem;
12. Dwa dwudniowe warsztaty psychoedukacyjne, w trakcie których pracowano nad konstruktywną i asertywną komunikacją oraz zmianą postawy w kontakcie z instytucjami na proaktywną;
13. Zespół projektu pracował pod superwizją grupową i indywidualną.

Liczba odbiorców:

152 osoby

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, w tym wiedzy na temat procedury Niebieskie Karty;
- zwiększenie świadomości dotyczącej skutków przemocy u dzieci;
- wzrost pewności siebie, zmniejszenie nieadekwatnego poczucia odpowiedzialności za sytuację przemocy;
- zwiększenie świadomości siebie i podniesienie samooceny;
- zmniejszenie objawów przewlekłego stresu i przywrócenie równowagi emocjonalnej;
- poprawa relacji z bliskimi;
- 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 krzywdzących relacji i poprawiła relacje z bliskimi, przede wszystkim z dziećmi.

Nieduża część działań w ramach zadania była prowadzona online ze względu na szczególne potrzeby uczestników i realizatorów. Zespół kontynuował i poszerzał współpracę z dzielnicowymi zespołami interdyscyplinarnymi i grupami roboczymi z Ursynowa, Ursusa, Włochów, Ochoty, Białołęki, Śródmieścia i Targówka.

W niektórych przypadkach specjalistki podejmowały współpracę z grupami roboczymi w indywidualnych przypadkach, co znacznie zwiększało poczucie bezpieczeństwa osób pokrzywdzonych przemocą oraz spektrum działania grupy.

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:

314 000 PLN

Plany na rok 2023:

Realizacja kolejnego roku działań w ramach zadania Q Zmianie 3.

Nazwa programu:

Procedura Niebieskie Karty Q Współpracy 2

Koordynatorka: **Katarzyna Przyborowska**

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

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

- wzmocnienie kompetencji osób 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:

1. Zrealizowano kilkadziesiąt zazwyczaj trzygodzinnych spotkań doradztwa dla członków zespołów/grup roboczych głównie z czterech dzielnic. 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 9 grudnia 2022 roku przeprowadzono seminarium doradcze: "Dobre praktyki" dla uczestników całorocznego doradztwa eksperckiego. Jednym z tematów seminarium były planowane zmiany w ustawie o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie oraz policyjne narzędzia służące izolacji osób stosujących przemoc domową. Uczestnicy seminarium wymienili doświadczenia z bieżącej pracy.

Liczba odbiorców:

166 osób

Osiągnięte rezultaty:

- Specjaliści realizujący procedurę Niebieskie Karty z Białołęki, Ochoty, Śródmieścia, Ursusa i Ursynowa 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:

90 000 PLN

Plany na rok 2023:

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 służące opracowaniu wspólnych rodzicielskich rozwiązań najczęściej dotyczących sposobów sprawowania opieki nad dziećmi i kwestii alimentacyjnych;
- Dwa spotkania edukacyjno-kulturalne wokół kanadyjskiego filmu „Jak być perfekcyjnym rodzicem” umożliwiające wspólną rozmowę z uczestnikami i ich dziećmi, także na bazie przygotowanych materiałów do pracy własnej, o sprawach związanych z szeroko pojętym rodzicielstwem moderowaną przez psychoterapeutkę, prawniczkę i kuratora rodzinnego.

Część działań ze względów epidemicznych oraz mając na uwadze potrzeby uczestników odbyła się online na platformie ZOOM.

Liczba odbiorców:

96 osób

Osiągnięte rezultaty:

Rodzice/opiekunowie, którzy zgłosili się do zadania:

Raport Merytoryczny 2022

- 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 i nabyli umiejętności wykorzystania tych zasobów;
- nauczyli się jak konstruktywnie przetrwać kryzysy w rodzinie;
- wzmocnili swoje umiejętności społeczne;
- zbudowali własne modele sprawowania opieki i wychowania;
- uregulowali konstruktywnie sporne kwestie dotyczące sposobów opieki i wychowania oraz kwestii alimentacyjnych.

Zespół:

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

Grantodawca:

Zarząd Województwa Mazowieckiego (MCPS)

Budżet:

44 560 PLN

Plany na rok 2023:

Kontynuacja działań mediacyjnych w ramach komercyjnego Ośrodka Mediacyjnego Stowarzyszenia OPTA i promocja tego ośrodka.

Nazwa programu:

MOCna rodzina 3

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 oraz przekazano informacje o ofercie śródmiejskim placówkom pomocowym.

Prowadzono następujące działania:

- 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 2 edycje warsztatów rodzicielskich dla osób doświadczających trudności w związku z doznaną przemocą domową oraz problemem uzależnienia: "Ile więzi, ile wychowania" oraz "A rodzic słuchał". W ramach warsztatów uczestnicy doskonalili swoje umiejętności wychowawcze. Podczas zajęć omawiano i ćwiczyli sposoby budowania i podtrzymywania więzi z dzieckiem, odbywała się psychoedukacja w obszarze roli bezpiecznego przywiązania dla rozwoju dziecka oraz neurobiologicznych podstaw zachowania dzieci i młodzieży. Uczestnicy próbowali swoich sił w komunikacji zachęcającej do współpracy. Ponadto rozpoznawali schematy poznawczo-emocjonalne blokujące kontakt, przeszkody komunikacyjne i błędy atrybucji.
- Doradztwo dla rodziców, posłużyło pracy nad potrzebami rodzicielskimi uczestników (plan opiekuńczo-wychowawczy): omówieniu najlepszej dla dzieci formy organizacji wykonywania władzy rodzicielskiej oraz sposobu sprawowania opieki. Spotkania pozwoliły wypracować strategię rodzicielskiego 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 2 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 postępowania 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.

Część działań ze względu na zgłoszone potrzeby uczestników zostały przeprowadzone w formie online na platformie ZOOM.

Zespół pracował pod superwizją.

Liczba odbiorców:

52 osoby

Osiągnięte rezultaty:

Dzięki udziałowi w działaniach w ramach zadania uczestnicy:

- nabyli lub pogłębili wiedzę o zjawisku przemocy, jej wpływie na funkcjonowanie i relacje społeczne, głównie rodzinne;
- nabyli umiejętność rozpoznawania sytuacji zagrażających i wiedzę o sposobach radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia przemocą i innymi nadużyciami;
- zwiększyli swoje kompetencje rodzicielskie i wychowawcze, poszerzyli wiedzę o wpływie więzi i relacji na sytuację emocjonalną dziecka;
- zwiększyli umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów w rodzinie;
- zwiększyli poczucie własnej wartości i sprawczość;
- przezwyciężyli bezradność wychowawczą;
- nastąpiła poprawa relacji wewnątrzrodzinnych.

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, Monika Winek, Sławomir Urmański, Iza Sawicka.

Grantodawca:

Urząd Dzielnicy Śródmieście m. st. Warszawa

Budżet:

80 440,00 PLN

Plany na rok 2023:

Kontynuacja działań na rzecz rodzin ze Śródmieścia.

Nazwa programu:

Siła Proaktywności 2

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, z powiatu pruszkowskiego, otwockiego oraz warszawsko zachodniego, 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: „Proaktywność – wpływ postawy na rezultat postępowania sądowego” oraz „Komunikacja bez przemocy” promujące postawę proaktywną zwiększającą skuteczność działania oraz edukujące uczestników w zakresie konstruktywnych sposobów komunikacji przydatnych także w rodzinie z występującymi dysfunkcjami.

Liczba odbiorców:

52 osoby

Osiągnięte rezultaty:

W efekcie realizacji zadania uczestnicy:

- zwiększenie wiedzy w zakresie identyfikowania zjawiska przemocy, jego przejawów i wpływu na psychikę, zachowania i działania własne i innych osób w rodzinie oraz o możliwościach uzyskania specjalistycznej pomocy dla osób doświadczających przemocy domowej na terenie Mazowsza;
- zwiększenie wiedzy o przysługujących prawach;
- wzrost motywacji do zmiany i tym samym do przezwyciężenia sytuacji przemocy;
- zwiększenie świadomości o wpływie przemocy na dzieci wzrastające w rodzinie nią dotkniętej i ich rozwój;
- podniesienie wiedzy na temat przebiegu procedury Niebieskie Karty, możliwości, jakie ta procedura niesie i do czego służy; w trakcie pracy szczególną uwagę zwracano na obszar działania instytucji w tym zakresie;
- wzrost pewności siebie, zmniejszenie nieadekwatnego poczucia odpowiedzialności za sytuację przemocy w ich rodzinach (szczególnie wśród uczestników warsztatów);
- podjęcie działań zmierzających do poprawy swojej sytuacji;
- wzięcie odpowiedzialności za podejmowane decyzje;
- wzmocnienie umiejętności życiowych i społecznych, w tym także kompetencji rodzicielskich.

Realizatorzy zadania pogłębili 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:

55 020 PLN

Plany na rok 2023:

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

Nazwa programu:

Widzę-Towarzyszę 2

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 Dątek, Monika Dziedzic - Kaczorowska, Joanna Fejfer - Szpytko, Dorota Konwicka - Blajer, Magdalena Krupa – Witkowska, Anna Maciejewicz, Alicja Niemierko - Pająk, Agnieszka Pawłowska – Fryckowska, Zuzanna Przygoda, Hanna Regulska, Izabela Rokita, Sławomir Urmański, Anna Wasilewska, Monika Winek, Izabela Włodarczyk.

Grantodawca:

Zarząd Województwa Mazowieckiego (MCPS)

Budżet:

Całkowity – 55 740 PLN, w tym dotacja 49 790 PLN

Plany na rok 2023:

Ponieważ działania warsztatowe cieszyły się dużą popularnością wśród uczestników, został złożony kolejny projekt do Zarządu Województwa Mazowieckiego (MCPS), który będzie realizowany w najbliższych trzech latach 2023-2025.

Nazwa programu:**Po MOC w kryzysie**

Koordynatorka: Adrianna Pabin-Dobrzeniecka, Agnieszka Pawłowska-Fryckowska

Założenia projektu:

Celem realizacji zadania „ Po MOC w kryzysie” była poprawa funkcjonowania osób po szczególnie traumatycznych doświadczeniach wynikających z przemocy w rodzinie. Celami szczegółowymi poszczególnych działań było przeciwdziałanie mogącym wystąpić zaburzeniom psychicznym, depresji, zaburzeniom osobowości, ryzykom samobójstw oraz łagodzenie negatywnych skutków przemocy takich jak: lęk, zaburzenia snu, zaburzenia emocji. Praca indywidualna z psychotraumatologiem oraz warsztatowa nad zmniejszeniem skutków urazów psychicznych wpłynęła na poprawę jakości życia uczestników we wszystkich obszarach.

Opis realizacji:

Główne działania:

1. Indywidualne spotkania diagnostyczno-interwencyjne dla dorosłych i młodzieży z psychotraumatologiem.
2. Cykl 3 warsztatów 6 godzinnych.

Liczba odbiorców:

33 osoby

Osiągnięte rezultaty:

- Uczestnicy poszerzyli świadomość na temat wpływu traumy na relacje z innymi
- Nabyli wiedzę na temat tego czym jest trauma i jakie niesie ze sobą skutki
- Wzmocnili zasoby niezbędne do poradzenia sobie z problemami
- Nauczyli się lepiej radzić z konsekwencjami traumy
- Nastąpiło zmniejszenie objawów spowodowanych na skutek przeżytej traumy
- Dowiedzieli się jakie procesy mózgowe zachodzą na skutek przeżycia ekstremalnego stresu jakim jest doświadczenie traumatyczne.

Nabyte umiejętności i techniki pomogły uczestnikom lepiej radzić sobie z konsekwencjami traumy w życiu codziennym. Nauczyli się mówić o traumatycznych zdarzeniach, pomimo lęku i stresu. Dzięki zrealizowanym działaniom w projekcie było możliwe zmniejszenie przekazywania traumy międzypokoleniowej, co może przełożyć się na zmniejszenie stosowania przemocy domowej i w związku z tym uszczerbku na zdrowiu psychicznym i fizycznym członków warszawskich rodzin.

Zespół:

Adrianna Pabin-Dobrzeniecka, Agnieszka Pawłowska-Fryckowska, Izabela Rokita, Joanna Markiewicz, Magdalena Górka.

Grantodawca:

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy

Budżet:

10 000 PLN

Nazwa programu:

OPTYmalnie dla rodziny

Koordynatorka: Agnieszka Pawłowska-Fryckowska, Katarzyna Przyborowska

Założenia projektu:

Celem realizacji zadania było poszerzenie wiedzy mieszkańców Warszawy na temat:

1. Trudności doświadczanych przez dzieci i młodzież z rodzin dysfunkcyjnych,
2. Dostępnych dla nich form pomocy oraz
3. Zwiększenie motywacji rodziców/opiekunów do skorzystania z lokalnej oferty pomocy, a w konsekwencji poprawa sytuacji życiowej warszawskich rodziców i dzieci.

Opis realizacji:

Realizacja składała się z następujących etapów:

- przygotowanie merytoryczne treści obu broszur,
- korekta tekstu,
- przygotowanie nowej szaty graficznej,
- łamanie tekstu i przygotowanie do druku,
- druk broszur (format A5, do 35 stron, kolor 2+2).

Odbiorcy:

1. Rodzice i dzieci w wieku szkolnym.
2. Warszawskie instytucje i organizacje zajmujące się pomocą rodzinom z dziećmi.
3. Specjaliści pracujący w wyżej wymienionych instytucjach, w szczególności psychologowie i pedagodzy szkolni.

Osiągnięte rezultaty:

- Broszura informacyjno-edukacyjna „ Dziecko u psychologa” – 500 sztuk.
- Broszura informacyjno-edukacyjna „ Idę do psychologa” – 500 sztuk.

Zespół:

Firmy zewnętrzne oraz pracownicy i współpracownicy Stowarzyszenia OPTA

Grantodawca:

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy

Budżet:

10 000 PLN

Plany na rok 2023:

Dalsza dystrybucja broszur

W realizację każdego projektu realizowanego w ramach nieodpłatnej działalności statutowej Stowarzyszenie OPTA zaangażowane były stażystki i wolontariuszki. Ich działania przyczyniły się w znacznym stopniu do rozpropagowania działalności organizacji i podwyższenia skuteczności naszych działań.

Wszystkim stażystkom i wolontariuszkom 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 Dziedzic – Kaczorowska, Katarzyna Przyborowska, Dorota Sakławska, Marta Witek-Zegan, Izabela Rokita.

Plany na 2023 rok:

Planowany jest dalszy rozwój Ośrodka Mediacyjnego Stowarzyszenia OPTA

Opracowanie: koordynatorki i Zarząd Stowarzyszenia OPTA
Warszawa, maj 2023 rok