



RAPORT MERYTORYCZNY Z DZIAŁALNOŚCI STOWARZYSZENIA OPTA W ROKU 2025

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 współzależnienia.

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 4**

Koordynatorka: **Anna Maciejewicz**

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 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,
- treningi umiejętności społecznych dla młodzieży,
- sesje rodzinne,
- superwizje.

Liczba odbiorców:

366 osób (193 dorosłych oraz 173 dzieci i młodzieży)

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.

94,7% badanych uznało, że ich kompetencje rodzicielskie poprawiły się. Średnia wskazań wszystkich pozytywnych wypowiedzi, odnoszących się do poprawy funkcjonowania psychospołecznego, we wszystkich działaniach projektu wyniosła 76,6%.

We wszystkich działaniach terapeutycznych projektu liczonych łącznie, aż 91,1% uczestników uznało swój (lub dziecka) udział w projekcie za przydatny.

Zespół:

Renata Komajda-Wójcik, Tania Nikiel, Marlena Dałek, Magdalena Krupa-Witkowska, Aleksandra Miszkurka, Agnieszka Pawłowska-Fryckowska, Zuzanna Przygoda, Hanna Regulska, Joanna Zawacka, Izabela Rokita, Anna Maciejewicz, Agnieszka Lipska, Ada Kuźnia-Tkaczyk, Monika Dziedzic-Kaczorowska, Katarzyna Rzempełuch, Beata Zielińska-Kaczorek, Anna Kasprzak oraz Katarzyna Rymarek.

Grantodawca:

Biurow Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m. st. Warszawa

Budżet w roku 2025:

626 180 PLN

Plany na rok 2026:

- Kontynuacja dotychczasowych form pracy z rodzinami w kryzysie w nowym 3-letnim rozdzieleniu projektu.
- Pozyskanie dodatkowych środków na pracę z rodzinami w kryzysie.

Nazwa programu:

We Współpracy Q Zmianie – kompleksowe wsparcie osób doświadczających przemocy domowej oraz profesjonalistów.

Koordynatorka: **Katarzyna Przyborowska**

Założenia projektu:

Głównym celem projektu było ograniczenie stosowania przemocy domowej poprzez zapewnienie, z jednej strony kompleksowej, interdyscyplinarnej pomocy dla osób jej doświadczających, z drugiej poprzez działania superwizyjne i doradcze dla warszawskich specjalistów realizujących procedurę Niebieskie Karty (NK).

Dążeniem realizatorów, w części dotyczącej osób z doświadczeniem przemocy, było zapewnienie pomocy psychologicznej i prawnej oraz 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,
- zmianę postawy uczestników,
- współpracę z grupami roboczymi realizującymi procedurę Niebieskie Karty.

Celem części zadania skierowanej do warszawskich profesjonalistów było zwiększenie efektywności działań podejmowanych na rzecz przeciwdziałania przemocy domowej, a szerzej wzmocnienie warszawskiego systemu przeciwdziałania przemocy poprzez:

- wzmocnienie kompetencji osób pracujących w zespołach interdyscyplinarnych i grupach diagnostyczno-pomocowych 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.

Zamierzenia zostały zrealizowane poprzez przeprowadzenie superwizji doradczych psychologiczno-prawne indywidualnych i grupowych w wybranych dzielnicach Warszawy

Opis realizacji:

W ramach zadania w części dla osób doświadczających przemocy (ODP) odbyły się:

1. Cotygodniowe dyżury specjalistek ds. przeciwdziałania przemocy domowej. 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 prawnika i „advokata socjalnego”, w ramach których rozpoznawano sytuację prawną uczestników i podejmowano stosowne interwencje we współpracy ze specjalistkami ds. przeciwdziałania przemocy. Konsultacje prawne służyły diagnozie sytuacji prawnej, stworzeniu strategii oraz wskazaniu możliwości skorzystania z dostępnych form pomocy instytucjonalnej, w tym prawno-sądowych. Przygotowywano także pisma oraz wnioski procesowe;
3. Cotygodniowe konsultacje psychologiczne - diagnostyczne uczestniczek/ów służyły pogłębionej diagnozie sytuacji emocjonalnej oraz ustaleniu potrzeb, gotowości 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 umożliwiały rozpoznanie i omówienie problemów opiekuńczo - wychowawczych i trudności w relacjach uczestniczek/ów z dziećmi;
6. 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;
7. 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;
8. Grupa o charakterze rozwojowym posłużyła pogłębionemu samopoznaniu uczestniczek, uświadomieniu własnych zasobów i trudności oraz pracy nad osobistą zmianą;
9. Trening antystresowy posłużył uczestniczkom/kom w lepszym radzeniu sobie ze bieżącym stresem;
10. Dwa warsztaty psychoedukacyjne, w trakcie których pracowano nad konstruktywną i asertywną komunikacją;
11. Zespół projektu pracował pod superwizją grupową i indywidualną.

W ramach zadania w części dla profesjonalistów odbyło się:

1. kilkadziesiąt spotkań superwizji doradczych dla członków grup diagnostyczno-pomocowych głównie z czterech dzielnic Warszawy. 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. Odbywano wspólne spotkania z osobami doświadczającymi przemocy i stosującymi przemoc domową. W większości przypadków tworzono lub modyfikowano strategię pomocy. W ramach konsultacji omawiano także podstawy prawne działania, zasady pracy i podział zadań.

2. indywidualne superwizje doradcze dla członków grup diagnostyczno-pomocowych, w trakcie których profesjonaliści wspólnie z realizatorami opracowywali strategię działania, omawiali trudności oraz przygotowywali i pisali pisma do sądu, prokuratury czy innych instytucji działających w ramach procedury NK.
3. webinarium " "Dobre praktyki" dla uczestników superwizji doradczych". W dniu 10 grudnia 2026 roku przeprowadzono seminarium doradcze, którego tematem był "Trójkąt Karpmana" w praktyce osób pracujących w obszarze przeciwdziałania przemocy domowej. Uczestnicy seminarium wymienili doświadczenia z bieżącej pracy.

Liczba odbiorców:

ODP osoby – 92 osoby

Specjaliści – 220 osób

Osiągnięte rezultaty ODP:

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 domowej, 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. Pewna 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 diagnostyczno-pomocowymi z Białej, Ochoty, Ursynowa, Ursusa, Włochów i Żoliborza.

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

Osiągnięte rezultaty – specjaliści z GD-P:

- specjaliści realizujący procedurę NK z Białołęki, Ochoty, Ursusa, Ursynowa, Włochów i Żoliborza wzmocnili swoje zawodowe kompetencje niezbędne w pracy grup diagnostyczno-pomocowych (GD-P) działających na rzecz indywidualnych przypadków;
- część GD-P, na rzecz których prowadziliśmy superwizje doradcze podniosła swoją skuteczność, co przejawiało się w zatrzymaniu przemocy lub w takim „wyposażeniu” psychologicznym osób doznających przemocy, że były one w stanie jej się przeciwstawiać;
- członkowie GD-P zwiększyli swoje umiejętności diagnostyczne w zakresie rozpoznawania przejawów przemocy psychicznej oraz różnicowania przemocy od konfliktu czy innych trudności rodziny;
- zwiększyły się umiejętności prowadzenia interwencji w zakresie oddziaływania wobec osób stosujących przemoc, a także prowadzenia rozmów z osobami doznającymi przemocy;
- profesjonaliści poszerzyli umiejętności motywowania osób krzywdzonych do pracy własnej na rzecz zmiany sytuacji i realizacji swoich praw;
- uczestnicy superwizji zwiększyli umiejętności współpracy oraz budowania skutecznej strategii pracy z rodziną;
- specjaliści z GD-P zwiększyli umiejętności stosowania przepisów prawa w indywidualnych przypadkach oraz umiejętności przygotowywania pism na rzecz klientów i wspomagających prace zespołu.

Realizacja superwizji doradczych dla GD-P we wskazanych dzielnicach Warszawy przyczyniła się do wzmocnienia systemu przeciwdziałania przemocy domowej na terenie m. st. Warszawy.

Zespół:

Katarzyna Bartosiak, Kamila Berlińska, Marlena Dałek, Magdalena Krupa-Witkowska, Katarzyna Przyborowska, Joanna Rossa, Beata Szymańska, Joanna Zawacka, Jacek Zalewski, Aldona Żejmo-Kudelska.

Grantodawca:

Biuro Projektów i Pomocy Społecznej Urzędu m. st. Warszawa

Budżet w roku 2025:

496 000 PLN

Plany na rok 2026:

Realizacja kolejnego roku działań w ramach zadania We Współpracy Q Zmianie.

Nazwa programu:

Wystarczająco Dobry Rodzic 2

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.

Opis realizacji:

Główne działania, które zrealizowano:

- Diagnostyczne konsultacje psychologiczno-pedagogiczne dla rodziców, które służyły rozpoznaniu sytuacji rodzinnej uczestników, szczególnie opiekuńczo-wychowawczej dzieci oraz pogłębionej diagnozie trudności i potrzeb. Podczas spotkań uczestnicy dowiadawali się jak mogą radzić sobie z bieżącymi trudnościami, np. jak reagować na trudne zachowania dzieci, jak radzić sobie w sytuacji stresu.
- Coaching rodzicielski służący rozpoznawaniu potrzeb indywidualnych członków rodziny, określeniu celów pracy i budowaniu wspólnej dla rodziny ścieżki realizacji tych celów. Uczestnicy brali udział w co najmniej dwóch spotkaniach, w trakcie których diagnozowano problemy i trudności rodziny oraz jej zasoby, w tym potencjał poszczególnych jej członków i ich potrzeby. Ustalano cele pracy i wspólnie z uczestnikiem przygotowano kolejne kroki.
- Doradztwo rodzinne, które posłużyło głębszej diagnozie problemów i potrzeb rodzin uczestników w kontekście zachowań dzieci i relacji rodziców z dziećmi.
- Konsultacje w zespole prawnik-psycholog, których celem była pomoc w urealnieniu oczekiwań uczestników wobec partnerów, innych członków rodziny, a przede wszystkim instytucji, w tym sądowych (OZSS). Spotkania posłużyły także przygotowaniu strategii działania uczestników oraz przygotowaniu się przez nich do uczestnictwa w instytucjonalnych procedurach. Przygotowywano także pisma interwencyjne w niektórych sprawach uczestników.
- Dwa spotkania edukacyjno-kulturalne wokół filmów „Mayby baby 2” i „Rodzinny weekend”. Spotkania były oparto o wcześniej przygotowane i rozesłane uczestnikom materiały służące pogłębieniu refleksji nt. potrzeb dzieci i rodziców, rozumienia dzieci w kontekście rodziny, procesów emocjonalnych w rodzinie, etapów rozwoju rodziny. Rozmawiano wspólnie ze specjalistkami stowarzyszenia na tematy związane z wychowaniem i sposobem sprawowania opieki nad dziećmi. Poruszono m.in. tematy respektowania granic, autonomii dorastających dzieci oraz komunikacji w rodzinie, w tym szczególnie z dziećmi.

Liczba odbiorców:

61 osób

Budżet

64 560 PLN

Osiągnięte rezultaty:

Rodzice, którzy zgłosili się do zadania:

1. nabyli lub pogłębili wiedzę o potrzebach emocjonalnych własnych i dzieci;
2. zwiększyli swoje kompetencje rodzicielskie oraz wrażliwość i wiedzę na temat problemów rozwojowych i potrzeb dzieci;
3. nabyli i utrwaliли konstruktywne postawy wychowawcze;
4. zwiększyli swoją gotowość do wspierania dzieci i niesienia im konstruktywnej pomocy;
5. wzmocnili swoje umiejętności stawiania i respektowania emocjonalnych granic;
6. poprawili swoje relacje z dziećmi;
7. wzmocnili więzi z dziećmi;
8. zidentyfikowali zasoby własne;
9. nabyli umiejętności wykorzystania swoich zasobów w radzeniu sobie z trudnościami pojawiającymi się w rodzinie;
10. wzmocnili swoje umiejętności życiowe i społeczne.

Zespół:

Katarzyna Bartosiak, Martyna Halicka, Katarzyna Przyborowska, Iza Sawicka, Beata Szymańska, Bartłomiej Świdorski, Joanna Zawacka.

Grantodawca:

Zarząd Województwa Mazowieckiego (MCPS)

Plany na rok 2026:

Pozyskanie funduszy na kontynuację realizacji zadania.

Nazwa programu:**Siła Proaktywności 5**

Koordynatorka: **Katarzyna Przyborowska**

Założenia projektu:

Zadanie "Siła proaktywności 5" było piątą edycją realizacji oferty dla osób doświadczających przemocy domowej z aglomeracji warszawskiej i powiatów piaseczyńskiego, pruszkowskiego, grójeckiego oraz warszawsko zachodniego. Założeniem projektu było ograniczenie szkód związanych z używaniem alkoholu poprzez pogłębienie reintegracji społecznej osób dotkniętych przemocą i uzależnieniem, zapewnienie uczestnikom interdyscyplinarnej pomocy oraz realizację różnych form wsparcia psychologicznego i prawnego uwzględniających podmiotowość i potrzeby klientów. W konsekwencji celem realizatorów było zatrzymanie przemocy w rodzinach uczestników i zmotywowanie ich do pracy nad zmianą postawy na proaktywną. Jako cel pośredni założono zwiększenie skuteczności działań na rzecz przeciwdziałania przemocy domowej na Mazowszu, poprzez zapobieganie jej następstwom. W ramach prowadzonych działań zidentyfikowano istotne skutki przemocy domowej u uczestników tj. m.in. poczucie bezradności członków rodzin dotkniętych przemocą i uzależnianiem, brak znajomości praw i procedur przeciwdziałających przemocy domowej oraz wynikający z tego brak poczucia bezpieczeństwa objawiające się m.in. w postawie reaktywnej.

Opis realizacji:

Przeprowadzono następujące działania na rzecz uczestników:

- konsultacje diagnostyczne, które posłużyły rozpoznawaniu sytuacji zgłaszających się osób oraz wstępnej diagnozie sytuacji przemocy; wspólnie z uczestnikami ustalano potrzeby i przygotowywano strategię pomocy;
- 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;
- 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;
- konsultacje psychologiczne dla rodziców, które 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;
- zrealizowano warsztat psychoedukacyjny dla osób znajdujących się w sytuacji przemocy oraz współuzależnienia: „Bądź proaktywny - miej wpływ” promujący postawę proaktywną zwiększającą skuteczność działania, także w ramach instytucji.

Liczba odbiorców:

66 osób

Osiągnięte rezultaty:

W efekcie realizacji zadania uczestnicy:

- poszerzyli wiedzę w zakresie identyfikowania przemocy, jej przejawów i wpływu na psychikę, zachowania i działania własne i innych osób w rodzinie oraz możliwości uzyskania specjalistycznej pomocy dla osób doświadczających przemocy domowej na terenie Mazowsza;
- zwiększyli wiedzę o przysługujących prawach;
- zwiększyli motywację do zmiany, w tym do przezwyciężenia sytuacji przemocy;
- zwiększyli świadomość skutków przemocy dla dzieci wzrastających w rodzinie nią dotkniętej i ich rozwój;
- poszerzyli wiedzę na temat przebiegu procedury Niebieskie Karty, możliwości, jakie ta procedura niesie;
- wzmocnili pewność siebie;
- podjęli działania zmierzające do poprawy sytuacji;
- wzięli odpowiedzialność za podejmowane decyzje;
- wzmocnili umiejętności życiowe i społeczne, w tym kompetencje rodzicielskie.

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

Zespół:

Katarzyna Bartosiak, Grażyna Kobiałka, Beata Oliwa, Katarzyna Przyborowska i Beata Szymańska.

Grantodawca:

Zarząd Województwa Mazowieckiego (MCPS)

Budżet:

44 650 PLN

Plany na rok 2026:

Pozyskanie funduszy na kontynuację działań na rzecz osób doświadczających przemocy domowej z aglomeracji warszawskiej.

Nazwa programu:

Widzę Towarzyszę 3

Koordynatorka: **Marlena Dąlek**

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 osoby

Osiągnięte rezultaty:

Raport Merytoryczny 2025

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:

Marlena Dałek, Renata Komajda-Wójcik, Magdalena Krupa-Witkowska, Ada Kuźnia-Tkaczyk, Agnieszka Lipska, Anna Maciejewicz, Marlena Modzelewska, Alicja Niemierko-Pająk, Katarzyna Pakuła, Agnieszka Pawłowska-Fryckowska, Zuzanna Przygoda, Hanna Regulska, Izabela Rokita, Maciej Zajkowski.

Grantodawca:

Zarząd Województwa Mazowieckiego (MCPS)

Budżet:

55 520 PLN

Plany na rok 2026:

Pozyskanie funduszy na roczny projekt w ramach profilaktyki ogólnej.

Nazwa programu:

Odpowiedzialny rodzic – bezpieczna więź 2

Koordynatorka: **Agnieszka Pawłowska-Fryckowska**

Założenia projektu:

Projekt był skierowany do rodzin z dziećmi w wieku 6-14 lat z dzielnicy Ochota, zagrożonych problemem uzależnień oraz przemocą domową i rówieśniczą. Głównym celem było zapobieganie uzależnieniom oraz przeciwdziałanie przemocy domowej i rówieśniczej w ochockich rodzinach z małoletnimi dziećmi poprzez działania edukacyjne skierowane do rodziców i dzieci oraz profilaktykę. Działania te były z jednej strony nakierowane na wzmocnienie umiejętności wychowawczych i społecznych dorosłych uczestników projektu a z drugiej na budowanie i wzmacnianie bliskiej więzi między rodzicami i dziećmi, jako głównego czynnika profilaktycznego, chroniącego przed uzależnieniami, stosowaniem przemocy oraz innymi dysfunkcjami.

Opis realizacji:

Program działań miał charakter oddziaływania wspierającego, edukacyjnego i profilaktycznego i był skierowany głównie do rodziców oraz rodziców z dziećmi. Główne działania:

- Indywidualne konsultacje psychologiczne dla rodziców/opiekunów,
- Warsztaty psychoedukacyjne dla rodziców,
- Warsztaty rodzinne dla rodziców z dziećmi,
- Superwizje.

Liczba odbiorców:

160 osób (128 dorosłych i 32 dzieci)

Osiągnięte rezultaty:

Rodzice, którzy skorzystali z warsztatów oraz indywidualnych konsultacji:

- Wzmocnili kompetencje rodzicielskie oraz wiedzę na temat potrzeb swoich oraz dzieci
- Nabyli/pogłębili umiejętności stawiania granic dzieciom
- Poszerzyli umiejętności rozwiązywania konfliktów rodzinnych
- Poszerzyli wiedzę na temat sposobów rozmawiania z dziećmi na trudne tematy
- Poznali nowe sposoby spędzania wolnego czasu z dziećmi

- Pogłębili wiedzę na temat bezpiecznych i chroniących stylów przywiązania oraz ich wpływu na rozwój i zachowania dzieci.

Zespół:

Marlena Dałek, Magdalena Krupa-Witkowska, Agnieszka Pawłowska-Fryckowska, Hanna Regulska, Joanna Zawacka, Izabela Rokita, Anna Maciejewicz, Agnieszka Lipska, Ada Kuźnia-Tkaczyk, Alicja Niemirko-Pajak, Marlena Modzelewska, Katarzyna Rzempołuch, Anna Kasprzyk, Katarzyna Bartosiak, Beata Szymańska oraz Katarzyna Rymarek.

Grantodawca:

Urząd Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy.

Budżet w roku 2025:

60 000 PLN

Plany na rok 2026:

Kontynuacja współpracy z dzielnicą Ochota.

Nazwa programu:**Pomocna OPTA**

Koordynatorka: **Katarzyna Turant**

Założenia projektu:

Celem realizacji zadania „Pomocna OPTA” była poprawa jakości życia i podniesienie poziomu funkcjonowania społecznego oraz integracji społecznej rodzin wraz z dziećmi z Mazowsza, przeżywających kryzysy związane z różnymi problemami psychicznymi ich członków (depresje, nerwice, zaburzenia odżywiania, uzależnienia), a także zapewnienie tym rodzinom wsparcia psychologicznego w formie indywidualnej i grupowej. Realizacja zadania miała również na celu zwiększenie dostępności i skuteczności specjalistycznych form wsparcia dla osób dorosłych oraz dzieci, młodzieży i ich rodzin w Województwie Mazowieckim.

Opis realizacji:

W ramach zadania zapewniliśmy kompleksową, specjalistyczną pomoc dla rodziców oraz dzieci i młodzieży z różnymi trudnościami psychicznymi, poprzedzoną diagnozą.

Główne działania, które zrealizowano:

- konsultacje diagnostyczne,
- indywidualnej pomocy w kryzysie dla rodziców,
- indywidualnej pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży,
- grupowe wsparcie w kryzysie dla rodziców,
- grupa socjoterapeutyczna z elementami TUS dla dzieci,
- superwizje.

Liczba odbiorców:

36 osób

Osiągnięte rezultaty:

Dzięki uczestnictwu rodziców w konsultacjach diagnostycznych, spotkaniach indywidualnych i grupowym wsparciu nastąpiła poprawa więzi z dziećmi, lepsze wzajemne zrozumienie trudności i potrzeb, zwiększenie umiejętności wychowawczych, komunikacyjnych, rozwiązywania konfliktów oraz wzmocnienie kompetencji rodzicielskich.

Działania grupowe zwiększyły otwartość na doświadczenia innych rodziców jako dodatkowego źródła wsparcia.

Dzieci i młodzież korzystające z pomocy nauczyły się asertywnych zachowań oraz wyrażania własnych emocji i uczuć oraz potrzeb, co wpłynęło na zwiększenie ich poczucia własnej wartości, bezpieczeństwa oraz ważności w systemie rodzinnym. Proponowane kompleksowe wsparcie pomogło w przepracowaniu trudnych doświadczeń, co przełożyło się na zmniejszenie dziedziczenia traum międzypokoleniowych.

Zespół:

Anna Kasprzak, Tania Nikiel, Agnieszka Pawłowska-Fryckowska, Izabela Rokita, Katarzyna Rzempełuch oraz Katarzyna Rymarek.

Grantodawca:

Wojewoda Mazowiecki

Budżet:

66 000 PLN

Plany na rok 2026:

Kontynuacja projektu w kolejnym roku. w zmodyfikowanej formie tylko dla dzieci i młodzieży.

Nazwa programu:

OPTA wobec przemocy - interwencja czy wsparcie

Koordynatorka: **Katarzyna Przyborowska**

Założenia projektu:

Celem realizacji zadania „OPTA wobec przemocy - interwencja czy wsparcie” było poszerzenie wiedzy specjalistów z Dzielnicy Ochota działających w obszarze przeciwdziałania przemocy domowej na temat diagnozy przemocy oraz możliwych środków interwencyjnych i wspierających dla rodzin nią dotkniętych. Zamierzeniem realizatorów było także dostarczenie specjalistom z ochockich placówek oświatowych (szkoły i przedszkola) i pomocy społecznej praktycznych narzędzi do wczesnej diagnozy i interwencji w rodzinach z małoletnimi dziećmi dla zapobieżenia wystąpieniu lub utrwaleniu się w nich przemocy wobec bliskich.

Opis realizacji:

W ramach realizacji zadania przeprowadzono po 2 spotkania warsztatowe doradcze ze specjalistami 5 ochockich placówek pomocowych i oświatowych: dwóch szkół podstawowych, dwóch przedszkoli i ośrodka pomocy społecznej. Spotkania miały charakter warsztatowy. W każdej placówce przeprowadzono po dwa spotkania.

1. Pierwsze spotkanie (2h) miało charakter szkoleniowy i służyło uświadomieniu pojęć z zakresu interwencji, pomocy, wsparcia w sytuacji podejrzenia wystąpienia przemocy domowej, w tym także wobec dzieci. Omówiono szczegółowo definicję przemocy domowej z perspektywy różnych aktów prawnych, czynniki ryzyka krzywdzenia dzieci i ogólnie bliskich, a także procedury prawne i ich interpretację oraz dostępne narzędzia działania i miejsca pomocy. W pracy ze specjalistami poszczególnych placówek odnoszono się do Standardów ochrony małoletnich przed krzywdzeniem obowiązujących na terenie danego miejsca.

2. Drugie spotkania w placówkach (3h) miały charakter superwizyjny. Pracowano na nich z indywidualnymi przypadkami wskazanymi przez uczestników oraz w oparciu o przypadek modelowy przygotowany przez prowadzących. Przede wszystkim modelowano postępowanie diagnostyczne w oparciu o kryteria identyfikowania przemocy domowej zgodnie z ustawową definicją. Następnie wyodrębniano czynniki ryzyka wystąpienia przemocy/ krzywdzenia w danym przypadku. Aby na koniec określić trudności i zasoby danej rodziny i wyprowadzić wnioski o dalszym działaniu i dalej pracy z rodziną. Istotą analizy opartej na zgłaszanych przypadkach były decyzje dotyczące formy ewentualnej interwencji i/lub wsparcia w danej sytuacji.

Liczba odbiorców:

41 osób

Osiągnięte rezultaty:

W rezultacie realizacji zadania uczestniczący specjaliści:

- zwiększyli świadomość znaczenia identyfikacji trudności w rodzinie, ale także jej zasobów oraz ewentualnych czynników ryzyka krzywdzenia;

- zwiększyli świadomość swoich zasobów i kompetencji;
- zacieśnili współpracę i poszerzyli pole wymiany informacji w zespole (nt. obowiązujących procedur, stosowania w praktyce zapisów prawnych, odniesienie się do Standardów ochrony przez krzywdzeniem, identyfikacji przemocy domowej i zespołowe podejmowanie działań interwencyjnych lub pomocowych);
- poszerzyli swoją wiedzę na temat procedur interwencyjnych możliwych do zastosowania w przypadku diagnozy przemocy domowej;
- poszerzyli swoją świadomość o zaletach i możliwych trudnościach przy wdrażaniu procedur interwencyjnych;
- poszerzyli wiedzę w zakresie diagnozy przemocy domowej pod kątem analizy kryteriów jej występowania;
- poszerzyli wiedzę o przepisach prawa regulujących ewentualną interwencję oraz o przestępstwach powiązanych ze zjawiskiem przemocy domowej;
- poszerzyli wiedzę na temat czynników ryzyka krzywdzenia dziecka/i;
- zwiększyli wiedzę dotyczącą diagnozowania przemocy domowej i budowaniu planu pomocy dla dziecka dotkniętego przemocą ze strony bliskich.

Zespół:

Beat Oliwa, Katarzyna Przyborowska, Sylwia Zielińska.

Grantodawca:

Urząd Dzielnicy Ochota m.st. Warszawa

Budżet w roku 2025:

10 000 PLN

Plany na rok 2026:

Kontynuacja działań doradczych na Ochocie

Nazwa programu:

Akademia Rodzica

Koordynator: **Bartłomiej Świdorski**

Założenia projektu:

Celem realizacji zadania „Akademia Rodzica” była poprawa funkcjonowania rodziców dzieci w wieku od 8 do 17 lat w obszarze ich kompetencji rodzicielskich, polepszenie relacji pomiędzy osobami tworzącymi system rodzinny oraz przeciwdziałanie wypaleni rodzicielskiemu. Zaplanowane cele realizacji zadania zostały osiągnięte w zakładanym wymiarze.

Opis realizacji:

Warsztat dla rodziców odbył się w dniach 25-26.10.2025r. Podczas dwóch dni warsztatu osoby uczestniczące poznawały narzędzia Pozytywnej Dyscypliny, uczyły się metod samoregulacji, poznawały mechanizmy działania mózgu, rozpoznawały czego naprawę oczekują od swoich dzieci, poznawały teorie poliwalginalną. Zajęcia odbywały się metodą warsztatową. Był także czas na dyskusję, dzielenie się swoimi doświadczeniami.

W okresie od listopada do grudnia 2025 odbyły się indywidualne konsultacje psychologiczne dla rodziców biorących udział w zadaniu. Podczas konsultacji indywidualnych rodzice otrzymali profesjonalne wsparcie emocjonalne i psychologiczne dotyczące m.in. problemów ich dzieci z realizacją obowiązku szkolnego, zachowaniami agresywnymi oraz autoagresji, konfliktów pomiędzy rodzeństwem, brakiem wystarczającego zaangażowania w wychowanie dzieci ze strony drugiego rodzica, radzenia sobie ze stresem w sytuacjach wychowawczych. Kilko uczestników skorzystało z konsultacji kilkakrotnie.

Liczba odbiorców:

12 osób

Osiągnięte rezultaty:

Uczestnicy warsztatów i konsultacji poznali techniki Pozytywnej Dyscypliny. Otrzymali praktyczne narzędzia pomagające w radzeniu sobie z wyzwaniami rodzicielskimi. Poznali skuteczne sposoby komunikowania się z dziećmi oraz radzenia sobie z własnymi emocjami pomagające w przeciwdziałaniu wypaleni rodzicielskiemu.

Podczas konsultacji indywidualnych rodzice pogłębili wiedzę i umiejętności w zakresie rozpoznawania potrzeb swoich dzieci, przeciwdziałania zachowaniom agresywnym, budowania relacji z dzieckiem w oparciu o szacunek i akceptację, rozwiązywania sytuacji konfliktowych. Otrzymali także wsparcie emocjonalne w sytuacjach tego wymagających oraz wskazówki gdzie mogą dalej szukać pomocy oraz rozwijać swoje kompetencje rodzicielskie.

Z ankiet ewaluacyjnych wynika, że uczestnicy warsztatu posiadli nowe narzędzia pomocne w radzeniu sobie z wyzwaniami rodzicielskimi, wiedzą jak skutecznie komunikować się z dzieckiem, znają więcej metod pomagających regulować swoje emocje, potrafią lepiej

rozpoznawać potrzeby swoich dzieci, lepiej rozumieją wpływ swojego stanu emocjonalnego na budowanie relacji z dzieckiem w oparciu o szacunek i empatię.

Udział w warsztatach spowodował przyrost wiedzy uczestników w obszarze rodzajów potrzeb psychologicznych dziecka, negatywnych skutków stosowania kar w wychowaniu dzieci, rodzajów trudności jakie mogą występować u dzieci narażonych na traumę, trzech rodzajów autonomicznego układu nerwowego, skutecznych metod samoregulacji, rodzajów przekonań stojących za zachowaniami dzieci.

Rodzice wyrazili chęć i potrzebę udziału w kolejnych tego typu warsztatach oraz konsultacjach indywidualnych.

Zespół:

Martyna Halicka, Bartłomiej Świdorski.

Grantodawca:

Miasto Stołeczne Warszawa

Budżet:

10 000 PLN

Plany na rok 2026:

Pozyskanie funduszy na dłuższy cykl warsztatów z innych środków.

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,
- indywidualną terapię dzieci i młodzieży,
- grupę terapeutyczną dla młodzieży,
- warsztaty okolorozstaniowe.

Zespół:

Ada Kuźnia-Tkaczyk, Agnieszka Lipska, Anna Maciejewicz, Beata Oliwa, Zuzanna Przygoda, Katarzyna Przyborowska, Hanna Regulska.

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:

Katarzyna Przyborowska, Agata Wnuk

Plany na 2026 rok:

Planowany jest dalszy rozwój działań OPTA+ i Ośrodka Mediacyjnego Stowarzyszenia OPTA.

Opracowanie: koordynatorzy i Zarząd Stowarzyszenia OPTA
Warszawa, maj 2026 rok