

**RAPORT  
MERYTORYCZNY  
Z DZIAŁALNOŚCI  
STOWARZYSZENIA OPTA  
W ROKU 2017**

## **Stowarzyszenie OPTA**

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

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

Celem naszych działań jest dokonanie trwałej zmiany na poziomie indywidualnym i społecznym, warunkującej ograniczenie skali patologii w Polsce. Kierując kompleksową, nowatorską pomoc wspieramy odbiorców naszych działań w budowaniu zaufania do własnych decyzji i umiejętności skutecznego działania.

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

## **Stowarzyszenie OPTA**

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

**Tel. 022 424 090 89, fax 022 622 52 52**

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

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

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

# PSYCHOLOGICZNA PORADNIA RODZINNA

## 1. Nazwa Programu:

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

Koordynatorka: Agnieszka Pawłowska-Fryckowska

## 1. Cele i założenia Programu:

1. Podniesienie umiejętności psychospołecznych niezbędnych do radzenia sobie z kryzysem poprzez psychoedukację i wsparcie, uzyskanie narzędzi pomocnych w rozwiązywaniu sytuacji kryzysowych.
2. Lepsze przygotowanie rodziców do samodzielnego rozwiązywania problemów związanych z ich trudną sytuacją życiową, taką jak: problem uzależnienia, często współwystępującym z problemem przemocy w rodzinie, konflikty pomiędzy członkami rodziny, rozpad rodziny, samotne rodzicielstwo, brak umiejętności wychowawczych.
3. Wzmocnienie indywidualnych zasobów poszczególnych członków rodziny. Ograniczenie wpływu kryzysowej sytuacji rodziny na jej członków, szczególnie dzieci, poprzez rozwijanie umiejętności samodzielnego radzenia sobie w trudnych dla rodziny sytuacjach.
4. Wprowadzenie zmiany jakościowej na poziomie funkcjonowania całego systemu rodzinnego, poprzez wytworzenie nowych wzorców funkcjonowania, np. komunikacji. Zatrzymanie lub ograniczenie wpływu „dziedzicznych” dysfunkcji rodzinnych. Pomoc rodzinie w wypracowaniu nowych, bardziej konstruktywnych wzorców relacji i więzi w rodzinie.
5. Podniesienie poczucia wpływu na swoje życie i zwiększenie otwartości na relacje z innymi, zmniejszenie poczucia izolacji rodzin biorących udział w zadaniu.
6. Wzmocnienie więzi rodzinnych poprzez poprawę wzajemnego rozumienia swoich potrzeb, okazywanie wzajemnego szacunku, wymianę emocjonalną, respektowanie praw.
7. Wzmocnienie postaw rodzicielskich i wzrost kompetencji wychowawczych rodziców, takich jak: rozumienie wpływu postaw i sposobów reagowania sobie rodziców na jakość życia dzieci, okazywanie miłości i wsparcia oraz umiejętność respektowania wyznaczonych zasad i praw, wzrost umiejętności otwartego komunikowania się w rodzinie, rozumienie potrzeb i uczuć poszczególnych członków rodziny, rozpoznawanie sygnałów świadczących o przeżywanych przez dzieci problemach, rozpoznawanie i radzenie sobie

z uczuciami utrudniającymi dobry kontakt z dzieckiem, praca rodziców nad własnymi deficytami emocjonalnymi i społecznymi.

8. Poprawa sytuacji społecznej i życiowej dzieci narażonych na krzywdzenie i doświadczających braku właściwej opieki w rodzinie.
9. Poprawa funkcjonowania dzieci: w sferze emocjonalnej (rozumienie natury swoich problemów i tego jak im zapobiegać), w relacji z rówieśnikami i dorosłymi (budowanie relacji opartych na zaufaniu i współdziałaniu), w obszarze rozumienia siebie i wpływu na relacje z innymi (uczenie się dostrzegania skutków własnych działań i brania odpowiedzialności za kształt relacji), w sferze funkcjonowania poznawczego (rozumienie złożonych sytuacji społecznych, rozbudzanie ciekawości poznawczej).
10. Zwiększenie gotowości rodzin do korzystania z pomocy profesjonalistów oraz dawania i korzystania ze wsparcia wewnątrz rodziny.

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

## **2. Opis realizacji:**

Główne działania:

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

## **Liczba uczestników:**

179 nowych osób (dzieci, rodziców i innych dorosłych członków rodzin)

## **Osiągnięte rezultaty:**

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

Część działań indywidualnych, grupowych i rodzinnych była kontynuacją pracy rozpoczętej w pierwszej połowie roku.

Dla każdej rodziny objętej pomocą, zostały wyznaczone cele szczegółowe dotyczące poszczególnych zasobów rodziny (od podstawowych umiejętności psychospołecznych i kompetencji rodzicielskich, przez wzmocnienie motywacji do zmiany). Główną osią pracy, oprócz dobrej diagnozy początkowej i opracowania celów szczegółowych, jest stała praca nad wytworzeniem się nowych prawidłowych wzorców komunikowania. Dzięki temu, zaczynają okazywać sobie wzajemny szacunek, respektują swoje prawa, rozumieją indywidualne potrzeby. Wszystkie te działania wzmacniają więzi rodzinne, wzrasta poczucie satysfakcji, zmniejsza się poczucie izolacji, zwiększa zaś otwartość na innych ludzi oraz gotowość do korzystania ze wsparcia wewnątrz i na zewnątrz rodziny. By móc adekwatnie odpowiedzieć na potrzeby i problemy dzieci, rodzice muszą zająć się swoimi emocjonalnymi problemami. Dzięki indywidualnej i regularnej pracy z terapeutą, rodzice nauczyli się efektywniej reagować w sytuacjach kryzysowych oraz lepiej rozpoznawać sygnały wysyłane przez dzieci.

Dzieci objęte wsparciem indywidualnym, zaczęły rozumieć jak ich zachowania wpływają na innych, jakie mają skutki i z czego wynikają. Zmniejszyła się skłonność odreagowywania trudnych sytuacji rodzinnych lub szkolnych, w sposób destrukcyjny dla siebie i innych. Dzieci objęte indywidualną opieką w tym okresie, poprawiły swoje funkcjonowanie w grupie rówieśniczej, w szkole i w rodzinie.

Jednym z ważnych elementów pracy z dziećmi i rodzicami jest wsparcie grupowe oraz warsztaty. W grudniu zakończyła się 10 miesięczna grupa dla rodziców i dzieci. Rodzice na grupie dzielili się swymi trudnościami w relacji z dzieckiem oraz wątpliwościami wynikającymi z roli rodzica. Nazywali swoje lęki i niepokoje związane z codziennymi sytuacjami, dzielili się trudnymi emocjami, które przeżywali w kontakcie z dzieckiem: złością, rozczarowaniem czy niechęcią. Poprzez analizę tego, czego doświadczyli, poszerzali swoje rozumienie obecnego funkcjonowania dziecka. Dzięki grupie przyglądali się swojej relacji z dzieckiem, uczyli się patrzeć na nie, jak na odrębną osobę z potrzebami i uczuciami. Spoglądanie z perspektywy dziecka pozwalało im na rozumienie go, jego zachowań i motywów, które nim kierują. Rodzice uczyli się zauważać zasoby własnych dzieci, zwracać uwagę na pozytywne ich zachowania czy przejawy współpracy z ich strony a także doceniać je i chwalić. Grupa była także, miejscem uświadamiania sobie przez uczestników, ich własnej relacji z ojcem i matką oraz jej wpływu na ich rodzicielstwo. Mogli podzielić się różnymi, własnymi przeszłymi jak i aktualnymi przeżyciami, co pozwalało im na lepsze poradzenie sobie z tymi emocjami. Dzięki możliwości usłyszenia wielu punktów widzenia na dany temat poszerzali swoje myślenie dotyczące nie tylko sytuacji

dziecka ale także swojej własnej. Rodzice podczas trwania grupy próbowali swoich nowych umiejętności, np. nazywania własnych uczuć czy przejawiania nowych zachowań w bezpiecznych warunkach. Rodzice kończyli grupę z poczuciem większej kompetencji i pewności siebie w byciu rodzicem, z większym zrozumieniem patrzyli na własne dzieci, czuli poprawę ich wspólnej relacji. W ankietach końcowych podkreślali zmiany jakie zaszły w funkcjonowaniu własnym oraz dzieci.

Dzieci uczestniczące w grupie poprawiły swoje funkcjonowanie w sferze emocjonalnej i społecznej/relacyjnej. Uczestnicy nauczyli się bowiem w konstruktywny sposób wyjaśniać trudne sytuacje między sobą. Z zachowań, w których dzieci w uszczypliwy sposób komentowały na forum innych lub się nawzajem słownie obrażały, zaczęły w bezpośredni sposób mówić o tym co przeżywają i jak się czują z zachowaniem innych. Ponadto kiedy dochodziło do agresywnego zachowania, doświadczały, że konflikt nie musi oznaczać zerwania relacji. Dzięki byciu w grupie i wzajemnym informacjom zwrotnym, dzieci konfrontowały się z różnymi aspektami siebie - odkrywały swój udział w tym, co je spotyka i jak są odbierane przez innych. Przepracowywanie konfliktów i omawianie na bieżąco trudnych sytuacji zaowocowało tym, że w bardziej szczery i pogłębiony sposób zaczęły mówić o swoich problemach (głównie w relacji z osobami sobie bliskimi, szczególnie rodzicami czy rówieśnikami) i odważyły się ujawniać trudne uczucia, takie jak lęk, furia czy wstyd. Możliwość opowiedzenia o przykrych doświadczeniach, uczuciach przy jednoczesnym otrzymaniu akceptacji ze strony zarówno dzieci, jak i dorosłych, umocniło poczucie własnej wartości uczestników i systematycznie uwalniało od skrywanego do tej pory gniewu, wstydu bądź winy. Początkowo, te emocje (głównie gniew) były wyrażane przede wszystkim przez zabawę, wraz z postępem grupy, dzieci uczyły się werbalizować swoje uczucia. Szybko przekonały się, że w swoich problemach nie są odosobnione, a dzielenie się nimi, nie wiąże się z przykrymi konsekwencjami, a wręcz przynosi ulgę i poczucie zrozumienia.

Doświadczenie uczestnictwa w grupie rówieśników, pod opieką bezpiecznych dorosłych, pozwoliło na powrót do roli dziecka i rezygnację z nieadaptacyjnych ról (np. starania się bycia dorosłym, dojrzałym opiekunem). Dzieci nauczyły się sięgać po pomoc i wsparcie ze strony dorosłych. Natomiast osadzenie w roli dziecka zaowocowało u nich obniżeniem napięcia i większym wewnętrznym spokojem. Ważną częścią cotygodniowych spotkań była wspólna zabawa dzieci. Był to czas, gdzie rozwijały własną kreatywność, ekspresję, budowały poczucie kompetencji, wytrwałości, woli walki i samodzielności. Miały w tym czasie również możliwość wyrażania własnych emocji, które przeżywały. Podczas tej aktywności uczyły się bezkonfliktowego współdziałania z grupą, poszanowania społecznych norm oraz odpowiedzialności za swoje zachowanie w stosunku do siebie i innych. Uczestnicząc w grach, hartowały i uodporniały się psychicznie - uczyły radości i satysfakcji ze zwycięstwa, czerpania przyjemności z samej gry, ale również poradzenia sobie z przegraną lub niepowodzeniami. Podczas wspólnych zabaw z prowadzącymi dzieci doświadczały dobrego bycia z dorosłymi. Ćwiczyły komunikowanie myśli i potrzeb wprost, zamiast uciekać się do nieakceptowanych społecznie zachowań. Zabawy były też doskonałym środkiem odprężającym i łagodzącym napięcia psychiczne, sprzyjały

pogodnym i radosnym nastrojom, którym towarzyszyły radość, uśmiech, rozluźnienie i nieskrępowana aktywność.

Dzięki zapleczu budowanemu na grupie, uczestnicy przenosili nabyte umiejętności na kontakt z rodzicami w trakcie wspólnych warsztatów, komunikując wprost swoje emocje i potrzeby. Uczestnictwo we wspólnych comiesięcznych warsztatach było dla rodziców i dzieci okazją do pogłębienia relacji poprzez wspólną zabawę i bycie ze sobą w kontakcie. Prowadzący zaś, mieli możliwość obserwować na bieżąco proces zmian w relacji rodzic-dziecko i reagować adekwatnie do pojawiających się trudności.

### **3. Zespół:**

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

### **4. Grantodawca:**

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych m. st. Warszawa

### **5. Budżet w roku 2017:**

Dotacja: **208 860 zł**

### **6. Plany na 2018 rok:**

1. Kontynuacja dotychczasowych form pracy.
2. Zdobycie środków na kolejne 3 lata.



## **Nazwa projektu:**

**POMOC RODZINOM DOŚWIADCZAJĄCYM PRZEMOCY –**

**„W POSZUKIWANIU SIŁY I MOCY”**

Koordynatorka: Joanna Markiewicz

## **Cele i założenia:**

1. Głównym celem projektu było ograniczenie stosowania przemocy w warszawskich rodzinach oraz zmniejszenie jej zdrowotnych i społecznych skutków dla dzieci w nich wzrastających.
2. Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa dzieci w rodzinach, w których występuje przemoc, a w konsekwencji poprawa funkcjonowania emocjonalnego dzieci dotkniętych przemocą.
3. Uzupelnienie wiedzy na temat norm społecznych oraz rozwój i doskonalenie kompetencji interpersonalnych niezbędnych w przeciwstawianiu się sytuacji bezradności i wykluczeniu społecznemu.
4. Zdobywanie przez dzieci doświadczeń takich: sukces w trzymaniu się norm społecznych oraz przynależność do pozytywnej grupy rówieśniczej.
5. Wzmocnienie postaw rodzicielskich i wzrost kompetencji wychowawczych rodziców.
6. Stworzenie możliwości trenowania takich umiejętności jak: radzenie sobie ze stresem, relaksacja, ćwiczenia uważności; uczenie dobrego traktowania siebie i innych; rozpoznawanie własnych emocji i radzenia sobie z nimi; poszukiwanie i uczenie się współpracy w grupie bez przemocy; wprowadzenie i nauka elementów mediacyjnych przy rozwiązywaniu konfliktów.
7. Pogłębienie relacji rodzica z dzieckiem poprzez wspólne zabawy i bliski kontakt oraz ćwiczenie umiejętności wychowawczych.
8. Zwiększenie uważności rodzica/opiekuna na problemy dzieci; - wyposażenie rodziców w narzędzia do radzenia sobie z trudnościami; - odbudowywanie więzi dziecka z rodzicami.

## **Opis realizacji:**

### **1. Konsultacje diagnostyczne**

Realizację projektu rozpoczynały konsultacje diagnostyczne z rodzicami i dziećmi. Pozwoliły na dokładne zbadanie sytuacji adresatów, ich potrzeb i trudności oraz wynikających z tego problemów. W ramach spotkań diagnostycznych ustalaliśmy wspólnie z klientem cele i strategię pomocy (konkretnych działań zmierzających do poprawy funkcjonowania klienta w roli rodzica/opiekuna, rozwinięcia umiejętności psychospołecznych dziecka).

## **2. Grupa socjoterapeutyczna dla dzieci w wieku 6 -11 lat**

Cykl spotkań był ukierunkowany na budowanie poczucia wartości, wzmacnianie mocnych stron dzieci, rozwój i doskonalenie kompetencji interpersonalnych niezbędnych w przeciwstawianiu się sytuacji bezradności i wykluczeniu społecznemu. Cel zajęć był realizowany poprzez budowanie wiedzy o zasadach, normach grupowych i społecznych, nabycie umiejętności współpracy i współistnienia w grupie, dostrzegania wartości w różnorodności innych ludzi, rozpoznawania i wzmacniania swoich mocnych stron u dzieci oraz budowania poczucia własnej wartości, nabycie większej pewności siebie i wiary we własne możliwości, nauczenie się podstawowych zasad komunikacji interpersonalnej (komunikowania swoich myśli, potrzeb i emocji). Podstawowym celem, obok rozwoju kompetencji społecznych, było przyswojenie norm społecznych oraz rozwinięcie poczucia przynależności do pozytywnej grupy rówieśniczej. Dzieci nauczyły się przestrzegać zasad, współpracować oraz rozstrzygać ewentualne spory i konflikty w sposób nie krzywdzący żadnej ze stron. Doświadczyły konstruktywnych sposobów radzenia sobie z własnymi emocjami i trudnymi sytuacjami w grupie społecznej. Zwiększyła się ich pewność siebie oraz rozwinęła ich umiejętność komunikacji tj. słuchanie, mówienie. Nabyły wiedzę na temat swoich mocnych stron. Dzieci wycofujące się i nieśmiałe zachęcane zostały do aktywności i odważniej wyrażały swoje zdanie na forum. Poczyniły postępy w zakresie mówienia o sobie, rozpoznawania, określania swoich uczuć, przestrzegania zasad, co wpłynęło na większe poczucie wartości oraz budowanie pewności siebie. W jednej edycji grupy udział wzięły dzieci w wieku 6 - 9 lat, w drugiej - dzieci w wieku 9 - 11 lat.

## **3. Grupa psychoedukacyjna dla rodziców**

Praca w grupie dla rodziców była podzielona na cztery bloki. Pierwszy blok dotyczył obserwacji i pogłębieniu widzenia siebie jako rodzica. Drugi blok odnosił się do samego dziecka, tego, jak rodzice postrzegają swoje dziecko. Następny blok spotkań dotyczył komunikacji z dzieckiem, trudności pojawiających się w tym obszarze i sposobów ich przewycięzania. Ostatnim obszarem pracy było zidentyfikowanie i zrozumienie określonych trudnych relacji z własnym dzieckiem. Dzięki pracy w oparciu o sytuacje z własnego życia uczestnicy mieli możliwość lepszego zrozumienia siebie w relacji z własnym dzieckiem oraz zdobycia nowych, praktycznych oraz specyficznych dla własnej sytuacji rodzinnej umiejętności rodzicielskich.

## **4. Warsztaty umiejętności psychospołecznych dla dzieci w wieku 12 - 16 lat:**

Warsztaty skierowane dla młodzieży służyły wzmacnianiu umiejętności i postaw, które przeciwdziałają zjawisku przemocy (zachowaniom agresywnym, jak i uległym). Dzięki warsztatowej formie pracy młodzież mogła aktywnie ćwiczyć umiejętności bycia w relacji i grupie z rówieśnikami. Poszczególne tematy dotyczyły kolejno: komunikacji wyrażanej wprost w sposób czytelny i bez agresji, adekwatnego obrazu siebie, radzenia sobie ze stresem w sposób efektywny i nieagresywny. Dzięki grupowej formie pracy uczestnicy zdobyli większą otwartość w relacji z grupą oraz motywację do takiej pracy, co ocenili jako pomocne w kontekście ich momentu rozwojowego i edukacyjnego. Młodzież ma większą wiedzę i umiejętność rozpoznawania zachowań przemocowych – identyfikacji granicy między wyrażaniem

swoich emocji, a agresywnym zachowaniem, również słownym w kontekście przemocy psychicznej. Uzupełnieniem do warsztatów były indywidualne spotkania z rodzicami w ramach konsultacji wychowawczych.

### **5. Spotkania rodzinne dla grupy rodziców i dzieci**

Spotkania rodzinne (rodziców i dzieci) były uzupełnieniem pracy grup rodziców i dzieci. Służyły odbudowie i wzmocnieniu więzi rodzica z dzieckiem i doskonaleniu umiejętności wychowawczych rodziców. Podczas spotkań rodzice i dzieci mogli doświadczyć współpracy w sytuacji wspólnych zadań, rozwinąć umiejętności udzielania wsparcia dziecku w trudnościach i wzmocnienia go oraz włączenia się w działania większej grupy. Ta forma pracy stworzyła bezpieczne warunki do ćwiczenia nowych, więc trudnych, obarczonych ryzykiem niepowodzenia umiejętności tworzenia relacji z innymi ludźmi.

### **6. Konsultacje wychowawcze dla rodziców**

Konsultacje wychowawcze dawały rodzicom możliwość indywidualnego przyjrzenia się swoim trudnościom dotyczącym relacji z dzieckiem lub problemom rodzinnym wpływającym na zaburzenia zachowania dzieci i prezentowane przez nie objawy. Spotkania były pomocne w ustaleniu strategii postępowania w stosunku do konkretnego dziecka, w ułatwieniu rodzicom radzenia sobie z własnymi trudnościami, wskazywały też na wybór bardziej trafnych sposobów reagowania. Z konsultacji korzystali zarówno rodzice, którzy uczestniczyli w zajęciach grupowych, jak i inni poszukujący pomocy w związku z problemami wychowawczymi wynikającymi z doświadczania przemocy. Osoby zgłaszające się na konsultację wychowawczą brały udział w jednorazowym spotkaniu lub dłuższym kontakcie. Konsultacje były często uzupełnieniem innych działań w ramach zadania. Terapeuci prowadzący konsultacje dostosowywali długość kontaktu do potrzeb i poziomu złożoności zgłaszanych problemów. Przykłady problemów zgłaszanych przez rodziców: - kontakty dziecka z rodzicem stosującym przemoc - radzenie sobie z trudnymi zachowaniami dziecka (np. kradzieże, ucieczki, agresywne zachowania, wycofanie z kontaktów społecznych, trudności z zasypianiem, myśli i próby samobójcze, i inne

### **7. Ewaluacja**

W oparciu o ankiety przygotowane przez ewaluatora sporządzono Raport Ewaluacyjny z realizacji projektu.

### **8. Superwizja**

Prace w projekcie poddane były regularnym superwizjom.

### **Liczba odbiorców:**

W projekcie udział wzięło 145 osób (ilość liczona raz). Część korzystających brało udział w kilku działaniach.

## **Osiągnięte rezultaty:**

Osiągnięte rezultaty miękkie:

### **Rodzice**

1. Zostały wzmocnione i rozwinięte kompetencje rodzicielskie oraz wrażliwość i wiedza dotycząca trudności i potrzeb dziecka.
2. Wzrosła gotowość do udzielania konstruktywnej pomocy i wsparcia dziecku oraz rozwijania umiejętności stawiania granic - poprawiła się relacja rodzica z dzieckiem.

### **Dzieci:**

1. Lepiej rozpoznają i radzą sobie z własnymi emocjami.
2. Lepiej radzą sobie ze stresem.
3. Zdobyły wiedzę na temat zjawiska przemocy i dostępnych dla dziecka sposobów ochrony przed nią.
4. Nauczyły się dostrzegać swoje mocne strony, zdolności i umiejętności, co przełożyło się na wiarę we własne możliwości i poczucie pewności siebie.
5. Zwiększyła się ich gotowość do współpracy w grupie bez uciekania się do przemocowych rozwiązań/działań (rezygnacja z bycia w roli ofiary lub sprawcy).

Osiągnięte rezultaty twarde:

1. Z zadania skorzystało 145 osób (liczonych raz).
2. Przygotowano i wydrukowano ulotki informujące o zadaniu (500 szt.).
3. Powstał Raport Ewaluacyjny projektu.

W poszczególnych działaniach udział wzięto:

- konsultacje diagnostyczne dla dzieci i rodziców - 130 osób,
- grupa socjoterapeutyczna dla dzieci (6 - 11 lat) - 19 osób,
- grupa psychoedukacyjna dla rodziców/opiekunów - 20 osób,
- warsztaty umiejętności psychospołecznych dla dzieci (12 -16 lat) - 19 osób,
- spotkania rodzinne dla dzieci i rodziców - 49 osób (osoby brały udział w kilku spotkaniach),
- indywidualne konsultacje wychowawcze dla rodziców/opiekunów - 70 osób.

## **Zespół:**

W realizacji projektu udział wzięło 12 psychologów – terapeutów: Lidia Bartoszevska, Anna Komosińska, Agnieszka Pawłowska, Izabela Włodarczyk, Izabela Rokita, Hanna Regulska, Magdalena Piekarska, Anna Bartosiak, Jakub Kryński, Maja Lipińska, Adam Grzesiak, Joanna Markiewicz.

## **Grantodawca:**

Miasto Stołeczne Warszawa – Biuro Pomocy i Projektów Społecznych

### **Budżet w roku 2017:**

94 820 zł (w tym dotacja 90 000 zł)

### **Plany na rok 2018:**

Kontynuacja projektu z wprowadzeniem pewnych zmian w jego kształcie.

### **Nazwa projektu:**

**WSPARCIE RODZICÓW MAŁYCH DZIECI „ODPOWIEDZIALNY RODZIC - ZDROWA WIĘŹ” (Projekt adresowany do rodziców i dzieci w wieku 0 – 6 lat).**

Koordynatorka: Joanna Markiewicz

### **Cele i założenia:**

1. Głównym celem projektu było wzmocnienie kompetencji wychowawczych i społecznych warszawskich rodzin a w szczególności pomoc rodzicom/opiekunom w odnalezieniu się w roli rodzica/opiekuna, wyposażenie ich w niezbędną wiedzę i umiejętności oraz możliwość doświadczania dobrego kontaktu z dzieckiem poprzez bezpośrednią pracę na relacji rodzic-dziecko. - Doskonalenie prawidłowych relacji rodzic-dziecko.
2. Podtrzymywanie pozytywnych postaw rodzicielskich.
3. Zmniejszenie poczucia rodzicielskiej bezradności.
4. Wzrost wiedzy na temat rozwoju dziecka.
5. Pogłębianie świadomości i refleksji na temat skuteczności określonych metod wychowawczych.
6. Pogłębianie świadomości na temat stawiania granic dzieciom.
7. Zmotywowanie rodziców do pracy nad własnymi deficytami emocjonalnymi i społecznymi.
8. Wyposażenie rodziców w narzędzia do radzenia sobie z trudnościami.
9. Wzmocnienie i odbudowa więzi opiekuna z dzieckiem oraz doskonalenie umiejętności wychowawczych opiekunów.
10. Pogłębienia relacji rodzic-dziecko poprzez zabawę i bliski kontakt.

### **Opis realizacji:**

#### **1. Akcja informacyjna**

Zostały przygotowane materiały informacyjne w postaci ulotek i plakatów oraz informacja na stronie internetowej i na FB Stowarzyszenia OPTA. Realizatorzy projektu przekazywali szczegółowe informacje dotyczące planowanych działań instytucjom i organizacjom, z którymi współpracuje Stowarzyszenie OPTA.

#### **2. Konsultacje wstępne**

Konsultacje wstępne służyły diagnozie potrzeb i trudności zgłaszających się rodziców. W ich wyniku podjęte były obustronne decyzje o współpracy i ewentualnym dalszym udziale w innych działaniach projektu lub były jednorazowym spotkaniem ze

specjalistą - konsultantem. Konsultacje były pomocne w dostosowaniu oferty do problemów i potrzeb zgłaszających się osób.

### **3. Trening umiejętności rodzicielskich dla rodziców/opiekunów**

Trening był cyklem spotkań zawierających elementy wsparcia, psychoedukacji i wymiany doświadczeń rodziców. Trening był adresowany do rodziców, którzy sami widzieli się jako mało kompetentni w swojej roli lub nie radzili sobie z konkretnymi obszarami życia rodziny z małym dzieckiem (np. z powodu braku konstruktywnych wzorców w rodzinie pochodzenia). Zajęcia były prowadzone metodami warsztatowymi.

### **4. Warsztaty umiejętności wychowawczych dla rodziców/opiekunów**

Warsztaty adresowane były do rodziców, którzy potrzebują wsparcia tylko w pewnych sferach swojego rodzicielstwa. Zakres tematyczny oferowanych warsztatów zawarty został w 3 blokach tematycznych dotyczących różnych obszarów potrzeb rodziny - tzn. rozumienia zachodzących w rodzinie procesów, wiedzy na temat problemów rozwojowych dzieci i tego jak sobie z nimi radzić oraz aktywnej pracy nad dobrą relacją z dzieckiem.

Warsztaty były dwójakiego rodzaju. Jedne adresowane do samych rodziców, inne były wspólnymi warsztatami rodziców i dzieci

Propozycje warsztatów dawały możliwość przyjrzenia się relacji ze swoim dzieckiem i wzmocnienia relacji poprzez zabawę a także pogłębienie świadomości rodziców w tym zakresie, możliwość korzystania z pomocy i wsparcia terapeutów, omówienia swoich doświadczeń, poszerzenia swojej wiedzy.

### **5. Konsultacje wychowawcze**

W ramach konsultacji wychowawczych zgłaszały się matki i/lub obydwój rodzice. Spotkania służyły wsparciu rodziców w ich roli oraz lepszemu rozumieniu dziecka poprzez pryzmat momentu rozwojowego w jego życiu. Dostarczały rodzicom narzędzi do rozwiązania konkretnych sytuacji. Dotyczyły sposobu komunikacji z dzieckiem, ale też z dziadkami (rodzicami, teściami). Rodzice pytali o to, jak mogą zadbać o lepszy rozwój dziecka. Rodzice pytali o bardzo konkretne sytuacje wychowawcze.

### **6. Ewaluacja**

W oparciu o ankiety przygotowane przez ewaluatora sporządzono Raport Ewaluacyjny z realizacji projektu.

### **7. Superwizja**

Prace w projekcie poddane były regularnym superwizjom.

### **Liczba odbiorców:**

W projekcie udział wzięło 120 osób (ilość liczona raz). Część korzystających brała udział w kilku działaniach.

## **Osiągnięte rezultaty:**

Osiągnięte rezultaty miękkie:

1. Wzmocnienie relacji i więzi rodzinnych, zwłaszcza więzi rodziców z dziećmi.
2. Wzmocnienie kompetencji rodzicielskich uczestników zadania.
3. Wzrost wrażliwości i poziomu wiedzy rodziców/opiekunów dotyczącej trudności i potrzeb dziecka.
4. Wzrost gotowości do udzielania konstruktywnej pomocy i wsparcia dziecku.
5. Nabycie/pogłębienie umiejętności stawiania dziecku rozsądnych granic.
6. Lepsze rozumienie siebie w roli rodzica/opiekuna - osoby odpowiedzialnej za rozwój i wsparcie własnego dziecka.
7. Zwiększenie świadomości rodziców dotyczącej własnych uczuć i zachowań wobec zachowań dziecka.
8. Zwiększenie otwartości rodziców na korzystanie z doświadczenia innych osób.

Osiągnięte rezultaty twarde:

1. Przygotowano ulotki (400 szt.) i 30 szt. plakatów informujących o zadaniu. Na stronie WWW Stowarzyszenia OPTA została umieszczona informacja o projekcie. Powstał raport z ewaluacji zadania.
2. W poszczególnych działaniach udział wzięło: konsultacje wstępne: 60 osób, trening umiejętności rodzicielskich: 17 rodziców + dzieci, warsztaty umiejętności wychowawczych 101 osób (rodzice + dzieci) i konsultacje wychowawcze: 50 osób.

## **Zespół:**

W realizacji projektu udział wzięło 11 psychologów – terapeutów: Lidia Bartoszevska, Anna Komosińska, Agnieszka Pawłowska, Izabela Włodarczyk, Izabela Rokita, Magdalena Piekarska, Julia Amarowicz, Anna Bartosiak, Hanna Regulska, Maja Lipińska, Joanna Markiewicz oraz wolontariusz wspierający pracę z dziećmi w trakcie "Treningu umiejętności rodzicielskich dla rodziców i opiekunów".

## **Grantodawca:**

Miasto Stołeczne Warszawa – Biuro Pomocy i Projektów Społecznych

## **Budżet w roku 2017:**

**70 590 zł** (w tym dotacja 63 290 zł)

## **Plany na rok 2018:**

Poszukiwanie środków na kontynuację działań skierowanych do rodziców najmłodszych dzieci, zwłaszcza na warsztaty wspólne rodziców i dzieci.

# **PROGRAMY PRZECIWPREMOCOWE**

## **Nazwa projektu:**

**Q zmianie - model kompleksowej pomocy dla osób doświadczających przemocy**

Koordynatorka: Katarzyna Przyborowska

## **Cele i założenia:**

### **Cele:**

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

### **Założenia:**

1. Diagnozowanie sytuacji życiowej uczestników.
2. Identyfikowanie form i przejawów doznawanej przemocy.
3. Rozpoznanie potrzeb psychologicznych uczestników.
4. Uporządkowanie m.in. ich sytuacji prawnej.
5. Rozpoznanie przez uczestników swoich potrzeb i pogłębienie umiejętności psychospołecznych oraz znajomości własnych praw.
6. Edukacja w zakresie informacji o zjawisku przemocy i jej skutkach oraz o prawach i możliwościach uzyskania specjalistycznej pomocy.
7. Poprawa psychospołecznego funkcjonowania uczestników.
8. Przewyciężenie lęku i bezradności.
9. Współpraca z grupami roboczymi na rzecz klientek/ów, co miało zwiększyć poczucie bezpieczeństwa uczestniczek/ów.

## **Opis realizacji od 1 stycznia do 31 grudnia 2017 roku:**

- Cotygodniowe dyżury konsultacyjne specjalistek ds. przeciwdziałania przemocy. Większość uczestniczek/ków spotykała się ze specjalistką kilkakrotnie: kwalifikowanie do udziału, rozpoznanie sytuacji w różnych obszarach funkcjonowania i kierowanie do pomocy u innych specjalistów;
- Cotygodniowe dyżury konsultacyjne i interwencyjne „adwokata socjalnego”; rozpoznanie sytuacji i podjęcie stosownej interwencji we współpracy z prawnikiem oraz specjalistą ds. przeciwdziałania przemocy;
- Cotygodniowe konsultacje diagnostyczne uczestników z psychologiem; pogłębiona diagnoza sytuacji psychologicznej oraz wstępne ustalenie potrzeb;



- Krótkoterminowe wsparcie psychologiczne; indywidualne spotkania (max. 10); głębsza analiza sytuacji psychologicznej; określenie najpilniejszych obszarów i kierunków zmiany;
- Psychologiczne porady diagnostyczne dla rodziców; rozpoznanie i omówienie problemów opiekuńczo - wychowawczych i trudności w relacjach uczestników z dziećmi;
- Cotygodniowe konsultacje prawne; diagnoza sytuacji prawnej klientów; wskazanie możliwości skorzystania z dostępnych instytucji pomocowych, w tym prawno-sądowych; przygotowanie pism procesowych, wniosków sądowych, przygotowanie strategii sądowych;
- Spotkania konsultacyjne w zespole psycholog – prawnik; wspólna praca nad przygotowaniem strategii postępowania w sądzie z uwzględnieniem aktualnej sytuacji zarówno prawnej, jak i psychologicznej klientów;
- 2 grupy wsparcia dla osób doświadczających przemocy domowej; edukacja w zakresie form i przejawów przemocy w rodzinie; wsparcie pod kierunkiem prowadzących, informacje zwrotne stanowiące fundament do dalszej zmiany;
- Grupa o charakterze rozwojowym; pogłębienie samopoznania uczestniczek; świadomości własnych zasobów i trudności; praca nad osobistą zmianą;
- Trening antystresowy; radzenie sobie ze stresem np. w relacjach z osobami stosującymi przemoc, w sytuacjach około sądowych/instytucjonalnych; nauka konkretnych technik relaksacyjnych;
- 2 warsztaty psychoedukacyjne: radzenie sobie ze złością, ochrona i respektowanie „granic”, poprawa kompetencji psychospołecznych, w szczególności wychowawczych i komunikacyjnych;
- Zespół pracował pod superwizją.

### **Liczba odbiorców:**

149 osób.

### **Osiągnięte rezultaty:**

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

### **Rezultaty miękkie:**

- zwiększenie wiedzy w zakresie identyfikowania zjawiska przemocy, jego przejawów i skutków dla życia rodzinnego;
- zwiększenie wiedzy o przysługujących prawach i wzrost motywacji do przezwyciężenia sytuacji przemocy;
- zwiększenie świadomości na temat skutków przemocy u dzieci;
- zwiększenie wiedzy na temat procedury Niebieskie Karty;
- wzrost pewności siebie, zmniejszenie nieadekwatnego poczucia odpowiedzialności za sytuację przemocy;
- podjęcie działań w kierunku poprawy sytuacji;

- wzięcie odpowiedzialności za podejmowane decyzje dotyczące zmiany;
- wzrost skuteczności w realizowaniu swoich praw w sądach i innych instytucjach.

### **Zespół:**

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

### **Grantodawca:**

Biuro Projektów i Pomocy Społecznej m. st. Warszawa

### **Budżet w roku 2017:**

Budżet całkowity **163 170 zł** (dotacja: 155 000 zł).

### **Plany na rok 2018:**

- Kontynuacja dotychczasowych form pracy;
- Starania o dofinansowanie w ramach programów wieloletnich z m. st. Warszawa.

### **Nazwa Projektu:**

**Społeczna kampania informacyjna "Przemoc zaraża".**

### **Cele i założenia:**

Cele realizacji społecznej kampanii informacyjnej "Przemoc zaraża":

1. Zwiększenie wiedzy i świadomości młodzieży z Warszawy o zjawisku przemocy w rodzinie, jej rodzajach, przejawach, psychologicznych skutkach oraz możliwościach i miejscach uzyskania pomocy.
2. Podniesienie poziomu wiedzy i świadomości społecznej młodzieży z Warszawy na temat przemocy w rodzinie, w szczególności obalenie niektórych stereotypów dotyczących występowania tego zjawiska.
3. Zwiększenie umiejętności warszawskiej młodzieży do identyfikacji form i przejawów przemocy w rodzinie.
4. Zwiększenie liczby ujawnionych przypadków przemocy.
5. Poprawa funkcjonowania młodych osób doznających i zagrożonych przemocą w obszarze zdrowia psychicznego i pełnionych ról społecznych.
6. Ograniczenie/zaniechanie stosowania przemocy we własnej rodzinie, dzięki zwiększeniu motywacji i umiejętności osób jej doznających do przerywania przemocy i konstruktywnego radzenia sobie w życiu.

7. Promowanie postaw społecznych wspierających osoby doznające przemocy w rodzinie.

#### Realizacja założonych celów odbyła się poprzez:

1. Produkcję i rozpowszechnienie czterech około 20 sekundowych spotów filmowych, ukazujących różne przemocowe sytuacje rodzinne z udziałem dzieci oraz inne sytuacje społeczne z udziałem tych samych młodych bohaterów, pokazujące powielanie schematów przemocowych, wyniesionych z rodziny pochodzenia;
2. Udostępnienie tych spotów na stronie Stowarzyszenia OPTA oraz kierunkową publikacją i promocją w Internecie: na portalu Facebook, Instagram i kanale YouTube.

#### Opis realizacji od 1 października do 31 grudnia 2017 roku:

- Opracowanie merytoryczne podstrony na stronie WWW Stowarzyszenia z informacjami o idei, celach oraz oczekiwanych rezultatach kampanii;
- Uruchomienie i prowadzenie podstrony na stronie WWW Stowarzyszenia z bieżącymi informacjami o postępach realizowanej kampanii z przekierowaniem na funpage'a na Facebooku oraz Instagram i YouTube;
- Uruchomienie i prowadzenie funpagu na Facebooku/ konta na Instagramie/konta na YouTube zawierającego spoty kampanijne, posty z "zajawkami" wybranych tekstów dotyczących skutków doznawania przemocy w rodzinie oraz informacje o postępach realizowanej kampanii;
- Opracowanie, zaprojektowanie, wydrukowanie i dystrybucja plakatu kampanii;
- Realizacja 4 spotów filmowych - na podstawie scenariuszy i storybordów zostały nakręcone spoty filmowe pokazujące przejawy i skutki przemocy psychicznej w rodzinie;
- Kierunkowe upowszechnianie w Internecie oraz mediach społecznościowych spotów filmowych.

#### Liczba odbiorców:

250 tys. odbiorców, w tym 120 tys. wyświetleń spotów.

#### Osiągnięte rezultaty:

##### Osiągnięto następujące rezultaty miękkie:

1. Zredukowano funkcjonujące w świadomości warszawskiej młodzieży mity i stereotypy na temat przemocy w rodzinie. Wzrosła wiedza młodych mieszkańców Warszawy na temat zjawiska przemocy w rodzinie, jego przyczyn, przejawów/symptomów;

2. Zwiększono liczbę ujawnianych przypadków przemocy przez osoby nią dotknięte;
3. Zwiększyła się motywacja osób dotkniętych przemocą do szukania pomocy i zmiany swojej sytuacji;
4. Zwiększono dostęp do informacji na temat skutków przemocy psychicznej w rodzinie, sposobów reagowania i podejmowania interwencji wobec przemocy oraz ofercie miejsc pomocowych działających na terenie m. st. Warszawy.

**Osiągnięto następujące rezultaty twarde/produkty powstałe w ramach realizacji zadania:**

1. Wydrukowano 100 egz. plakatów informujących o kampanii w dwóch formatach i dwóch wersjach ("żeńskiej i męskiej");
2. Rozpowszechniono 100 egz. plakatów informujących o kampanii w 15 warszawskich szkołach średnich oraz 7 warszawskich uczelniach, domach kultury i NGO'sach;
3. Stworzono podstronę poświęconą kampanii na stronie Stowarzyszenia OPTA;
4. Stworzono funpage'a na Facebook'u poświęconego kampanii;
5. Stworzono konto kampanii na Instagramie;
6. Stworzono konto poświęcone kampanii na kanale YouTube;
7. Zrealizowano tizer promujący kampanię na FB, 4 spoty filmowe w ramach kampanii oraz kilkadziesiąt postów informujących o idei kampanii na FB;
8. Rozpowszechniono 4 spoty filmowe na stronie Stowarzyszenia OPTA oraz na trzech najpopularniejszych portalach społecznościowych: FB , YouTube i Instagramie – 250 tys. odbiorców.

**Zespół:**

Marlena Dałek, Katarzyna Przyborowska.

**Grantodawca:**

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych m.st. Warszawa

**Budżet w roku 2017:**

Budżet całkowity projektu **46 700 zł** (dotacja: 44 350 zł)

**Plany na 2018 rok:**

Poszukiwanie środków na działania wspierające na rzecz osób doświadczających przemocy w rodzinie z aglomeracji warszawskiej.

## **Nazwa Projektu:**

**Procedura Niebieskie Karty - jaśniej i skuteczniej.**

Koordynatorka: Katarzyna Przyborowska

## **Cele i założenia projektu:**

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

### Cel ten został osiągnięty poprzez realizację celów szczegółowych:

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

## **Opis realizacji od 1 lutego do 31 grudnia 2017 roku:**

- Rekrutacja uczestników - kontakt z dzielnicowymi zespołami interdyscyplinarnymi ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie i ustalenie szczegółowego harmonogramu działań;
- Przeprowadzenie eksperckiego doradztwa psychologiczno – prawnego dla zespołów interdyscyplinarnych i grup roboczych;
- Opracowanie broszury "Zakończenie procedury NK - już czy jeszcze nie?" Publikacja opisuje możliwe strategie postępowania przy zamykaniu procedury

Niebieskie Karty, przesłanki, jakimi mogą kierować się członkowie grup roboczych przy wnioskowaniu o jej zakończenie. Zostały w niej także omówione możliwe sposoby realizowania procedury NK w przypadkach, kiedy członkowie rodziny przemieszczają się lub przebywają w różnych dzielnicach Warszawy;

- Przygotowanie i druk broszury dotyczącej zakończenia procedury NK;
- Dystrybucja broszury.

### **Liczba odbiorców:**

W projekcie wzięło udział łącznie 174 specjalistów z Warszawy.

### **Osiągnięte rezultaty:**

W wyniku realizacji zadania uczestnicy korzystający z doradztwa psychologiczno - prawnego:

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

Jednocześnie u specjalistów objętych działaniami w ramach zadania nastąpił/ło:

- wzrost świadomości własnych postaw, potrzeb i zasobów jako narzędzi pracy z osobami uwikłanymi w przemoc;
- wzrost świadomości zasobów instytucjonalnych w poszczególnych dzielnicach i całej Warszawie;
- wzmocnienie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

W ramach realizacji zadania przeprowadzono 40 spotkań doradztwa psychologiczno - prawnego w 5 dzielnicach oraz 12 spotkań - rozmów z osobami doznającymi i stosującymi przemoc wspólnie z członkami grupy roboczej.

Przygotowano i wydrukowano 500 egzemplarzy broszury „Zakończenie procedury Niebieskie Karty – kiedy, dlaczego i jak? Podstawy prawne i praktyka”. Broszura

została przekazana do wszystkich 18 zespołów interdyscyplinarnych ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie m. st. Warszawy.

**Zespół:**

Marlena Dałek i Katarzyna Przyborowska.

**Grantodawca:**

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych m.st. Warszawa.

**Budżet w roku 2017:**

Budżet całkowity projektu **58 420 zł** (dotacja: 55 470 zł)

**Plany na 2018 rok:**

Złożenie oferty wieloletniej Stowarzyszenia OPTA na doradztwo.

**Nazwa Projektu:**

**Pokonaj przemoc – kompleksowe wsparcie dla osób oświadczających przemoc.**

Koordynatorka: Katarzyna Przyborowska

**Cele i założenia:**

**Cele:**

1. Kompleksowa pomoc osobom doznającym przemocy z aglomeracji warszawskiej;
2. Zatrzymanie przemocy i zmotywowanie uczestników do pracy nad zmianą postawy na proaktywną.

**Założenia:**

1. Zapewnienie uczestnikom interdyscyplinarnej pomocy;
2. Realizacja różnych form wsparcia psychologicznego i pomocy prawnej uwzględniających podmiotowość i potrzeby klientów.

**Opis realizacji od 1 lipca do 31 października 2017 roku:**

Prowadzono następujące działania na rzecz uczestników:

- cotygodniowe konsultacje specjalistek ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie; rozpoznawanie sytuacji zgłaszających się osób; wstępna diagnoza sytuacji przemocy; wspólnie z uczestnikiem ustalenie potrzeb i przygotowanie indywidualnego planu pomocy;

- konsultacje psychologiczne – diagnoza i analiza sytuacji psychologicznej klienta; określenie najpilniejszych potrzeb i kierunków zmiany, edukacja do lepszego rozpoznawania emocji, potrzeb i relacji z otoczeniem;
- konsultacje prawne – rozpoznanie sytuacji prawnej uczestników; edukacja w zakresie przysługujących praw i możliwości działania; opracowanie strategii postępowań sądowych; przygotowanie pism procesowych;
- psychologiczne porady diagnostyczna dla rodziców/ opiekunów - diagnoza problemów i potrzeb rodzica dotyczących zachowań i relacji z dziećmi; pomoc w radzeniu sobie z trudnościami wychowawczymi; edukacja w zakresie budowania bezpiecznej relacji z dzieckiem i sposobów ochrony dzieci przed skutkami przemocy i uzależnienia.

Odbyły się 3 warsztaty psychoedukacyjne:

1. "Jak żyć w domu ze Słoniem" dotyczący identyfikowania problemu uzależnienia i współuzależnienia; rozpoznawanie skutków nałogu osoby bliskiej na funkcjonowanie rodziny; ćwiczenie umiejętności intrapsychicznych i interpersonalnych przydatnych do przezwyciężenia dysfunkcji wynikających ze współuzależnienia oraz technik służących poprawie jakości życia.
2. "Asertywna komunikacja" dotyczący rozpoznawania i respektowania granic psychologicznych; nauka asertywnej komunikacji i ćwiczenie umiejętności bezpiecznego i autonomicznego wyrażania swoich potrzeb i identyfikowania własnych celów.
3. "Mam wpływ na postępowanie przed sądem" dotyczący przygotowania do postępowań sądowych i kontaktów z instytucjami wymiaru sprawiedliwości.

#### **Liczba odbiorców:**

42 osoby.

#### **Osiągnięte rezultaty:**

##### Rezultaty jakościowe:

- Uczestnicy 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;
- Uczestnicy zdobyli wiedzę jak można przezwyciężać sytuację przemocową i inne związane z nią kryzysy;
- Uczestnicy rozpoczęli działania w kierunku zmiany postawy z reaktywnej na proaktywną w obszarze psychologicznym, prawnym i społecznym;



- Odbiorcy zadania wzmocnili swoje umiejętności życiowe i społeczne, w tym także kompetencje rodzicielskie;
- Realizatorzy wzmocnili współpracę z innymi specjalistami i instytucjami oraz organizacjami działającymi w obszarze przeciwdziałania przemocy na Mazowszu, co przyczyniło się do poszerzenia płaszczyzny dla działania przeciw przemocy, m.in. w ramach realizacji procedury Niebieskie Karty;
- Oferta działań Stowarzyszenia OPTA dotarła do służb, instytucji i organizacji działających w obszarze przeciwdziałania przemocy w około warszawskich miejscowościach, w tym głównie do gminnych zespołów interdyscyplinarnych, ośrodków pomocy społecznej oraz policji.

### **Zespół:**

Grażyna Kobiątka, Katarzyna Przyborowska, Izabela Rokita, Dorota Sakławska, Joanna Zawacka.

### **Grantodawca:**

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

### **Budżet w roku 2017:**

Budżet całkowity projektu **40 550 zł** (dotacja: 32 398,50 zł)

### **Plany na 2018 rok:**

Poszukiwanie środków na działania wspierające na rzecz osób doświadczających przemocy w rodzinie z aglomeracji warszawskiej.

### **Nazwa programu:**

**W rodzinie bezpiecznie**

Koordynatorka: Katarzyna Przyborowska

### **Cele i założenia Projektu:**

#### **Cele:**

1. Ograniczenie negatywnego wpływu przemocy i uzależnienia na funkcjonowanie rodzin;
2. Wyeliminowanie występowania w rodzinach sytuacji stwarzających ryzyko nieprawidłowej opieki i krzywdzenia dzieci.

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

### **Opis realizacji od 1 lutego do 31 grudnia 2017 roku.**

- Konsultacje wstępne - diagnostyczne konsultacje wstępne dla rodziców z rodzin dotkniętych przemocą i współzależnieniem (min. 3); rozpoznanie sytuacji w rodzinie pod kątem występowania przemocy oraz innych dysfunkcji, w tym uzależnienia;
- Interwencje kryzysowe dla rodziców z rodzin z doświadczeniem przemocy (od 3 do 5 sesji); rozwiązanie/przezwyciężenie zgłoszonych bieżących problemów rodziny (czasem we współpracy z gr. roboczą);
- Warsztaty rodzinne – edukacja dot. potrzeb dziecka i etapów rozwojowych rodziny i kryzysów z tym związanych; doskonalenie umiejętności wychowawczych, budowanie bezpiecznej, bliskiej relacji, sposobów komunikacji, stawiania i respektowania granic;
- Doradztwo/coaching dla rodziców – wypracowanie ustaleń dotyczących zabezpieczenia potrzeb opiekuńczych i alimentacyjnych dziecka (plan opiekuńczo – wychowawczy).

### **Liczba odbiorców:**

52 osoby.

### **Osiągnięte rezultaty:**

Osoby, które zgłosiły się do zadania dzięki zrealizowanym działaniom:

- bardziej rozumieją przejawy i specyfikę zjawiska przemocy w rodzinie i jego wpływ na funkcjonowanie osób jej doświadczających oraz relacje społecznych, w tym głównie rodzinne;
- nabyły umiejętności rozpoznawania sytuacji zagrożenia krzywdzeniem oraz sytuacji przemocy oraz radzenia sobie w tych sytuacjach;
- zwiększyły swoje kompetencje wychowawcze i rodzicielskie;
- zwiększyły świadomość własnej tożsamości i sprawczości oraz własnych potrzeb i potrzeb dzieci;
- zwiększyły umiejętności rozwiązywania konfliktów oraz nabyły wiedzę dotyczącą relacji w rodzinie;
- zwiększyły poczucie własnej wartości, szczególnie w kontekście pełnionych ról w rodzinie.

Powyższe pośrednio przełożyło się w Śródmieściu na:

- zwiększenie skuteczności pomagania rodzinom dysfunkcyjnym;

- podniesienie u specjalistów umiejętności wspólnego opracowywania strategii działania i poszukiwania optymalnych rozwiązań;
- poszerzenie płaszczyzny wymiany informacji i doświadczenia między służbami, co pozytywnie wpłynęło na efektywność instytucji pomocowych.

W rezultacie realizacji zadania nastąpiło „uszczelnienie” i usprawnienie śródmiejskiego systemu pomocy na rzecz rodzin, obejmującego profesjonalistów pracujących w tym obszarze.

**Zespół:**

Katarzyna Bartosiak, Grażyna Kobiątka, Katarzyna Przyborowska, Izabela Rokita, Dorota Sakławska,

**Grantodawca:**

Urząd Dzielnicy Śródmieście m. st. Warszawa

**Budżet w roku 2017:**

Budżet całkowity **53 080,00 zł** (dotacja: 50 000,00 zł)

**Plany na 2018 rok:**

Kontynuacja działań wspierających na rzecz osób z rodzin śródmiejskich, w których występuje problem przemocy.

## POZOSTAŁE PROJEKTY:

### **Nazwa programu:**

Stowarzyszenie OPTA – przyjazne i bezpieczne miejsce pomocy dla mieszkańców Warszawy

Koordynatorka: Dorota Sakławska

### **Cele i założenia projektu:**

1. Podniesienie funkcjonalności pracy wykonywanej w Stowarzyszeniu.
2. Podniesienie poziomu higieny w korytarzu i sali do pracy grupowej.
3. Wzrost komfortu i poczucia bezpieczeństwa klientów.
4. Zwiększenie ochrony danych osobowych klientów.
5. Poprawa warunków świadczenia działań wynikających ze zleconych zadań publicznych.

### **Opis realizacji 30 października – 29 grudnia 2017:**

1. Wymiana wykładzin w korytarzu i sali zajęć grupowych.
2. Wymiana 7 drzwi.
3. Wymiana 4 frontów szaf w holu.
4. Adaptacja pokoi do pracy indywidualnej.
5. Zakup serwera z oprogramowaniem.
6. Zakup 2 laptopów.
7. Zakup metalowej zamykanej szafy aktowej.
8. Zakup programu księgowego Raks.

### **Odbiorcy:**

Pracownicy, współpracownicy i klienci Stowarzyszenia OPTA

### **Rezultaty:**

Rezultaty tożsame z celami.

### **Grantodawca:**

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych m.st. Warszawa.

### **Budżet na rok 2017:**

Budżet całkowity **36 507 zł** (w tym dotacja: 32 750 zł)

# DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZA Stowarzyszenia OPTA

## **NIEPUBLICZNA PLACOWKA DOSKONALENIA NAUCZYCIELI**

Dyrektorka: Małgorzata Niedziałkowska

Koordynator organizacyjny szkolenia STR: Jakub Kryński

### **Nazwa Programu:**

#### **Studium Terapii Rodziny - Szkoła Psychoterapii**

### **Cele i założenia programu:**

Celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w wiedzę i umiejętności z zakresu psychopatologii, psychoterapii i terapii rodzin w oparciu o:

- wykłady dotyczące wiedzy klinicznej,
- warsztaty szkoleniowe wyposażające w konkretne umiejętności związane z pracą terapeutyczną,
- terapię umożliwiającą rozpoznanie swoich predyspozycji i ograniczeń,
- naukę diagnozowania potrzeb i problemów klienta indywidualnego (dorośli, młodzież, dziecko rodziny) i rodziny,
- naukę form pomocy w kontakcie terapeutycznym z rodziną, parą i klientem indywidualnym.

### **Opis realizacji:**

W 2017 roku odbywały się zajęcia dla III i IV roku szkoły. W każdym miesiącu odbywały się 3-godzinne wykłady i 12-godzinny warsztat umiejętności terapeutycznych. III (STR 11) i IV rok (STR 10, który zakończył szkolenie w czerwcu 2017 roku) raz w miesiącu brał udział w 6-godzinnym spotkaniu superwizyjnym w małych grupach. Nie prowadzono naboru do kolejnych roczników szkolenia.

### **Główne działania:**

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

### **Liczba uczestników:**

łącznie w dwóch rocznikach szkoły uczestniczyło 20 osób.

### **Prowadzący zajęcia:**

Superwizorki: Alina Naporowska, Bożena Winch

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

Recenzentki prac: Karolina Pniewska, Maja Tuszewska

### **Finansowanie:**

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

### **Nazwa Programu:**

#### **Gabinet OPTA+**

Koordinacja: częściowo Zarząd Stowarzyszenia OPTA

#### **Gabinet OPTA+ ma w ofercie:**

- Psychoterapię indywidualną i grupową dla dorosłych,
- Terapię rodzinną,
- Terapię małżeńską/par,
- Terapię dzieci i młodzieży,
- Mediacje rodzinne,
- Pomoc prawną.

### **Zespół:**

Krzysztof Górski, Anna Komosińska, Jakub Kryński, Joanna Markiewicz, Małgorzata Niedziałkowska, Agnieszka Pawłowska - Fryckowska, Katarzyna Przyborowska, Izabela Rokita, Dorota Sakławska, Izabela Włodarczyk, Joanna Zawacka-Waśk.

Od sierpnia 2017 roku działania psychoterapeutyczne w realizowane w ramach Gabinetu odbywały się w lokalu przy ul. Marszałkowskiej.

### **Finansowanie:**

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

### **Plany na rok 2018:**

Planujemy zmienić lokal na bardziej dostosowany do potrzeb klientów Gabinetu OPTA+.

Opracowanie: koordynatorki, koordynator i Zarząd Stowarzyszenia OPTA  
Warszawa, czerwiec 2018 rok