

**RAPORT  
MERYTORYCZNY  
Z DZIAŁALNOŚCI  
STOWARZYSZENIA OPTA  
W ROKU 2016**

## **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](http://www.opta.org.pl) e-mail: [biuro@opta.org.pl](mailto:biuro@opta.org.pl)**

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

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

# PSYCHOLOGICZNA PORADNIA RODZINNA

## I. Nazwa Programu:

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

Koordynatorka: Agnieszka Pawłowska-Fryckowska

## Cele i założenia Programu:

1. Podniesienie umiejętności psychospołecznych niezbędnych do radzenia sobie z kryzysem poprzez psychoedukację i wsparcie, uzyskanie narzędzi pomocnych w rozwiązywaniu sytuacji kryzysowych.
2. Lepsze przygotowanie rodziców do samodzielnego rozwiązywania problemów związanych z ich trudną sytuacją życiową, 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 jest możliwe dzięki:**

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

#### **Opis realizacji:**

Główne działania:

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

#### **Liczba uczestników:**

- **155** nowych osób (dzieci, rodziców i innych dorosłych członków rodzin)

#### **Osiągnięte rezultaty:**

Nowo zgłaszający się Klienci przeszli szczegółowy proces konsultacji psychologicznych w wyniku, którego zostali skierowani do konkretnej pomocy indywidualnej/ grupowej bądź rodzinnej. Zdarzało się, że same spotkania konsultacyjne, które oprócz diagnozy problemu zawierają też elementy poradnictwa rodzinnego, były na tyle pomocne, że Klient poczuł się wzmocniony i gotowy do wprowadzania samodzielnie zmian w swoje życie. Większość jednak potrzebuje regularnej pomocy aby poradzić sobie z kryzysem związanym czy to z rozpadem rodziny i samotnym rodzicielstwem czy to z uzależnieniami i przemocą czy wreszcie konfliktami w rodzinie i brakami umiejętności wychowawczych u dorosłych. Coraz trudniejsza sytuacja zgłaszających się rodzin sprawia, iż potrzebują oni wsparcia długoterminowego, aby uporać się ze swoimi kłopotami. Wymaga to pracy z rodzinami w różnej konfiguracji (z parą rodziców, z całą rodziną, poszczególnymi rodzicami i dziećmi). Praca ta jest szczególnie dedykowana naprawianiu relacji wewnątrz rodziny i odbudowywaniu więzi. Czasami niezbędne jest wsparcie indywidualne wszystkich członków

rodziny aby możliwe było poprawienie ich wzajemnej relacji i wzajemnego zaufania. Dorośli objęci byli wsparciem głównie krótkoterminowym, mającym na celu zrozumienie siebie i zobaczenie perspektywy drugiego człowieka, co zaowocowało lepszym zrozumieniem we wzajemnych kontaktach oraz chęcią udzielenia sobie wsparcia.

Po wakacjach nowe dzieci zostały objęte wsparciem indywidualnym. Praca z nimi wymaga raczej perspektywy długoterminowej, aby mogły się utrwalić zmiany wypracowane z terapeutkami. Dzieci, które zakończyły wsparcie indywidualne w tym okresie, wyraźnie poprawiły swoje funkcjonowanie w sferze relacyjnej i emocjonalnej oraz odzyskały zaufanie do dorosłych. 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. Była to szczególna grupa, gdzie wszystkie dzieci i rodzice (matki), miały w swoim doświadczeniu przemoc ze strony męża/partnera a dzieci ojca. Grupa pokazała, że nie wszystkie mamy były gotowe na wprowadzanie zmian w swoim życiu, które owocowałyby zmianami u dzieci. Część z nich zrezygnowała z udziału w grupie w trakcie jej trwania. To było trudne doświadczenie dla uczestników, którzy pozostali. Musieli mierzyć się nie tylko ze stratami w swoim realnym życiu, ale również w grupie.

Uczestniczenie w grupie wpłynęło na rozwój kompetencji interpersonalnych dzieci. Uczestnicy nauczyli się bowiem w konstruktywny sposób wyjaśniać trudne sytuacje między sobą. Dzięki byciu w grupie i wzajemnym informacjom zwrotnym dzieci konfrontowały się z różnymi aspektami siebie - odkrywały swój udział w tym, co je spotyka/jak są odbierane przez innych. Przepracowanie konfliktów i omawianie na bieżąco trudnych sytuacji zaowocowało tym, że w bardziej szczerzy i pogłębiony sposób zaczęły mówić o swoich problemach i odważyły się ujawniać trudne uczucia, takie jak lęk czy wstyd. Możliwość opowiedzenia o przykrych doświadczeniach, uczuciach przy jednoczesnym otrzymaniu akceptacji ze strony zarówno dzieci, jak i dorosłych umocniło poczucie wartości uczestników i uwolniło od skrywanego do tej pory gniewu, wstydu i winy. Doświadczenie uczestnictwa w grupie rówieśników, pod opieką bezpiecznych dorosłych, pozwoliło uczestnikom na powrót do roli dziecka i rezygnację z nieadaptacyjnych ról (np.: starania się być dorosłym, dojrzałym opiekunem). Powrót do roli dziecka pozwoliło obniżyć napięcie i zniwelować niektóre objawy (agresja, depresja). Ważną częścią cotygodniowych spotkań była wspólna zabawa dzieci.

Był to czas, gdzie rozwijały własną kreatywność, budowały poczucie kompetencji, woli walki i samodzielności. 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 porady sobie z przegraną lub niepowodzeniami. Podczas wspólnych zabaw z prowadzącymi dzieci doświadczały dobrego bycia z dorosłymi. Ćwiczyły komunikowanie myśli i potrzeb wprost, zamiast uciekania się do nieakceptowanych społecznie zachowań. Zabawy były też doskonałym środkiem odprężającym i łagodzącym napięcia psychiczne, sprzyjały radosnym nastrojom. Dzięki zapleczu budowanemu podczas grupy, uczestnicy przenosili nabyte umiejętności na kontakt z rodzicami w trakcie wspólnych warsztatów, komunikując wprost swoje emocje i potrzeby.

Rodzice uczestniczący w grupie nauczyli się zauważać zasoby własnych dzieci, zwracać uwagę na pozytywne ich zachowania, czy przejawy współpracy a także doceniać je i chwalić. Grupa była miejscem pogłębiania wiedzy o sobie, swojej relacji z własnymi rodzicami oraz jej wpływu na ich rodzicielstwo. Dzięki możliwości usłyszenia wielu punktów widzenia na dany

temat poszerzali swoje myślenie dotyczące nie tylko sytuacji dziecka, ale także swojej własnej. Rodzice podczas grupy próbowali nowych zdobytych umiejętności, np. nazywania własnych uczuć, czy przejawiania nowych zachowań w bezpiecznych warunkach.

W ankietach końcowych rodzice podkreślali zmiany jakie zaszły w ich funkcjonowaniu („lepiej rozumiem to, co dzieje się z moim dzieckiem”, „próbuję reagować na trudności w inny sposób”, „bardziej kontroluję własne emocje i zachowania”) oraz w funkcjonowaniu dzieci („lepsze wyrażanie i nazywanie swoich uczuć”, „zanik agresji”, „umiejętność opanowania swoich emocji”). 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. Uczestnictwo we wspólnych warsztatach był dla rodziców i dzieci okazją do bycia razem w bliskim kontakcie, gdzie poprzez zabawę mogli doświadczać zarówno trudności jak i radości bycia razem w relacji.

### **Zespół:**

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

### **Grantodawca:**

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych m. st. Warszawa

**Budżet w roku 2016:** pierwszy rok z edycji 2015-2018 209,960,00 PLN

### **Plany na 2017 rok:**

1. Kontynuacja dotychczasowych form pracy:
2. Stałe poszukiwanie alternatywnych źródeł finansowania aby móc rozszerzać ofertę Poradni (w tym zakresie udało się pozyskać dwa projekty: „Odpowiedzialny Rodzic-Zdrowa Więź” oraz „W poszukiwaniu siły i mocy”).

# PROGRAMY PRZECIWPREMOCOWE

## **I. Nazwa Projektu:**

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

Koordynatorka: Katarzyna Przyborowska

## **Cele i założenia projektu:**

Celem głównym projektu było przezwyciężenie przemocy w rodzinie oraz kryzysu z nią związanego poprzez zapewnienie uczestnikom kompleksowej, interdyscyplinarnej pomocy interwencyjnej, psychologicznej i prawnej w formie odpowiadającej zidentyfikowanym potrzebom klientów. Miało to służyć zmianie postawy uczestników z biernej na proaktywną. Zrealizowano różne formy wsparcia psychologicznego, interwencyjnego i pomocy prawnej.

W ramach realizacji działań indywidualnych oraz grupowych zakładano m.in.:

- diagnozowanie sytuacji życiowej uczestników,
- identyfikowanie form i przejawów doświadczanej przemocy,
- rozpoznanie potrzeb psychologicznych uczestników.

Celem dalszej pracy było uporządkowanie m.in. ich sytuacji prawnej. Adwokat socjalny miał uczestniczyć w postępowaniach sądowych na rzecz części klientów. Dzięki temu stawiano na rozpoznanie przez uczestników swoich potrzeb i pogłębienie umiejętności psychospołecznych oraz znajomości własnych praw. Planowano edukację beneficjentów w zakresie informacji o zjawisku przemocy i jej skutkach oraz o prawach i możliwościach uzyskania specjalistycznej pomocy. W ramach oferowanej pomocy dążono do poprawy psychospołecznego funkcjonowania uczestników.

Krótkoterminowe wsparcie psychologiczne wzmocnione pracą grupową miało zapewnić uczestnikom pomoc w przezwyciężeniu lęku i bezradności. Specjalistki realizujące zadanie miały podejmować współpracę z grupami roboczymi na rzecz klientek/ów, co miało zwiększyć poczucie bezpieczeństwa uczestniczek/ów zadania. Zamierzano prowadzić działania we współpracy z zespołami interdyscyplinarnymi i grupami roboczymi działającymi w warszawskich dzielnicach.

## **Opis realizacji:**

**Projekt był realizowany od 1 stycznia do 31 grudnia 2016 roku.**

1. Zrealizowano cotygodniowe dyżury konsultacyjne specjalistów ds. przeciwdziałania przemocy. Niektórzy klienci spotykali się ze specjalistką kilkakrotnie. W ramach dyżurów (po uprzednim umówieniu telefonicznym) uczestników byli kwalifikowani do udziału w zadaniu, rozpoznawano ich sytuację w różnych obszarach funkcjonowania i kierowano do pomocy u innych specjalistów; konsultacje odbywały się w ścisłej współpracy z innymi realizatorami zadania.

2. Odbyły się cotygodniowe dyżury konsultacyjne i interwencyjne „adwokata socjalnego”. W czasie dyżuru „adwokatka” rozpoznawała sytuację i podejmowała stosowną interwencję, np.: towarzyszyła klientom w sądzie, podczas spotkań z adwokatem z urzędu, i w kontaktach



z OPS-em czy kuratorem sądowym. Działania były podejmowane we współpracy z prawnikiem oraz specjalistą ds. przeciwdziałania przemocy.

3. Zrealizowano cotygodniowe konsultacje diagnostyczne uczestników z psychologiem, które posłużyły pogłębionej diagnozie ich sytuacji psychologicznej oraz wstępnemu ustaleniu potrzeb klientów.

4. Zrealizowano krótkoterminowe wsparcie psychologiczne dla uczestników zadania. Indywidualne spotkania (max. 10 spotkań ) z osobami doświadczającym przemocy posłużyły głębszej analizie sytuacji psychologicznej oraz określeniu najpilniejszych obszarów i kierunków zmiany.

5. Zrealizowano psychologiczne porady diagnostyczne dla rodziców biorących udział w zadaniu, podczas których zajmowano się problemami opiekuńczo - wychowawczymi i trudnościami w relacjach uczestników z dziećmi.

6. Odbyły się cotygodniowe konsultacje prawne dla osób doświadczających przemocy w rodzinie. Porady polegały na zdiagnozowaniu sytuacji prawnej klientów oraz wskazaniu możliwości skorzystania z dostępnych instytucji pomocowych, w tym prawno-sądowych. Przygotowano pisma procesowe i wnioski sądowe i tworzono wspólnie z uczestnikami strategię postępowania sądowego.

7. Zrealizowano spotkania konsultacyjne w zespole psycholog – prawnik. Wspólnie pracowano nad przygotowaniem strategii postępowania w sądzie z uwzględnieniem aktualnej sytuacji zarówno prawnej jak i psychologicznej klientów.

8. Odbyły 2 grupy wsparcia dla osób doświadczających przemocy domowej. Spotkania miały charakter edukacyjny. Uczestnicy doświadczający przemocy udzielali sobie wzajemnego wsparcia pod kierunkiem prowadzących, otrzymywali informacje zwrotne stanowiące fundament do dalszej zmiany oraz otrzymali podstawową wiedzę dot. zjawiska przemocy w rodzinie.

9. Zrealizowano zajęcia grupy o charakterze rozwojowym dla uczestników zadania. W ramach zajęć pracowano między innymi nad pogłębieniem ich samopoznania i świadomością zarówno zasobów, jak i trudności, a w konsekwencji nad ich osobistą zmianą.

10. Zrealizowano zajęcia treningu antystresowego, w trakcie którego pracowano m.in. nad wątkami radzenia sobie uczestników z sytuacją stresu np. w relacjach z osobami stosującymi przemoc oraz w sytuacjach około sądowych/instytucjonalnych oraz uczono ich konkretnych technik relaksacyjnych.

11. Zrealizowano 2 warsztaty psychoedukacyjne dla uczestników zadania. Zajęcia dotyczyły sposobów radzenia sobie ze złością, ochrony i respektowania „granic” oraz poprawy kompetencji psychospołecznych, w szczególności wychowawczych i komunikacyjnych.

Zespół pracował pod superwizją grupową. Realizatorzy korzystali także z superwizji indywidualnych.

#### **Liczba odbiorców:**

W realizacji zadania wzięło udział 158 osób doświadczających przemocy w rodzinie z terenu m. st. Warszawy.

## **Osiągnięte rezultaty:**

Z analizy przebiegu realizacji zadania wynika, że fakt poszerzenia oferty dla uczestników poprzez zwiększenie ilości godzin dotychczasowych oddziaływań oraz dodanie do działań wsparcia w zespole psycholog - prawnik, wsparcia indywidualnego adresowanego do rodziców oraz treningu antystresowego był bardzo przydatny dla zgłaszających się osób doznających przemocy. Znaczna część uczestników umocniła się w dążeniu do ważnych dla siebie zmian na poziomie psychologicznym. Część podjęła próbę uporządkowania swojej sytuacji prawnej oraz życiowej.

Uczestnicy oddziaływań ujawnili, że:

1. Zwiększyła się ich wiedza w zakresie identyfikowania zjawiska przemocy, jego przejawów i wpływu na stan emocjonalny, zachowania i działania własne i innych osób w rodzinie;
2. Zwiększyła się ich wiedza dotycząca przysługujących im praw, a także poziom motywacji do zmiany oraz do przezwyciężenia sytuacji przemocy;
3. Zwiększyła się ich świadomość na temat oddziaływania przemocy na dzieci i ich rozwój;
4. Nastąpiło podniesienie ich wiedzy na temat procedury Niebieskie Karty, możliwości, jakie ta procedura niesie i do czego służy. W trakcie pracy z Klientem, szczególną uwagę zwracano na obszar działania instytucjonalnego w tym zakresie;
5. Szczególnie wśród Klientów, którzy skorzystali z grupy wsparcia nastąpił wzrost pewności siebie, zmniejszenie nieadekwatnego poczucia odpowiedzialności za sytuację przemocy w ich rodzinach;
6. Podjęli skuteczne działania w kierunku poprawy ich sytuacji;
7. Wzięli odpowiedzialność za podejmowane decyzje dotyczące tej zmiany;
8. Wzrosła skuteczność w realizowaniu ich praw zarówno w sądach jak i innych instytucjach.

Zapewniono opiekę nad dziećmi osób biorących udział w zrealizowanych działaniach, tym którzy zgłosili taką potrzebę.

Wzmocniła się współpraca między specjalistami ze Stowarzyszenia, a warszawskimi instytucjami pomocowymi działającymi w obszarze przeciwdziałania przemocy (CPS Śródmieście i dzielnicowe OPS-y, Zespoły Interdyscyplinarne ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie i grupy robocze realizujące procedurę Niebieskie Karty, NGO).

Oferta działań Stowarzyszenia OPTA dotarła do warszawskich służb, instytucji i organizacji działających w obszarze przeciwdziałania przemocy.

## **Zespół:**

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

## **Grantodawca:**

Biuro Projektów i Pomocy Społecznej m. st. Warszawa

**Budżet w roku 2016:**

Budżet całkowity **163 170,00 zł** (dotacja: 155 000,00 zł)

**Plany na 2017 rok:**

- Kontynuacja dotychczasowych form pracy;
- Starania o dalsze dofinansowanie działań z innych źródeł m.in. funduszy unijnych.

## II. Nazwa Projektu:

### Rodzina - bezpieczne miejsce

Koordynatorka: Katarzyna Przyborowska

## Cele i założenia Projektu:

Celem głównym zadania było przeciwdziałanie, ograniczenie i profilaktyka przemocy w śródmiejskich rodzinach oraz wzmocnienie sieci wsparcia dla mieszkańców Dzielnicy Śródmieście.

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

## Opis realizacji:

**Projekt był realizowany od 1 marca do 31 grudnia 2016 roku.**

1. Zrealizowano zaplanowane konsultacje wychowawcze dla rodziców z rodzin dotkniętych przemocą oraz dzieci z tych rodzin. W ramach spotkań (min. 3) wnikliwie rozpoznawano sytuację psychiczną w danej rodzinie, także pod kątem występowania przemocy. W trakcie pracy wspierano tych rodziców w konkretnych sytuacjach wychowawczych. Udzielono im pomocy we wprowadzaniu konstruktywnych zmian w rodzinie oraz w radzeniu sobie z indywidualnymi problemami wychowawczymi i rodzinnymi.

2. Zrealizowano interwencje kryzysowe dla rodziców z rodzin po doświadczeniu przemocy (od 3 do 5 sesji rodzinnych), podczas których pracowano nad rozwiązaniem/przezwyciężeniem zgłoszonych bieżących problemów rodziny (czasem we współpracy z grupą roboczą).

W sytuacjach kryzysowych związanych z przemocą lub wystąpieniem innych trudnych sytuacji pomagano we wdrożeniu doraźnych rozwiązań. Podczas spotkań prowadzący pomagał w zbudowaniu planu działania służącego np. złagodzeniu bieżących trudności.

3. Zrealizowano zaplanowane doradztwo dla rodziców, którzy mierzyli się m.in. z sytuacjami rozwodowymi/rozstaniem i wynikającymi stąd trudnościami np. w organizacji opieki nad dziećmi. Podczas spotkań uczestnicy wspólnie z doradcą wypracowywali ustalenia dotyczące m.in. potrzeb alimentacyjnych oraz zabezpieczenia potrzeb dziecka zarówno bytowych, jak i opiekuńczych ( plan opiekuńczo – wychowawczy). W czasie zrealizowanych spotkań rodzice rozważali i dyskutowali najlepszą dla dziecka/dzieci formy organizacji wykonywania władzy rodzicielskiej oraz sposobu sprawowania opieki.

4. W czasie konsultacji indywidualnych i doradztwa zapewniono opiekę wolontariuszy dla dzieci uczestników, którzy tego potrzebowali.

## Liczba odbiorców:

72 osoby z rodzin doświadczających przemocy z dzielnicy Śródmieście.

## **Osiągnięte rezultaty:**

Osoby, które zgłosiły się do zadania dzięki zrealizowanym działaniom:

1. Nabyły wiedzę o zjawisku przemocy i jego wpływie na ich funkcjonowanie oraz na relacje rodzinne;
2. Nabyły umiejętność rozpoznawania sytuacji zagrożenia przemocą i innymi nadużyciami;
3. Rodzice zwiększyli swoje kompetencje wychowawcze.

Rezultatem realizacji zadania jest także usprawnienie systemu pomocy dla rodzin, w których występuje przemoc z dzielnicy Śródmieście poprzez pogłębienie diagnozy psychologicznej członków rodzin objętych działaniami i wsparcie psychologiczne dla całej rodziny.

Realizacja zadania poprawiła przepływ i wymianę informacji oraz doświadczeń między śródmiejskimi specjalistami.

## **Zespół:**

Joanna Markiewicz, Katarzyna Przyborowska, Iza Rokita, Helena Sokołowska.

## **Grantodawca:**

Urząd Dzielnicy Śródmieście m. st. Warszawa

## **Budżet w roku 2016:**

Budżet całkowity **52 640,00 zł** (dotacja: 50 000,00 zł)

## **Plany na 2017 rok:**

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

### III. Nazwa Projektu:

#### Zacząć od nowa - kompleksowa pomoc dla osób doświadczających przemocy

Koordynatorka: Katarzyna Przyborowska

### Cele i założenia Projektu:

Celem głównym projektu była/jest kompleksowa pomoc osobom doznającym przemocy z aglomeracji warszawskiej. Zaplanowane działania dla beneficjentów służyły zatrzymaniu przemocy oraz zmotywowaniu uczestników do pracy nad zmianą postawy na proaktywną. Celami szczegółowymi projektu było pogłębienie diagnozy sytuacji psychologicznej uczestników, zidentyfikowanie ich potrzeb oraz wsparcie w porządkowaniu ich sytuacji prawnej.

### Opis realizacji:

**Projekt był realizowany od 1 maja 2016 roku do 31 października 2016 roku.**

Beneficjentami podejmowanych działań były osoby dorosłe doznające przemocy oraz członkowie rodzin, w których zjawisko przemocy występuje i utrzymuje się od wielu lat z aglomeracji warszawskiej m.in. z powiatów piaseczyńskiego, pruszkowskiego i zachodnio warszawskiego.

### Promocja zadania:

Zostały przygotowane i wydrukowane plakaty i ulotki z informacją o projekcie. Wolontariusz organizacji rozwiózł materiały promocyjne do instytucji pomocy społecznej i komisariatów policji w gminach podwarszawskich (powiat piaseczyński m.in. w Górze Kalwarii, Piasecznie, Prażmowie, Tarcynie, Pruszkowie, Łomiankach, Ożarowie, Błoniu, Brwinowie, Markach, Ząbkach) oraz w trakcie rozmów z pracownikami przekazał informację o idei projektu i ofercie. Przygotowano i umieszczono na stronie WWW Stowarzyszenia informację o proponowanych działaniach projektowych. Informacje na stronie były na bieżąco aktualizowane.

Prowadzono następujące działania indywidualne na rzecz uczestników:

1. Konsultacje i interwencje specjalistek ds. przeciwdziałania przemocy - cotygodniowe dyżury specjalistek, w trakcie których rozpoznawano sytuację życiową zgłaszających się osób, dokonywano wstępnej diagnozy sytuacji przemocy w kontekście ustawowej definicji zjawiska. Wspólnie z uczestnikiem ustalano potrzeby i przygotowano indywidualny plan pomocy. Część osób została skierowana do innych specjalistów. W niektórych sprawach nawiązani kontakt z przedstawicielami innych służb pomocowych czasem grup roboczych;
2. Konsultacje psychologiczne - odbyły się konsultacje części uczestników z psychologiem. W trakcie spotkań pracowano nad diagnozą oraz analizowano sytuację psychologiczną klienta. Następnie wspólnie z uczestnikiem określano najpilniejsze potrzeby i kierunków zmiany. Edukowano uczestników do lepszego rozpoznawania emocji, potrzeb i relacji z otoczeniem;

3. Porady i konsultacje prawne - zrealizowano konsultacje prawne, w trakcie których rozpoznano sytuacje prawną uczestników, określono i nazwano stan faktyczny i edukowano klientów w zakresie przysługujących praw i możliwości działania. W czasie spotkań prawniczka stowarzyszenia wspólnie z uczestnikami pracowała nad strategią postępowań sądowych. Dla części klientów przygotowano pisma procesowe. Działania prawnika były realizowane we współpracy z psychologiem i specjalistą ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

4. Psychologiczne porady diagnostyczna dla rodziców/ opiekunów - odbyły się spotkania uczestników z psychologiem w zakresie trudności opiekuńczo-wychowawczych klientów. Wykonano diagnozę problemów i potrzeb rodzica dotyczących zachowań i relacji z dziećmi. Uczestnicy otrzymali pomoc w radzeniu sobie z trudnościami wychowawczymi. Edukowano klientów w zakresie budowania bezpiecznej relacji z dzieckiem i sposobów ochrony dzieci przed skutkami przemocy.

5. Odbyły się 3 warsztaty psychoedukacyjne:

- warsztat „Mój wpływ na postępowanie sądowe” dotyczył przygotowania do udziału w postępowaniach sądowych, w trakcie którego uczestnicy zapoznawali się z strukturą sądów oraz najczęściej występującymi sytuacjami – rolą stron, pełnomocników, osób zaufania i przedstawicieli NGO;
- warsztat „Dziecko, a przemoc” dotyczył skutków przemocy w rodzinie dla wychowujących się w niej dzieci. Uczestnicy zapoznawali się z potrzebami dziecka, rolami w rodzinie i sposobami budowania bezpiecznych relacji;
- warsztat „ Ja i moje granice” w trakcie którego uczestnicy uczyli się rozpoznawania i respektowania granic. Uczyli się asertywnej komunikacji i ćwiczyli umiejętności bezpiecznego i autonomicznego wyrażania swoich potrzeb i identyfikowania własnych celów.

#### **Liczba odbiorców:**

W projekcie wzięło udział 62 osoby z Warszawy i okolic.

#### **Osiągnięte rezultaty:**

Rezultaty jakościowe:

1. 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;
2. Uczestnicy zdobyli wiedzę jak można przezwyciężać sytuację przemocową i inne związane z nią kryzysy;
3. Beneficjenci rozpoczęli ścieżkę zmian w życiu na poziomie psychologicznym, prawnym i społecznym;
4. Odbiorcy projektu wzmocnili swoje umiejętności życiowe i pogłębili kompetencje psychospołeczne oraz rodzicielskie;
5. Wzrosła samoocena uczestników i gotowość do przyjęcia postawy proaktywnej;

6. 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;
7. 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:**

Marlena Dałek, Grażyna Kobiątka, Magda Krupa - Witkowska, Agnieszka Pawłowska – Fryckowska, Katarzyna Przyborowska, Iza Sawicka, Joanna Zawacka-Waśk.

**Grantodawca:**

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej

**Budżet w roku 2016:**

Budżet całkowity projektu **62 500,00 zł** (dotacja: 50 000,00 zł)

**Plany na 2017 rok:**

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



#### **IV. Nazwa Projektu:**

**Doradztwo dla przedstawicieli służb pracujących w zespołach interdyscyplinarnych ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie i grupach roboczych na terenie m.st. Warszawy**

Projekt realizowany w partnerstwie ze Stowarzyszeniem Niebieska Linia

Koordynatorka: Paula Klemińska Stowarzyszenie Niebieska Linia

#### **Cele i założenia projektu:**

Głównym celem zadania było wzmocnienie kompetencji przedstawicieli służb i instytucji pracujących w obszarze przeciwdziałania przemocy w rodzinie, co w efekcie przełożyło się na zwiększenie efektywności działań podejmowanych na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie na terenie m. st. Warszawy.

Cel ten został osiągnięty poprzez realizację celów szczegółowych:

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

#### **Opis realizacji:**

**Projekt był realizowany od 1 lutego 2016 roku do 31 grudnia 2016 roku.**

1. Rekrutacja uczestników - kontakt z dzielnicowymi zespołami interdyscyplinarnymi ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie i ustalenie szczegółowego harmonogramu działań;
2. Przeprowadzenie doradztwa eksperckiego dla zespołów interdyscyplinarnych i grup roboczych - przeprowadzenie 63 spotkań doradztwa eksperckiego;
3. Przeprowadzenie superwizji grupowych - przeprowadzenie 50 superwizji grupowych trwających po 5 godzin;

4. Przeprowadzenie superwizji indywidualnych - przeprowadzenie 166 godzin superwizji indywidualnych.

**Liczba odbiorców:**

W projekcie wzięło udział łącznie 366 specjalistów z Warszawy.

**Osiągnięte rezultaty:**

- u uczestników nastąpił wzrost umiejętności diagnozowania przemocy w rodzinie i różnicowania jej od np. konfliktu czy sytuacji kryzysowej przez członków zespołów interdyscyplinarnych i grup roboczych;
- uczeni zwiększyli swoje umiejętności oddziaływania interwencyjnego na osoby, co do których istnieje podejrzenie, że stosują przemoc w rodzinie;
- nastąpił także wzrost umiejętności budowania kontaktu z osobą, co do której istnieje podejrzenie, że doznaje przemocy, nastawionego na budowanie relacji współpracy i zapewnienie jej bezpieczeństwa;
- osoby biorące udział w programie rozwinęły umiejętność budowania strategii pracy z rodziną opartej na współpracy międzyinstytucjonalnej;
- nastąpiło zwiększenie umiejętności stosowania przepisów prawnych w konkretnych przypadkach rodzin objętych procedurą „Niebieskie Karty”;
- uczestnicy stali się bardziej świadomi siebie (swoich postaw, potrzeb, emocji) jako narzędzia pracy z osobami uwikłanymi w przemoc;
- wzrost świadomości zasobów (zewnątrznych i wewnętrznych) osób pracujących w zespołach interdyscyplinarnych/grupach roboczych, stanowiących podstawę do dalszego rozwoju swoich kompetencji;
- zwiększyły się umiejętności radzenia sobie beneficjentów projektu w sytuacjach trudnych w pracy z rodzinami uwikłanymi w przemoc (agresja, manipulacja, unikanie kontaktu)

**Zespół:**

Ze Stowarzyszenia OPTA Marlena Dałek i Katarzyna Przyborowska.

**Grantodawca:**

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych m.st. Warszawa.

**Budżet w roku 2016:**

Budżet całkowity projektu 144 684,00 zł (dotacja: 137 000,00 zł)

**Plany na 2017 rok:**

Złożenie oferty własnej Stowarzyszenia OPTA na doradztwo.

# PROGRAMY MŁODZIEŻOWE

## I. Nazwa Programu:

"Relaks na trzeźwo - kontynuacja"

**Koordynatorka:** Anna Wieczorek

## Cele i założenia Programu:

**Celem głównym** zadania było wsparcie procesu wychowawczego prowadzonego przez rodzinę i szkołę, dotyczącego zmniejszenia zjawiska sięgania po alkohol i inne substancje psychoaktywne przez młodzież z Dzielnicy Wola oraz ograniczenia zjawiska przemocy.

Cel został osiągnięty poprzez dostarczenie wiedzy na temat ograniczania czynników zwiększających ryzyko sięgania po alkohol, i inne substancje psychoaktywne, w szczególności w sposób ryzykowny (często, jako sposobu na poradzenie sobie ze stresem), a także technik i umiejętności chroniących przed destrukcyjnym rozładowywaniem napięcia.

Celem programu antystresowego było przekazanie wiedzy na temat napięcia emocjonalnego w czasie dorastania i radzenia sobie z nim, z uwzględnieniem napięcia związanego ze zmianą szkoły (pierwsze klasy), i innymi trudnymi sytuacjami, z którymi młode osoby spotykają się w życiu codziennym, łącznie z wiedzą na temat skutków podejmowania zachowań ryzykownych, eksperymentów z substancjami psychoaktywnymi oraz przemocy. Program zajęć pozwolił na praktyczną naukę technik radzenia sobie ze stresem i ćwiczeń relaksacyjnych. Celem zajęć było również przekazanie informacji, do jakich instytucji pomocowych, młoda osoba może się zwrócić w trudnej sytuacji. Celem wykładów dla rodziców było przekazanie wiedzy na temat uzależnień i zachowań ryzykownych podejmowanych przez młode osoby w kontekście normy rozwojowej, a także stresu i radzenia sobie z napięciem w sposób konstruktywny, zdrowy. Celem zajęć było również dostarczenie informacji na temat miejsc pomocowych na terenie Dzielnicy Wola, dla młodych osób i/lub rodziny. Celem konsultacji z dyrektorami/pedagogami/nauczycielami było zsynchronizowanie działań realizowanych w ramach zadania z pracą szkoły, stworzenie skutecznego i korzystnego dla szkoły sposobu komunikacji, w celu przekazania informacji o każdej klasie uczestniczącej w warsztatach.

## 2. Opis realizacji Programu:

**Projekt zrealizowano w terminie od 01.02.2016 do 15.12.2016**

W XL Liceum Ogólnokształcącym im. Stefana Żeromskiego w Warszawie, w czternastu klasach pierwszych, został przeprowadzony "Program antystresowy". Czterogodzinne zajęcia profilaktyczne, w których uczestniczyli uczniowie, umożliwiły im poznanie genezy stresu, analizę modelu stresu, wzrost wiedzy na temat oddziaływania stresu na organizm i psychikę oraz przećwiczenie konkretnych technik zmniejszania napięcia. Dodatkową korzyścią dla uczniów biorących udział w programie, była możliwość lepszego poznania się osób w klasie i zwiększenie integracji w grupie.

O odbyło się czternaście konsultacji z pedagogiem, psychologiem i wychowawcami klas, w których uczestniczyło łącznie 8 osób (nie wszyscy wychowawcy klas uczestniczyli w konsultacjach, w każdej konsultacji uczestniczyła pedagog i/lub psycholog szkolna).

Zostały przygotowane dwa wykłady dla rodziców. Pomimo informacji ze szkoły o ustalonym terminie na pierwszym wykładzie, dotyczącym tematyki uzależnień obecny był tylko jeden rodzic, który pojawił się w połowie ustalonego czasu. W związku z tym prowadząca zajęcia zaproponowała rodzicom konsultację dotyczącą tematyki wykładu. Na drugim wykładzie poruszającym tematykę stresu obecnych było więcej osób. Rodzice uczestniczący w wykładach zwiększyli swoją wiedzę na temat stresu i napięcia, a także zagrożeń wynikających z podejmowania zachowań ryzykownych młodzieży oraz zapobieganiu i wczesnemu rozpoznawaniu sytuacji wymagających wsparcia i interwencji. Poznali również adresy miejsc pomocy psychologicznej dla młodzieży i rodziny na terenie Dzielnicy Wola.

**Liczba odbiorców:**

389 uczniów i uczennic, 8 pracowników szkoły i 10 rodziców/opiekunów.

**Zespół**

Anna Komosińska, Monika Raj, Anna Wieczorek

**Grantodawca:**

Miasto St. Warszawa - Urząd Dzielnicy Wola, Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia

**Budżet w roku 2016**

**9.382 zł** (z tego **8.272 zł** dotacji Dzielnicy Wola M. St. Warszawy)

## II. Nazwa Programu:

"Bezpieczni młodzi warszawiacy"

**Koordynatorka:** Anna Wieczorek

### Cele i założenia Programu:

Celem głównym zadania, było podniesienie bezpieczeństwa młodych warszawiaków w ich grupach rówieśniczych. Cel ten został osiągnięty poprzez działania ukierunkowane na zmniejszenie podejmowania ryzykownych zachowań oraz ograniczenia zjawiska przemocy, m.in. poprzez integrację uczniów w zespole klasowym, dostarczenie wiedzy na temat technik i umiejętności chroniących przed destrukcyjnym rozładowywaniem napięcia, promujących zdrowy styl życia i ograniczających ryzyko sięgania po m.in. alkohol, w szczególności w sposób ryzykowny (często, jako sposób na poradzenie sobie ze stresem).

Dzięki systemowości działań, do których zaprosiliśmy nie tylko uczniów, ale także ich nauczycieli zwiększono efektywność programu.

Celem zajęć profilaktycznych "Integracja", było lepsze poznanie się uczniów, wsparcie dobrej komunikacji między nimi, zmniejszenie lęku i napięcia wynikającego z nieznamości siebie, minimalizacja zachowań przemocowych, a tym samym zwiększenie poczucia bezpieczeństwa w klasie i szkole.

Celem zajęć profilaktycznych "Bezpieczne dorastanie" było poszerzenie wiedzy na temat ryzykownych zachowań i bezpieczeństwa w czasie dorastania; umiejętności rozpoznawania przemocy i reagowania na nią, co wiąże się z zwiększeniem świadomości wagi granic intymnych (fizycznych i psychicznych) dla zdrowego rozwoju; obniżenie napięcia w tym okresie rozwojowym, przez poszerzenie wiedzy na temat zmian psychicznych dotyczących nastroju, funkcjonowania poznawczego, a także wiedzy na temat konstruktywnych sposobów radzenia sobie z napięciem.

Celem zajęć profilaktycznych "Antystres" było przekazanie wiedzy na temat napięcia emocjonalnego w czasie dorastania i radzenia sobie z nim, z uwzględnieniem napięcia związanego ze zmianą szkoły (pierwsze klasy), czy egzaminem maturalnym, i innymi trudnymi sytuacjami, z którymi młode osoby spotykają się w życiu codziennym, łącznie z wiedzą na temat skutków podejmowania zachowań ryzykownych, eksperymentów z substancjami psychoaktywnymi oraz przemocy. Celem zajęć było również przekazanie informacji, do jakich instytucji pomocowych, młoda osoba może się zwrócić w trudnej sytuacji.

Celem konsultacji z dyrektorami/pedagogami/nauczycielami było zsynchronizowanie działań realizowanych w ramach zadania z pracą szkoły, stworzenie skutecznego i korzystnego dla szkół sposobu komunikacji, a także w celu przekazania informacji o każdej klasie uczestniczącej w warsztatach.

### Opis realizacji Programu:

**Projekt zrealizowano w terminie od 1 stycznia 2016 do 31 sierpnia 2017 roku.**

Działania zrealizowano w II Liceum Ogólnokształcącym z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Stefana Batorego, przy ulicy Myśliwieckiej 6 w Warszawie, oraz w Gimnazjum nr 72 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. A.B. Dobrowolskiego, przy ulicy Przybyszewskiego 65 w Warszawie.

W ramach projektu przeprowadzono 24 zajęcia profilaktyczne „Antystres”, 7 zajęć profilaktycznych „Bezpieczne dorastanie”, oraz 2 zajęcia profilaktyczne „Integracja” dla uczniów. Przeprowadzono również 39 „Konsultacji w szkole” z pedagogiem, psychologiem, wychowawcami, oraz dyrekcją.

W ramach zajęć „Antystres” uczniowie poznali genezę stresu, przeanalizowali model stresu, poznali sposoby radzenia sobie z napięciem psychicznym i fizycznym. Program zajęć pozwolił na praktyczną naukę technik odstresowujących i ćwiczeń relaksacyjnych.

W ramach zajęć „Bezpieczne dorastanie”, uczniowie zdobyli większą wiedzę na temat granic fizycznych i psychicznych zarówno osobistych jak i drugiej osoby, a także dbania o własne bezpieczeństwo i ochrony przed przemocą, w tym przemocą seksualną.

Dzięki uczestnictwu w zajęciach „Integracja”, uczniowie mieli możliwość zwiększenia poczucia bezpieczeństwa w swojej w klasie i w szkole, lepszego poznania osób z klasy, obniżenia lęku, czy poczucia zagrożenia odczuwanego w nowej grupie.

**Liczba odbiorców:**

759 uczniów i uczennic, 21 pracowników szkół, w tym 17 nauczycieli i wychowawców klas i 4 pedagogów, psychologów.

**Zespół:**

Anna Komosińska, Monika Raj, Anna Wieczorek,

**Grantodawca:**

Miasto St. Warszawa – Biuro Edukacji

**Budżet z roku 2016 – 2017**

**23.320 zł** (z tego **18.600 zł** dotacji Miasto. St. Warszawy)

## POZOSTAŁE PROJEKTY:

### I. Nazwa Programu:

"Reaktywacja - zmiana strony internetowej i tablic informacyjnych Stowarzyszenia OPTA"

**Koordynatorka:** Katarzyna Przyborowska

### Cele i założenia Programu:

Celem zadania było stworzenie nowej strony internetowej Stowarzyszenia oraz wymiana na nowe tablic informujących jak trafić do siedziby Stowarzyszenia.

Obecna strona www jest bardziej czytelna, a prezentowana oferta działań projektowych Stowarzyszenia jest wizualnie atrakcyjniejsza. Wykonano nowy, bardziej funkcjonalny projekt graficzny strony.

Obecny kształt strony pozwala beneficjentom łatwiej odnajdywać konkretne treści dotyczące realizowanych zadań i projektów. Została stworzona od podstaw nowa makietka strony i zakładek, których struktura ułatwia intuicyjne poruszanie się po zawartości strony www.

Dzięki zainstalowaniu „nakładki” powiększającej czcionkę oraz zwiększającej kontrast (dla niedowidzących) oraz systemu audio (dla niewidomych) poszerzyło się grono adresatów witryny www o osoby niepełnosprawne: niedowidzące i niewidome.

Dzięki przeprowadzonemu szkoleniu dla członków Stowarzyszenia z obsługi strony, realizatorzy projektów i zadań Stowarzyszenia mają możliwość szybkiego, prostego i samodzielnego zarządzania treścią na stronie www. Stało się możliwe dzięki wdrożeniu Systemu Zarządzania Treścią (CMS); strona została zaopatrzona w nowy panel administracyjny, który pozwala na łatwe zmienianie treści oraz zarządzanie grafikami i zdjęciami.

Dzięki nowym funkcjom panelu administracyjnego pracownicy Stowarzyszenia mają podgląd w statystyki Google Analytics w celu uzyskania raportu „klikalności”, niepowtarzalnych odwiedzin, słów kluczowych, po których wchodzi internauci, porzucania oglądania strony.

Nowa strona została dostosowana do tabletów i smartfonów - przygotowano szablony graficzne w technologii RWD, dzięki czemu strona dobrze się wyświetla, mimo mniejszej rozdzielczości urządzeń mobilnych; treść witryny przedstawia się tak, aby dopasować się do szerokości ekranu.

Poszerzono funkcje panelu administracyjnego strony o: możliwość „podłączenia” się do Facebooka, bezpośredniego zapisywania się przez beneficjentów na spotkania z realizatorami czy na imprezy i konferencje organizowane przez Stowarzyszenie.

Przygotowano zupełnie nową treść strony z nowymi tytułami, opisami, linkami itp. co umożliwi jej lepsze pozycjonowanie w wyszukiwarce Google.

Zaprojektowano i wykonano cztery nowe tablice informacyjne Stowarzyszenia OPTA, które ułatwiają obecnym i potencjalnym klientom zlokalizowanie/znalezienie lokalu Stowarzyszenia przy Alejach Jerozolimskich 11/19 oraz informują o przeznaczeniu poszczególnych pomieszczeń w lokalu.

Nowe tablice promują logotyp Stowarzyszenia OPTA i wpisują się w spójną wizualizację marki Stowarzyszenia.

### **Opis realizacji Programu:**

**Projekt zrealizowano w terminie od 1 czerwca 2016 do 30 listopada 2016 roku.**

Osiągnięte rezultaty:

NOWA STRONA WWW

1. Powstał nowy projekt graficzny strony.
2. Powstała nowa, bardziej funkcjonalna witryna Stowarzyszenia.
3. Zwiększyła się czytelność i wizualna atrakcyjność prezentowanej oferty i realizowanych przez organizację zadań.
4. Obecnie łatwiejsze jest odnajdywanie przez beneficjentów konkretnych treści na stronie.
5. Zawartości witryny www Stowarzyszenia stała się dostępna dla osób niepełnosprawnych: niedowidzących i niewidomych.
6. Przygotowano nowy panel administracyjny ułatwiający zmianę i modyfikację tekstów; realizatorzy projektów i zadań Stowarzyszenia mają możliwość samodzielnie zarządzać treściami na stronie www.
7. Stworzono możliwość wglądu w statystyki Google Analytics.
8. Strona www została dostosowana do tabletów i smartfonów z opcją dopasowania się do szerokości ekranu innych urządzeń.
9. Dzięki podłączeniu witryny z Facebookiem zwiększyła się możliwość poszerzenia liczby odbiorców treści strony.
10. Dzięki stworzeniu od podstaw nowej witryny www organizacji, tj. wprowadzeniu na stronach np. nowych tytułów, opisów, linków itp., możliwe jest lepsze pozycjonowanie strony w wyszukiwarce Google, co zwiększa liczbę odbiorców; lepsza pozycja w Google ułatwia dotarcie z ofertą do właściwych/konkretnych adresatów.



11. Nowa strona www przyczynia się, dzięki atrakcyjnemu projektowi graficznemu, do podniesienia prestiżu organizacji i rozpoznawalności marki.

#### NOWE TABLICE

12. Powstały 4 nowe tablice informujące o położeniu lokalu przy Al. Jerozolimskich 145 i ułatwiające dotarcie do niego oraz informujące o przeznaczeniu poszczególnych pomieszczeń w Stowarzyszeniu.

#### **Zespół:**

Zarząd Stowarzyszenia OPTA oraz część zespołu Stowarzyszenia

#### **Grantodawca:**

Centrum Komunikacji Społecznej Miasta St. Warszawa

#### **Budżet w roku 2016:**

**11.160 zł** (z tego **9.600 zł** dotacji Miasto. St. Warszawy)

## II. Nazwa Programu:

"Dni profilaktyki - Stowarzyszenie OPTA razem z warszawskimi rodzinami"

## Opis realizacji Programu:

**Projekt zrealizowano w terminie od 12 września 2016 do 15 listopada 2016 roku.**

Z okazji 20-lecia istnienia Stowarzyszenie OPTA 15 października 2016 roku zorganizowaliśmy obchody rocznicowe.

Przygotowaliśmy baner zapraszający na uroczystość, ulotki informujące o 20-leciu i drobne upominki z logiem OPTY.

Uroczystość składała się z dwóch części. Pierwszej adresowanej do obecnych i byłych pracowników i współpracowników Stowarzyszenia i drugiej otwartej dla mieszkańców Warszawy, na którą zapraszaliśmy rodziny z dziećmi.

Dom Kultury Śródmieście użyczył nam swojego lokalu przy ul. Smolnej, co pozwoliło nam na realizację tego projektu.

Na spotkanie z członkami i pracownikami Stowarzyszenia przygotowaliśmy prezentacje historii naszej organizacji.

W drugiej części przedstawiliśmy krótki film prezentujący ofertę Stowarzyszenia OPTA, różne formy pomocy. Chcieliśmy zachęcić w ten sposób potencjalnie zainteresowanych naszą ofertą pomocy do kontaktu z naszą organizacją.

Zespół terapeutów dziecięcych przygotował zabawy dla dzieci. W tej części spotkania do udziału zaproszeni byli również rodzice i opiekunowie. Zaproszenie do wspólnej zabawy było okazją do prezentacji niektórych metod towarzyszących wspólnym warsztatom rodziców i dzieci. Służyło także zachęceniu do spędzania wolnego czasu rodziny w aktywny, umożliwiający wzmocnienie więzi sposób.

Uroczystość 20-lecia ozdobiona była występem chóru „Con Passione”, prowadzonego przez Małgorzatę Krynicką. Przygotowany program koncertu, obok prezentacji wybranych utworów, włączał słuchaczy do wspólnej zabawy rytmem i dźwiękiem.

W przerwie, dla uczestników uroczystości, przygotowaliśmy poczęstunek i tort jubileuszowy.

## Rezultaty „twarde”:

Przygotowaliśmy:

1. 1000 ulotek informujących o „Dniach profilaktyki...”,
2. 50 plakatów promocyjnych,
3. Baner informacyjno – promocyjny,
4. Tapetę informacyjno – promocyjną na stronie internetowej,
5. Film edukacyjny przedstawiający różne formy pomocy rodzinie oferowane przez Stowarzyszenie OPTA,
6. Prezentację przedstawiającą historię Stowarzyszenia OPTA.

Zrealizowaliśmy:

7. Spotkanie otwarte w Domu Kultury Śródmieście dla ok. 80 osób (rodziców/opiekunów i dzieci) w czasie którego zaprezentowano:
  - film, który jest dostępny na naszej stronie Internetowej,
  - oraz aktywizujący uczestników występ chóru „Con Passione”, który włączył ich do wspólnej zabawy rytmem i dźwiękiem. Ta propozycja pozwalała doświadczyć wspólnego – rodziców i dzieci słuchania i muzykowania, które to mogą być znakomitym sposobem służącym zarówno rozwojowi dzieci, jak i miłemu, integrującemu spędzeniu czasu.
8. 2 spotkania weekendowe „Weekend Otwarty ze Stowarzyszeniem OPTA” , w których udział wzięło 30 osób, w trakcie których konsultowaliśmy osoby zainteresowane naszą

ofertą. Osoby te skorzystały z konsultacji psychologicznych, rodzicielskich, małżeńskich i rodzinnych oraz wzięły udział w mini warsztacie rodzinnym. Łącznie było to 20 godzin.

**Rezultaty „miękkie”:**

1. Osoby, które skorzystały z naszych propozycji miały okazję poznać i doświadczyć różnych konstruktywnych form wspólnego, rodzinnego spędzania czasu;
2. Dzięki indywidualnym kontaktom w czasie otwartych spotkań dorośli mieli okazję:
  - rozpocząć swoją drogę poszukiwania i korzystania z pomocy profesjonalistów, dzięki której zwiększyła się ich szansa na rozpoznawanie zbliżającego się kryzysu oraz efektywniejsze radzenie sobie z jego przewyciężeniem;
  - pozyskać wiedzę dotyczącą sposobów poprawy relacji z dzieckiem oraz wzmocnienia więzi rodzinnych pomiędzy poszczególnymi jej członkami;
  - zdobyć wiedzę na temat różnych form pomocy rodzinie i sposobów korzystania ze specjalistycznej pomocy w sytuacji wystąpienia problemów w rodzinie.

**Liczba odbiorców:**

120 osób

**Zespół:**

Członkinie i członkowie Stowarzyszenia OPTA

**Grantodawca:**

Biuro Promocji i Projektów Społecznych Miasta St. Warszawa

**Budżet w roku 2016:**

**11.975 zł** (z tego **9.975 zł** dotacji Miasto. St. Warszawy)

# 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

Zaliczenia każdego roku odbywało się w formie prac pisemnych i testu.

### **Opis realizacji**

W 2016 roku odbywały się zajęcia dla III i IV roku szkoły. W każdym miesiącu odbywały się 3-godzinne wykłady i 12-godzinny warsztat umiejętności terapeutycznych. Raz w miesiącu, grupa szkoleniowa (II rok STR 11) spotykał się w weekend na zajęcia terapii grupowej trwające 8 godzin. III (STR 10) i IV rok (STR 9) raz w miesiącu brał udział w 6-godzinnym spotkaniu superwizyjnym w małych grupach.

Główne działania:

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

### **liczba uczestników:**

łącznie w trzech rocznikach szkoły uczestniczyło 30 osób.

### **Prowadzący zajęcia:**

Superwizorki: Alina Naporowska, Bożena Winch

Recenzentki prac: Karolina Pniewska, Maja Tuszewska

Psychoterapeutka: Maja Tuszewska

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

**Finansowanie:**

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

**Budżet w roku 2016:** 199.492 zł (przychód)

**Nazwa Programu:****Gabinet OPTA+**

Koordynacja: 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.

**Finansowanie:**

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

**Budżet w roku 2016:** 124.630 zł (przychód)

**Plany na rok 2017:**

W roku 2017 będą kontynuowane dotychczasowe formy pomocy. Planowane jest jednak zwiększenie liczby mediacji rodzinnych i zaproszenie do tego działania nowych osób w odpowiedzi na zapotrzebowanie zgłaszających się rodziców w sprawach m.in. tworzenia planów opiekuńczo - wychowawczych.

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