



**RAPORT  
MERYTORYCZNY  
Z DZIAŁALNOŚCI  
STOWARZYSZENIA OPTA  
W ROKU 2020**

## **Stowarzyszenie OPTA**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Nazwa programu:**

### **Kryzys czyli szansa**

Koordinatorce: **Agnieszka Pawłowska-Fryckowska, Katarzyna Turant**

## **Założenia programu:**

Celem głównym zadania było ograniczenie wpływu czynników zakłócających funkcjonowanie rodziny. Celami szczegółowymi było stworzenie warunków do wzmocnienia rodziny m.in. poprzez pomoc w rozwoju więzi rodzinnych i kompetencji rodzicielskich oraz poprawę funkcjonowania rodzin, w których w następstwie problemów z uzależnieniem lub współuzależnieniem, występują problemy opiekuńczo-wychowawcze.

Proponowane działania dostarczały rodzinom narzędzi pomocnych w rozwiązywaniu problemów związanych z ich trudną sytuacją życiową wynikającą z uzależnienia, samotnego rodzicielstwa, braku umiejętności wychowawczych, ubóstwa i in.

Uzyskano to poprzez rozwój predyspozycji/mocnych stron kompetentnego rodzica w jego codziennym życiu rodzinnym i nabycie przez niego umiejętności samodzielnego wychodzenia z sytuacji kryzysowych.

Celem pracy z dziećmi była poprawa funkcjonowania dzieci w sferze emocjonalnej w relacji z rówieśnikami i dorosłymi oraz w obszarze rozumienia siebie i ich własnego wpływu na relacje z innymi.

## **Opis realizacji:**

W ramach zadania prowadzone były działania psychoedukacyjne i wspierające rodzinę oraz porady i konsultacje.

Program działań miał charakter kompleksowy i był adresowany do całych rodzin (dzieci, rodziców oraz opiekunów). Dla każdej rodziny staraliśmy się budować indywidualną ofertę zawierającą działania najbardziej trafne z punktu widzenia jej problemów.

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

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

## **Liczba uczestników:**

172 osoby.

⌘

## **Osiągnięte rezultaty:**

- W czasie spotkań konsultacyjnych terapeuta rozpoznawał sytuację rodziny, identyfikował

obecność problemów wynikających obecnie lub w przeszłości z uzależnienia, występowanie innych dysfunkcji, przeżywane kryzysy i oceniał jaki mają wpływ na kondycję psychiczną rodziny i jej członków. Ponadto diagnozował relacje i sposoby komunikacji wewnątrz rodziny, formułował wstępne hipotezy dotyczące podstawowych problemów rodziny oraz dobierał właściwą ofertę dla danej osoby i/lub rodziny.

- Spotkania w ramach indywidualnej pomocy dla rodziców
  - rozwinęły umiejętności rozpoznawania źródeł problemów własnych i ich wpływu na funkcjonowanie rodziny, dzieci;
  - wprowadziły lub poprawiły umiejętności oddzielenia własnych uczuć i trudności od tego, co czuje dziecko;
  - rozwinęły umiejętności samodzielnego radzenia sobie w trudnych sytuacjach;
  - pomogły w wypracowaniu nowych, bardziej konstruktywnych wzorców relacji i więzi w rodzinie czy poprawie swoich relacji z otoczeniem społecznym.
- Spotkania w ramach indywidualnej pomocy dla dzieci poprawiły funkcjonowanie dzieci:
  - w sferze emocjonalnej, w relacji z rówieśnikami i dorosłymi,
  - w obszarze rozumienia siebie i swojego wpływu na relacje z innymi,
  - poprawie w sferze funkcjonowania poznawczego
  - zmniejszeniu ilości i natężenia dysfunkcyjnych zachowań.
- Spotkania w ramach grupowej pomocy dla rodziców posłużyły m.in.:
  - wzmacnianiu uczestników w ich rolach rodzicielskich,
  - wspieraniu w bieżących, osobistych i wychowawczych problemach,
  - nauczaniu rodziców konstruktywnych sposobów wspierania ich dzieci w rozwoju,
  - poszerzaniu umiejętności lepszego porozumiewania się w relacji z dzieckiem czy świadomości jak własne doświadczenie z dzieciństwa wpływa na obecne ich rodzicielstwo oraz wymiana doświadczeń z innymi rodzicami.
- Spotkania w ramach grupowej pomocy dla dzieci prowadzone dla dzieci w wieku 9-11 lat posłużyły m.in.:
  - poprawie funkcjonowania dzieci w domu i w szkole (w tym dostosowanie do lekcji online)
  - poprawie relacji rówieśniczych i z dorosłymi, uczeniu się dostrzegania skutków własnych działań i brania odpowiedzialności za kształt relacji,
  - wyrażania emocji w sposób niekrzywdzący innych czy poprawie swojej samooceny.
- Dzięki warsztatom rodziny lepiej wzajemnie się poznały, odbudowały lub wzmocniły zdrowe więzi rodzica z dzieckiem, pomogły w lepszym rozpoznawaniu wzajemnych uczuć, potrzeb i trudności, rozwinęły umiejętności wychowawcze takie jak stawianie granic, podążanie za dzieckiem, włączanie dziecka do współpracy, radzenie sobie z trudnymi zachowaniami.

### **Zespół:**

Lidia Bartoszewska, Jacek Budejko, Marlena Dałek, Ilona Dziekańska-Gołąbek, Magdalena Krupa-Witkowska, Joanna Markiewicz, Aleksandra Mięsiak, Adrianna Pabin, Agnieszka Pawłowska-Fryckowska, Zuzanna Przygoda, Hanna Regulska, Joanna Fejfer-Szpytko, Izabela Włodarczyk, Joanna Zawacka -Waśk, Izabela Rokita oraz Katarzyna Rymarek.

**Grantodawca:**

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m. st. Warszawa

**Budżet w roku 2020:**

283 300 PLN.

**Plany na 2021 rok:**

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

## **Nazwa programu:**

### **Q Zmianie II – kompleksowa pomoc dla osób doświadczających przemocy w rodzinie**

Koordynatorka: **Katarzyna Przyborowska**

## **Założenia projektu:**

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

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

## **Opis realizacji:**

W ramach zadania odbyły się:

1. Cotygodniowe dyżury specjalistek ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Większość uczestników spotykała się ze specjalistką kilkakrotnie. W ramach spotkań kwalifikowano klientów do udziału, rozpoznawano ich sytuację życiową i kierowano do pomocy u innych specjalistów;
2. Cotygodniowe dyżury konsultacyjne i interwencyjne „advokata socjalnego”, w ramach których rozpoznawano sytuację prawną uczestników i podejmowano stosowne interwencje we współpracy z prawnikiem oraz specjalistkami ds. przeciwdziałania przemocy;
3. Cotygodniowe konsultacje psychologiczne uczestników służące pogłębionej diagnozie sytuacji emocjonalnej oraz wstępnemu ustaleniu potrzeb uczestnika i możliwych kierunków pracy;
4. Krótkoterminowe indywidualne wsparcie psychologiczne (max. 13) służące pogłębionej analizie sytuacji psychologicznej uczestnika i pracy w obszarze najpilniejszych potrzeb;
5. Psychologiczne konsultacje dla rodziców umożliwiające rozpoznanie i omówienie problemów opiekuńczo - wychowawczych i trudności w relacjach uczestników z dziećmi;
6. Cotygodniowe konsultacje prawne dające możliwość diagnozy sytuacji prawnej uczestnika oraz służące wskazaniu możliwości skorzystania z dostępnych instytucji

- pomocowych, w tym prawno-sądowych; przygotowywanie pism procesowych, wniosków i strategii sądowych;
7. Spotkania konsultacyjne w zespole psycholog – prawnik polegające na wspólnej pracy nad przygotowaniem strategii postępowania w sądzie z uwzględnieniem aktualnej perspektywy zarówno prawnej, jak i psychologicznej uczestnika;
  8. Dwie edycje grupy wsparcia dla osób doświadczających przemocy domowej, w trakcie których edukowano uczestników w zakresie form i przejawów przemocy w rodzinie oraz służące wzajemnemu wsparciu uczestników w kontekście sytuacji przemocy;
  9. Grupa o charakterze rozwojowym służąca pogłębionemu samopoznaniu uczestniczek, doświadczeniu świadomości własnych zasobów i trudności oraz pracy nad osobistą zmianą;
  10. Trening antystresowy „Q Równowadze” prowadzony metodą dramy mający pomóc uczestnikom w radzeniu sobie ze stresem;
  11. Dwa dwudniowe warsztaty psychoedukacyjne, w trakcie których pracowano nad konstruktywną i asertywną komunikacją oraz zmianą postawy w kontakcie z instytucjami na proaktywną;
  12. Zespół projektu pracował pod superwizją grupową i indywidualną.

#### **Liczba odbiorców:**

177 osób.

#### **Osiągnięte rezultaty:**

Duża część uczestników rozpoczęła i umocniła się w dążeniu do zmiany swojej sytuacji, uporządkowała sprawy prawne i życiowe poprzez:

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



- zwiększenie skuteczności w realizowaniu swoich praw w sądach i innych instytucjach.

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

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

#### **Zespół:**

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

#### **Grantodawca:**

Biuro Projektów i Pomocy Społecznej Urzędu m. st. Warszawa

#### **Budżet w roku 2020:**

219 580 PLN.

#### **Plany na rok 2021:**

Realizacja kolejnego roku działań oraz przygotowanie zmodyfikowanej oferty następnej edycji projektu.

## **Nazwa programu:**

### **W rodzinie siła 2**

Koordynatorka: **Katarzyna Turant**

## **Założenia programu:**

- ograniczenie stosowania przemocy w warszawskich rodzinach;
- zmniejszenie zdrowotnych i społecznych skutków różnych form przemocy występujących u dzieci (brak zdolności do rozpoznawania emocji własnych i innych, nieadekwatne reakcje emocjonalne, lęki i inne);
- zwiększenie poczucia bezpieczeństwa dzieci w rodzinach, w których występuje przemoc, a w konsekwencji poprawa funkcjonowania emocjonalnego dzieci dotkniętych przemocą;
- uzupełnienie wiedzy u dzieci na temat norm społecznych oraz doskonalenie kompetencji interpersonalnych niezbędnych w przeciwstawianiu się sytuacji bezradności i wykluczeniu społecznemu;
- wzmocnienie postaw rodzicielskich i wzrost kompetencji wychowawczych rodziców;
- pogłębienie relacji rodzica z dzieckiem poprzez wspólne zabawy i bliski kontakt oraz ćwiczenie umiejętności.

## **Opis realizacji:**

Główne działania:

- konsultacji diagnostycznych dla rodziców, dzieci i młodzieży;
- grupy socjoterapeutycznej dla dzieci: od marca do grudnia 2020;
- grupy psychoedukacyjnej dla rodziców/opiekunów dzieci uczestniczących w grupie: od marca do grudnia 2020;
- indywidualnej pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży;
- indywidualnej pomocy psychologicznej dla rodziców;
- konsultacji wychowawczych dla rodziców/opiekunów;
- warsztatów umiejętności wychowawczych i psychospołecznych dla rodziców: odbyły się 4 warsztaty, po 14 h każdy: trzy warsztaty odbyły się stacjonarnie a jeden na platformie Zoom;
- spotkania superwizyjne.

## **Liczba uczestników:**

63 osoby.

## **Osiągnięte rezultaty:**

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

Działania skierowane do dzieci i młodzieży pomogły budować im dobre, oparte na uważności i wzajemnym szacunku relacje z rówieśnikami.

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

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

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

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

#### **Zespół:**

Jacek Budejko, Marlena Dałek, Magdalena Krupa-Witkowska, Joanna Markiewicz, Aleksandra Mięsiak, Agnieszka Pawłowska-Fryckowska, Zuzanna Przygoda, Hanna Regulska, Joanna Zawacka -Waśk, Izabela Rokita oraz Katarzyna Rymarek.

#### **Grantodawca:**

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m. st. Warszawa

#### **Budżet w roku 2020:**

128 700 PLN.

#### **Plany na 2021 rok:**

- Kontynuacja dotychczasowych form pracy z dziećmi i rodzicami doświadczającymi przemocy w rodzinie;
- Pozyskiwanie nowych środków na kontynuowanie działań w kolejnych latach.

## **Nazwa programu:**

### **Procedura Niebieskie Karty – skuteczna współpraca**

Koordynatorka: **Katarzyna Przyborowska**

## **Założenia programu:**

Głównym założeniem projektu było wzmocnienie kompetencji przedstawicieli służb i instytucji pracujących w zespołach interdyscyplinarnych ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie i grupach roboczych realizujących procedurę Niebieskie Karty w wybranych dzielnicach m. st. Warszawy, w szczególności:

- zwiększenie świadomości zasobów (wewnętrznych i zewnętrznych) osób pracujących w zespołach interdyscyplinarnych/grupach roboczych, stanowiących podstawę do dalszego rozwoju swoich kompetencji;
- zwiększenie rozumienia przez specjalistów idei współpracy interdyscyplinarnej oraz procesu grupowego;
- zwiększenie umiejętności stosowania przepisów prawnych przy realizacji procedury NK oraz w konkretnych przypadkach rodzin objętych procedurą „Niebieskie Karty”;
- zwiększenie umiejętności identyfikowania różnych form i przejawów przemocy przez specjalistów z zespołów;
- zwiększenie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych w pracy z rodzinami uwikłanymi w przemoc (agresja, manipulacja, unikanie kontaktu);

## **Opis realizacji:**

Główne działania:

1. Przeprowadzono cykle spotkań coachingowych dla Zespołów Interdyscyplinarnych ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie z pięciu warszawskich dzielnic: Pragi Południe, Białołęki, Ursynowa, Ursusa i Ochoty wg schematu:
  - a. diagnoza: rozpoznanie występujących trudności i identyfikacja potrzeb każdego z zespołów;
  - b. działania zaradcze/naprawcze polegające na:
    - ✓ podnoszeniu poziomu świadomości członków zespołu co do trudności z jakimi się mierzą (autodiagnoza trudności);
    - ✓ pomocy w wypracowywaniu rozwiązań przy trudnościach formalnych i personalnych (proces grupowy);
    - ✓ doszkoleniu z zakresu ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie i delegowanych przez nią zadaniach;

- ✓ doszkoleniu z zakresu rozmów z osobami doświadczającymi przemocy i stosującymi przemoc.

Coaching obejmował także analizę trudności i potrzeb zespołu i pomoc w tworzeniu dokumentów wewnętrznych zespołu.

2. Przeprowadzono trzy 6-cio godzinne warsztaty dla pracowników pomocy społecznej z dzielnicy Białołęka, Zespołu Interdyscyplinarnego z Białołęki i Ochoty wg schematu:

a) spotkanie diagnostyczne:

- ✓ identyfikacja potrzeb w kontekście zadań pomocy społecznej oraz innych służb wynikających z procedury Niebieskie Karty;
- ✓ ponowna analiza poziomu realizacji tych zadań i wypracowanie celów;

b) spotkanie i działania zaradcze:

- ✓ wypracowanie sposobów działania/procedur/zadań.

#### **Liczba uczestników:**

120 osób.

#### **Osiągnięte rezultaty:**

Specjaliści działający w zespołach interdyscyplinarnych pięciu dzielnic Warszawy zwiększyli swoje umiejętności z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie, a tym samym poprawili efektywność swojej pracy na rzecz rodzin uwikłanych w przemoc.

#### **Zespół:**

Marlena Dalek i Katarzyna Przyborowska.

#### **Grantodawca:**

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m. st. Warszawa

#### **Budżet w roku 2020:**

25 800 PLN.

## **Nazwa programu:**

### **Procedura Niebieskie Karty – Q współpracy**

Koordynatorka: **Katarzyna Przyborowska**

## **Założenia programu:**

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

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

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

## **Opis realizacji:**

Główne działania:

1. Zrealizowano kilkadziesiąt zazwyczaj trzygodzinnych spotkań doradztwa dla członków zespołów/grup roboczych z sześciu dzielnic Warszawy. W trakcie spotkań uczestnicy doskonalili metody współpracy. Zajmowano się m. in. identyfikacją i rozwiązaniem ewentualnych przyczyn, utrudniających czy uniemożliwiających wdrażanie rozwiązań, między innymi: osobistymi przekonaniem członków grupy na temat przemocy, ewentualną rozbieżnością celów członków grupy. Wspólnie doprecyzowywano diagnozę i tworzone strategie postępowania. W większości przypadków tworzone lub modyfikowano plany pomocy i wypracowywano wskaźniki ich realizacji. W ramach konsultacji omawiano

trudności z organizacją pracy grupy: podstawy prawne działania, zasady pracy, podział zadań, role poszczególnych specjalistów;

2. Przeprowadzono indywidualne doradztwo psychologiczne lub prawne dla członków zespołów interdyscyplinarnych/grup roboczych.

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

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

W dniu 11 grudnia 2020 roku przeprowadzono seminarium doradcze: "Dobre praktyki" dla uczestników całorocznego doradztwa eksperckiego w sześciu dzielnicach. Ze względów epidemicznych spotkanie zostało przeprowadzone w formie online na platformie ZOOM. Główne tematy poruszane podczas seminarium to: „Policyjny” nakaz opuszczenia mieszkania dla osób stosujących przemoc i zakaz zbliżania się do lokalu; mediacje w sprawach przemocy domowej; nowe placówki pomocy psychologicznej i psychiatrycznej dla dzieci, młodzieży i rodziny w Warszawie; realizacja działań w ramach procedury NK w sytuacji pandemii. Uczestnicy seminarium wymienili doświadczenia.

#### **Liczba uczestników:**

239 osób.

#### **Osiągnięte rezultaty:**

- Specjaliści realizujący procedurę Niebieskie Karty w sześciu dzielnicach Warszawy tj. na Białołęce, Śródmieściu, Pradze Południe, Ursynowie, Ursusie i Ochocie wzmocnili swoje zawodowe kompetencje niezbędne w pracy grup roboczych działających na rzecz indywidualnych przypadków;
- Część grup roboczych, na rzecz których prowadziliśmy doradztwo podniosła swoją skuteczność, co przejawiało się w zatrzymaniu przemocy lub w takim „wyposażeniu” psychologicznym osób doznających przemocy, że były one w stanie przeciwstawić się ewentualnym aktom agresji;
- Członkowie grup roboczych zwiększyli swoje umiejętności diagnostyczne w zakresie rozpoznawania różnych przejawów przemocy psychicznej oraz różnicowania przemocy od konfliktu czy innych trudności rodziny;
- Zwiększyły się też umiejętności prowadzenia interwencji w zakresie oddziaływania wobec osób stosujących przemoc, a także prowadzenia rozmów z osobami doznającymi przemocy;

- Uczestnicy działań doradczych poszerzyli swoje umiejętności motywowania osób krzywdzonych do pracy własnej na rzecz zmiany sytuacji i realizacji swoich praw;
- Uczestnicy zwiększyli umiejętności współpracy oraz budowania skutecznej strategii pracy z rodziną i tworzenia opartych na wskaźnikach planów pomocy;
- Zwiększyli umiejętności stosowania przepisów prawa w indywidualnych przypadkach rodzin objętych procedurą NK oraz umiejętności przygotowywania pism na rzecz klientów, ale też wspomagających prace zespołu.

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

**Zespół:**

Marlena Dalek i Katarzyna Przyborowska.

**Grantodawca:**

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m. st. Warszawa

**Budżet w roku 2020:**

71 050 PLN.

**Plany na 2021 rok:**

Kontynuacja realizacji projektu, a w jej ramach doproszenie do współpracy jeszcze jednego warszawskiego zespołu interdyscyplinarnego.



## **Nazwa programu:**

### **Wystarczająco Dobry Rodzic**

Koordynatorka: **Katarzyna Przyborowska**

## **Założenia programu:**

Głównym założeniem projektu było wzmocnienie zasobów rodzicielskich uczestniczących w nim rodziców i opiekunów, a także ograniczenie występowania w rodzinach sytuacji stwarzających ryzyko nieprawidłowej opieki i krzywdzenia dzieci. Celem realizatorów było zwiększenie kompetencji rodzicielskich rodziców i opiekunów uczestniczących w zadaniu.

## **Opis realizacji:**

Główne działania, które zrealizowano:

- Opracowano i wydano poradnik „Zadbaj o siebie” adresowany głównie do rodziców zastępczych zarówno spokrewnionych, niezawodowych, jak i zawodowych. Broszura porusza między innymi kwestie współpracy opiekunów zastępczych, z rodzicami biologicznymi. Publikacja zawiera wskazówki jak opiekunowie zastępczy mogą zadbać o siebie, jak radzić sobie z trudnymi emocjami i trudnymi sytuacjami, dbając cały czas o dobro powierzonych dzieci;
- Konsultacje psychologiczne dla rodziców i opiekunów, które służyły rozpoznaniu sytuacji rodzinnej uczestników, szczególnie opiekuńczo-wychowawczej dzieci oraz pogłębionej diagnozie trudności i potrzeb, a tym samym kwalifikacji do dalszych działań;
- Coaching rodzinny służący rozpoznawaniu potrzeb indywidualnych członków rodziny, określeniu celów pracy i budowaniu wspólnej dla rodziny ścieżki realizacji tych celów;
- Konsultacje premediacyjne będące wstępem do mediacji i służące edukacji w kwestii procesu mediacyjnego oraz określeniu obszarów mediacyjnych;
- Mediacje rodzinne;
- Spotkanie edukacyjno-kulturalne - integracyjne spotkanie wokół filmu o tematyce rodzinnej umożliwiające wspólną rozmowę z uczestnikami i ich dziećmi o sprawach związanych z wychowaniem i opieką nad dziećmi moderowaną przez psychoterapeutkę, prawniczkę i kuratora rodzinnego.

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

## **Liczba odbiorców**

117 osób.

### **Osiągnięte rezultaty:**

Rodzice/opiekunowie, którzy zgłosili się do zadania:

- nabyli/pogłębili wiedzę o potrzebach emocjonalnych swoich i dzieci;
- zwiększyli swoje kompetencje, wrażliwość i wiedzę na temat problemów i potrzeb rozwojowych dzieci;
- nabyli i utrwaliли pozytywne postawy wychowawcze;
- zwiększyli gotowość do wspierania dzieci i niesienia im konstruktywnej pomocy;
- wzmocnili swoje umiejętności stawiania i respektowania emocjonalnych granic;
- zidentyfikowali własne zasoby;
- nabyli umiejętności wykorzystania tych zasobów;
- nauczyli się jak konstruktywnie przezwyciężać kryzysy w rodzinie;
- wzmocnili swoje umiejętności społeczne.

### **Zespół:**

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

### **Grantodawca:**

Zarząd Województwa Mazowieckiego (MCPS)

### **Budżet w roku 2020:**

48 320 PLN.

### **Plany na 2021 rok:**

Kontynuacja dotychczasowych działań w ramach następnego okresu projektowego.

## **Nazwa programu:**

### **MOCna rodzina**

Koordynatorka: **Katarzyna Przyborowska**

## **Założenia programu:**

Głównym celem realizatorów było ograniczenie negatywnego wpływu przemocy i uzależnienia na funkcjonowanie rodzin oraz wyeliminowanie występowania w rodzinach sytuacji stwarzających ryzyko nieprawidłowej opieki i krzywdzenia dzieci oraz wzmocnienie śródmiejskiego systemu pomocy dla osób pokrzywdzonych przemocą w rodzinie.

## **Opis realizacji:**

Prowadzono następujące działania na rzecz uczestników:

- Opracowano i wydrukowano 200 egz. broszury edukacyjnej dla rodziców "MOCna rodzina". Publikacja została rozdana uczestniczącym w zadaniu rodzicom i rozkolportowana w instytucjach pomocy społecznej;
- Konsultacje wstępne – diagnostyczne, w trakcie których rozpoznawano sytuację w danej rodzinie pod kątem występowania przemocy oraz innych dysfunkcji, w tym uzależnienia. Konsultacje posłużyły głównie kwalifikacji do warsztatów rodzicielskich;
- Interwencje kryzysowe były pomocne we wdrożeniu doraźnych rozwiązań związanych z bieżącym kryzysem zgłaszających się osób. Podczas kilku spotkań prowadząca pomagała w zbudowaniu planu działania służącego np. złagodzeniu sytuacji;
- Warsztaty rodzicielskie – zrealizowano 3 edycje warsztatów rodzicielskich dla osób doświadczających trudności w związku z doznaną przemocą domową oraz problemem uzależnienia, a mierzących się z sytuacją rozstania/rozvodu. Podczas zajęć omawiano:
  - etapy rozwoju rodziny i kryzysy z nimi związane;
  - trudności emocjonalne rodziców w kontaktach z dziećmi;
  - trudne/traumatyczne sytuacje w życiu dziecka;
  - dziecięce lęki;
  - znaczenia granic w wychowaniu dzieci;
  - przemoc w relacjach rodzinnych, a także inne, dostosowane do wnoszonych przez rodziców sprawy i problemy.
- Warsztaty psychoedukacyjne - zrealizowano 2 dwudniowe warsztaty dla rodziców będących w trakcie lub planujących postępowanie przed sądem, przygotowujące do udziału

w tych procedurach. Ich uczestnicy mogli zidentyfikować i nazwać własne cele procesowe oraz zapoznać się ze strukturą, sposobem funkcjonowania i procedowania sądów i instytucji wymiaru sprawiedliwości. Treści warsztatów dotyczyły okoliczności postępowań o alimenty, spraw opiekuńczo-wychowawczych, form kontaktów rodzica z dzieckiem, procedury NK oraz mediacji. Zrealizowano także 2 dwudniowe warsztaty dotyczące relacji między rodzicami i dziećmi (matki – córki, ojcowie – synowie).

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

Zespół pracował pod superwizją.

### **Liczba odbiorców:**

75 osób.

### **Osiągnięte rezultaty:**

Dzięki udziałowi w działaniach w ramach zadania uczestnicy:

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

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

### **Zespół:**

Grażyna Kobiałka, Katarzyna Przyborowska, Iza Rokita, Dorota Sakławska.

### **Grantodawca:**

Urząd Dzielnicy Śródmieście m. st. Warszawa

### **Budżet w roku 2020:**

80 000 PLN.

### **Plany na 2021 rok:**

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

## **Nazwa programu:**

### **Mam prawo do mamy i taty**

Koordynatorzy: **Dorota Sakławska, Bohdan Korzeniowski**

## **Cele i założenia:**

Cele kampanii społecznej, która w sieci otrzymała nazwę rozchodzisiejedzieci.pl:

1. Uświadomienie dorosłym zjawiska przemocy psychicznej wobec dzieci oraz sposobów jej przeciwdziałania, a przez to podniesienie społecznej wrażliwości w tym zakresie;
2. Zwiększenie u jej odbiorców umiejętności rozpoznawania czynników krzywdzenia dzieci w sytuacji rozstania rodziców oraz objawów przemocy emocjonalnej mogącej wystąpić w takich sytuacjach;
3. Uświadomienie rozstającym się partnerom/małżeństwom, że wiktanie dzieci w rozstanie/rozwód (świadome lub nie) jest przejawem przemocy psychicznej, której ślady pozostają na lata i mają negatywny wpływ na ich funkcjonowanie;
4. Wskazanie beneficjentom, że wyłącznie zadaniem dorosłych/ rodziców jest uporanie się z trudnymi emocjami wobec partnera/ współmałżonka w sytuacji rozstania/rozwodu. Obciążanie nimi dzieci, co często ma miejsce, jest dla nich krzywdzące i może spowodować poważne zaburzenia dla ich dalszego rozwoju;
5. Wskazanie dostępnych form pomocy dla dzieci i rozstających się rodziców.

## **Gdzie i jak przeprowadzono kampanię:**

- Kampanię przeprowadzono w sieci w okresie od 01.10.2020 do 31.12.2020 roku.
- Powstała strona [www.rozchodzisiejedzieci.pl](http://www.rozchodzisiejedzieci.pl) z zakładkami tematycznymi i ankietą diagnostyczną. Na stronie jest też raport z badania opinii publicznej dotyczący sytuacji dzieci wobec rozvodu/rozstania rodziców.
- Uruchomiliśmy też dedykowany kampanii Fanpage na FB i Instagramie. Korzystaliśmy również z Fanpage'a Stowarzyszenia OPTA.
- Ze względu na pandemię warsztaty dla rozstających się rodziców przeprowadzono online.
- Wypowiedzi specjalistek zostały umieszczone na stronie i kanale YouTube.
- O kampanii mówiliśmy w mediach: radiu, telewizji i portalach internetowych.
- Zainteresowaliśmy też naszą kampanią influencerów, którzy przekazywali dalej jej treści.

## **Szacunkowe liczby odbiorców:**

- Wejścia na stronę [www.rozchodzisiejedzieci.pl](http://www.rozchodzisiejedzieci.pl) – 11 911,
- Sesje – 14 536,
- Dotarcie do odbiorców poprzez media – ok. 200 000 osób,
- Uczestnicy warsztatów dla rozstających się rodziców – 10 osób.

## **Osiągnięte rezultaty:**

Dzięki kampanii, skierowanej do mieszkańców Mazowsza, ale dostępnej wszystkim użytkownikom sieci:

- zwiększono wrażliwość dorosłych na problemy dzieci rozstających się rodziców,

- wskazano możliwe czynniki krzywdzenia dzieci przy rozwodzie/rozstaniu rodziców,
- podniesiono świadomość trudnej sytuacji emocjonalnej dzieci w sytuacji rozwodu/rozstania,
- pokazano możliwe skutki braku wsparcia dzieci,
- wskazano sposoby i miejsca działań pomocowych dla rodziców i dzieci,
- poszerzono samoświadomość rodziców o zagrożeniach dla dzieci w czasie rozstania rodziców.

Rezultaty projektu:

1. Strona [www.rozchodzisieodzieci.pl](http://www.rozchodzisieodzieci.pl):

- 6 zakładki tematycznych,
- ankieta,
- raport z badań,
- 28 postów,
- 5 rozmów/recenzji z filmów,
- 10 recenzji książek,
- 6 komiksów rysunkowych,
- 20 wypowiedzi specjalistek Stowarzyszenia OPTA.

2. Facebook i Instagram:

- 23 posty.

3. YouTube:

- 23 wypowiedzi specjalistek Stowarzyszenia OPTA.

4. Informacje o kampanii w mediach:

- wywiady (Pytanie na Śniadanie, Radio Tok FM, Radio RDC, Halo.Radio),
- teksty o kampanii (m.in. natemat, onet.pl, współczesna.pl, polskatimes.pl, twojezdrowie.pl),
- influencerzy ([https://www.youtube.com/watch?v=Xv1KqZ\\_ETk8&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=Xv1KqZ_ETk8&feature=youtu.be), <https://www.instagram.com/p/CHw7A95BGm4/>).

5. Warsztaty dla rozstających się rodziców – 24 godziny dla 10 uczestników.

6. Raport z badania opinii publicznej dotyczącego sytuacji dzieci wobec rozwodu/rozstania rodziców.

7. Raport ewaluacyjny.

### **Zespół:**

Marlena Dałek, Bohdan Korzeniowski, Aleksandra Mięsiak, Adrianna Pabin, Katarzyna Przyborowska, Hanna Regulska, Izabela Rokita, Dorota Sakławska, Monika Winek.

### **Grantodawca:**

Zarząd Województwa Mazowieckiego (MCPS)

### **Budżet w roku 2020:**

90 000 PLN

### **Plany na 2021 rok:**

Pozyskiwanie nowych środków na kolejne kampanie społeczne Stowarzyszenia OPTA.

## **Nazwa programu:**

### **Bezpieczna i nowoczesna OPTA**

Koordynatorzy: **Zarząd Stowarzyszenia OPTA**

## **Cele i założenia programu:**

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

Cele szczegółowe:

- doposażenie w akcesoria niezbędne do utrzymania reżimu sanitarnego oraz umożliwiające i ułatwiające rzetelną pracę online z mieszkańcami m. st. Warszawy, w czasie epidemii COVID-19;
- modernizacje podnoszące higienę pomieszczeń i umożliwiające bezpieczne warunki pracy stacjonarnej w czasie epidemii;
- wzbogacenie i podniesienie jakości świadczonych przez nas usług, poprzez doposażenie Stowarzyszenia OPTA w sprzęt umożliwiający pracę grupową na materiałach audiowizualnych oraz oprogramowanie ułatwiające pracę zdalną i rozliczanie projektów.

## **Opis realizacji:**

Dla zapewnienia uczestnikom i personelowi Stowarzyszenia OPTA niezbędnego do działań stacjonarnych w czasie epidemii reżimu sanitarnego zakupiliśmy:

- przenośne oczyszczacze powietrza umożliwiające bieżącą, szybką i równoległą dezynfekcję pomieszczeń do pracy grupowej i indywidualnej;
- bezdotykowe dozowniki płynu dezynfekcyjnego – umożliwiające szybką i sprawną dezynfekcję rąk personelowi Stowarzyszenia oraz uczestnikom naszych działań;
- przenośny odkurzacz z lampą UV umożliwiający dezynfekcję mebli tapicerowanych i wykładzin w części pokoiów do pracy grupowej i indywidualnej.

Ponadto zostały wymienione wszystkie rolety w oknach Stowarzyszenia, niezbędne podczas pracy z powodu dużego nasłonecznienia wszystkich pomieszczeń w lokalu organizacji (wszystkie okna wychodzą na południowy - wschód).

Dla podniesienia jakości pracy online w Stowarzyszeniu, zarówno grupowej, jak i indywidualnej zostały zakupione:

- słuchawki z mikrofonem - zwiększają one możliwości indywidualnej pracy zdalnej z klientami Stowarzyszenia, którzy nie mogą korzystać z pomocy stacjonarnej;
- kamera do grupowej pracy zdalnej, umożliwiająca prowadzenie szkoleń i warsztatów online z lokalu Stowarzyszenia;
- laptop wraz z oprogramowaniem, umożliwiający zwiększenie mocy organizacji do pracy zdalnej z klientami Stowarzyszenia, którzy nie mogą korzystać z pomocy stacjonarnej;
- smartfon wraz z szybką zabezpieczającą.

Aby wzbogacić i podnieść jakość świadczonych przez nas usług w pracy grupowej dla uczestników oraz poprawić ochronę danych i utrzymać jakość rozliczanych dotacji zakupiliśmy i zamontowaliśmy/ zainstalowaliśmy:

- projektor z ekranem i oprzyrządowaniem;
- sprzęt audio do korytarza-poczekalni, niwelujący odgłosy z gabinetów pracy indywidualnej;

- lampę sufitową do sali do pracy indywidualnej;
- aktualizację systemu księgowego,
- oprogramowanie Office.

Dzięki powyższym sprzętom wzrosła jakość świadczonych usług w Stowarzyszeniu OPTA.

#### **Liczba odbiorców:**

Pracownicy i klienci Stowarzyszenia OPTA.

#### **Osiągnięte rezultaty:**

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

#### **Zespół:**

Firmy zewnętrzne oraz pracownicy i współpracownicy Stowarzyszenia OPTA.

#### **Grantodawca:**

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

#### **Budżet w roku 2020:**

30 100 PLN

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

**Wszystkim wolontariuszom bardzo dziękujemy za ten rok!!!**



## DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZA Stowarzyszenia OPTA

### Nazwa programu:

### **OPTA+ i Ośrodek Mediacji Stowarzyszenia OPTA**

Koordynatorzy: **Zarząd Stowarzyszenia OPTA**

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

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

### Zespół:

Agnieszka Pawłowska-Fryckowska, Izabela Rokita, Izabela Włodarczyk

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

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

### Zespół:

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

### Plany na 2021 rok:

Planowany jest dalszy rozwój Ośrodka Mediacyjnego Stowarzyszenia OPTA.

Opracowanie: koordynatorki i Zarząd Stowarzyszenia OPTA  
Warszawa, czerwiec 2021 rok