

## SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE ZA ROK 2019 STOWARZYSZENIA ZWYKŁEGO PSYCHORADA

Zebrani członkowie stowarzyszenia Psychorada w dniu 30.06.2020 w Warszawie podsumowali działania stowarzyszenia w roku 2019.

Stowarzyszenie w 2019 roku realizowało swoje cele statutowe poprzez następujące działania:

### 1. Styczeń

- 08.01.2019 r. - spotkanie organizacyjne członków stowarzyszenia
- złożenie wniosku w sprawie dotacji na przygotowanie profesjonalnego serwisu internetowego dla dzieci zagrożonych wykluczeniem społecznym - odrzucony
- zatrudnienie księgowej do stowarzyszenia
- przygotowanie wniosku o dotację z FIO 2019

### 2. Luty

- Złożenie wniosku w ramach funduszy FIO - odrzucony
- Złożenie wniosku na prowadzenie szkoleń w projekcie Rzecznika Praw Obywatelskich z cyklu pielęgnowania wartości praw człowieka - odrzucony
- Złożenie wniosku na prowadzenie szkoleń z zakresu doradztwa zawodowego dla młodzieży - odrzucony

### 3. Marzec

- Złożenie wniosku na dofinansowanie w zakresie testów przesiewowych i terapii dla rodzin z dziećmi zagrożonymi depresją, zaburzeniami odżywiania i uzależnieniami behawioralnymi - przyjęty do realizacji
- Złożenie wniosku w ramach programu PROO na rozwój instytucjonalny stowarzyszenia - odrzucony
- poszukiwania lokalu do wynajęcia na potrzeby działań statutowych stowarzyszenia – wynajęcie lokalu Aleja Niepodległości 161 lok. 5 I piętro (Mokotów)

### 4. Maj-Grudzień

- uzyskanie dofinansowania na realizację projektu Pomoc rodzinom z dziećmi z depresją, zaburzeniami odżywiania i uzależnieniami behawioralnymi
- Realizowanie zadania publicznego - Działalność na rzecz integracji i reintegracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym Zadanie 2: Rozwój zróżnicowanych form działań oraz usług społecznych wspierających rodziny z dziećmi w zakresie depresji, zaburzeń odżywiania oraz kompulsywnych zachowań związanych z używaniem nowych technologii pod nazwą „Pomoc rodzinom z

dziećmi z depresją, zaburzeniami odżywiania i uzależnieniami behawioralnymi". Celem głównym było przeprowadzanie działań wyprzedzających negatywne skutki depresji i zaburzeń współwystępujących w formie testów przesiewowych wskazujących nasilenie problemów oraz prowadzenie terapii indywidualnych, psychoedukacyjnych spotkań rodzinnych i grupowych dla uczestników, w tym grupy wsparcia. W okresie IX-XII 2019 objęliśmy specjalistyczną opieką mieszkańców Warszawy, w szczególności z terenów Mokotowa, Śródmieścia, Ochoty, Pragi Południe i Rembertowa. Dodatkowo działania wspierane będą akcją informacyjną (plakaty, internet) i antydyskryminacyjną (internet), która w założeniu ma dotrzeć co najmniej do 3000 osób by zmienić ich poglądy na problemy psychiczne na akceptujące i wspierające chorych.

- Przeprowadzono mniej godzin grupy psychoedukacyjnej dla dzieci w wieku 10-13 lat o 4 godz. ze względu na przesunięcie terminu rozpoczęcia, związanego z rekrutacją dzieci na zajęcia. Udział wzięło 9 dzieci, tj. o 2 więcej niż zakładano. Przeprowadzono łącznie 18 godz.
- Przeprowadzono więcej indywidualnych konsultacji terapeutycznych z młodzieżą o 4, czyli 104 zamiast 100. 3. Przeprowadzono więcej indywidualnych spotkań dla rodziców dzieci biorących udział w terapii, łącznie 45 godzin, zamiast planowanych 20 godz.
- Przesunięto część środków z zakresu zakupu testów na przeprowadzenie zajęć indywidualnych dla uczestników (do 15% kwoty dotacji).
- łącznie zostało zrealizowane 213 godzin (zamiast 170 godz.) zajęć terapeutycznych i psychoedukacyjnych, a w szczególności:
  - 40 testów przesiewowych dzieci i młodzieży, rodziców wraz z opracowaniem dla rodziców
  - 10 indywidualnych terapii dla dzieci + zajęcia pojedyncze dla osób, które nie zdecydowały się na udział w terapii, łącznie 104 godz.
  - 1 grupa psychoedukacyjna dla dzieci w wieku 10-13 lat (9 osób; 18 godzin)
  - 45 indywidualnych spotkań dla rodziców dzieci biorących udział w terapii (45 godzin)
  - 2 spotkania grupowe dla rodziców w ramach grupy wsparcia (6 godzin) dla 6 osób
- Rezultaty miękkie:
  - wykryto u wszystkich dzieci/młodzieży trudności w zakresie funkcjonowania i problemy emocjonalne (terapia + grupa)
  - wykryto 9 zaburzeń nastrojów (depresji i zaburzeń z nią współwystępujących) u dzieci i rodziców (testy przesiewowe) i te osoby objęto terapią
  - wykryto u dzieci/młodzieży 6 uzależnień (2 od środków psychoaktywnych i 4 behawioralne; siecioholizm)
  - wykryto 3 zaburzenia w zakresie koncentracji
  - wykryto 3 osoby samookaleczające się
  - wykryto 2 zaburzenia odżywiania (terapia)

- młodzież i ich rodziców nauczono dostrzegania symptomów depresji, zaburzeń odżywiania, uzależnień behawioralnych oraz metod postępowania; w szczególności szukania pomocy i komunikacji z dziećmi
- podczas spotkań i omawiania ww. zagadnień nastąpił wzrost wiedzy w tym zakresie
- podczas spotkań uczestnicy nabywali umiejętności, kompetencji dotyczącej sposobów wychodzenia z doświadczanych trudności i przeciwdziałanie zachowaniom ryzykownych z uwzględnieniem ich indywidualnej sytuacji. Zaobserwowano wzrost wiedzy z zakresu czynników chroniących przed podejmowaniem ryzykownych zachowań u uczestników i rodziców.
- nastąpił wzrost wiedzy i umiejętności wychowawczych rodziców, którzy zaangażowali się w zajęcia. Niestety wielu rodziców czuje się bezradnych widząc trudności swoich dzieci. Część z nich w związku z tym oczekuje, że psycholog "naprawi" dziecko, bez ich udziału. Rodzicom trudno zaakceptować trudności doświadczane przez dzieci.
- poruszano tematy związane ze zdobyciem umiejętności w zakresie komunikacji w rodzinie, rozwiązywania konfliktów, budowania dobrych i trwałych relacji, aby rodziny stały się bardziej otwarte na poszczególnych członków, oraz umiały lepiej się ze sobą komunikować.
- zaobserwowano rozbieżności w zakresie obserwowania trudności z jakimi boryka się dziecko u rodziców. Rodzice bądź nie zauważali występujących trudności, bądź zawyżali względem tego co zgłaszało dziecko. Wynik ten mógł być spowodowany również błędami w samoopisie dziecka i zgłaszaniu przez niego trudności rodzicom. Rodzice przeważnie zgłaszali się w sytuacji, w której nie potrafili sobie poradzić wychowawczo.
- po spotkaniach indywidualnych udało się zachęcić kilku rodziców, by zapisali dziecko do psychiatry, ze względu na odczuwane przez nie dolegliwości, celem wprowadzenia leczenia farmakologicznego i zachęcić do kontynuowania zajęć terapeutycznych. Rezultaty inne: - opracowanie i wydrukowanie 1 kompletu broszur informacyjnych dla młodzieży i rodziców biorących udział w programie (25 szt.)
- kampania w mediach społecznościowych wspierająca leczenie zaburzeń natury psychicznej (publikacja grafik, artykuły)

Rezultaty były monitorowane poprzez wypełnienie przez uczestników ankiet satysfakcji oraz wywiady/rozmowy z uczestnikami.

Analiza wypowiedzi: Niemal wszyscy uczestnicy byli zadowoleni z organizacji zajęć i ocenili na 5 i 4 (maksymalne oceny) wszystkie poruszane w ankiecie zagadnienia w tym sposób prowadzenia, przydatność treści i materiałów, etc. Kilka osób oceniło na 3 (średnio) edukację z zakresu dostrzegania symptomów depresji i uzależnień oraz nabycie kompetencji radzenia sobie z trudnościami życiowymi oraz spełnienie oczekiwań względem prowadzonych zajęć, co w części mogło być spowodowane inną tematyką, którą interesowali się uczestnicy, przez co niektóre z zagadnień nie były omawiane na zajęciach. Ocen

negatywnych tj. 2 i 1 nie było.

Nie mamy danych ilościowych o dotarciu materiałów promocyjnych i edukacyjnych do internautów, ze względu na trudność oszacowania przekazywania/udostępniania postów.

- Rozliczenie projektu
- Rozliczenie stowarzyszenia i podsumowanie działań

Na zebraniu obecnych było 4 osoby.

Za akceptacją sprawozdania zagłosowały 4 osoby.

.....  
Protokolant/-tka  
zebrania

.....  
Przewodniczący/-a