

## SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE ZA ROK 2020 STOWARZYSZENIA ZWYKŁEGO PSYCHORADA

Zebrani członkowie stowarzyszenia Psychorada w dniu 27.06.2021 w Warszawie podsumowali działania stowarzyszenia w roku 2020.

Stowarzyszenie w 2020 roku realizowało swoje cele statutowe poprzez następujące działania:

### 1. Styczeń

- 08.01.2019 r. - spotkanie organizacyjne członków stowarzyszenia

### 2. Luty

- Złożenie wniosku 2020-02-25 "Jestem zawodowcem - Wspieranie inicjatyw promujących szkolnictwo zawodowe dzieci i młodzieży" w ramach konkursu: Konkurs w obszarze "Nauka, szkolnictwo wyższe, edukacja, oświata i wychowanie" w 2020 r. ogłoszonym przez: Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego - Biuro ds. Koordynacji i Wspierania Edukacji – odrzucony.

### 3. Marzec-Grudzień

#### 3.1. Członkowie stowarzyszenia zwykłego Psychorada zebrani w dniu 23.03.2021 w Warszawie ustalili plan działania na rok 2021 w zakresie realizowania projektów pomocowych oraz rozwoju instytucjonalnego w zakresie misji stowarzyszenia.

Przyjęli stanowisko i uchwały NR 2/03/2021 w zakresie wyrażenia zgody na reprezentowanie stowarzyszenia i zaciąganiu zobowiązań finansowych przez przedstawiciela stowarzyszenia Anetę Styńską w zakresie wszystkich realizowanych projektów w roku 2021. Ustalili zatrudnienie wolontariusza Karoliny Kwiatków w zakresie prowadzenia mediów społecznościowych stowarzyszenia. Ustalili kontynuację współpracy z księgową Ewą Salską.

#### 3.2. Uzyskanie dofinansowania na realizację projektu Rodzina bliżej siebie - miejsce wsparcia psychologicznego i psychoedukacji rodzin - w ramach programu Funduszy Inicjatyw Obywatelskich na lata 2014-2020, edycja 2020.

Zakres działań:

- Przygotowanie materiałów promocyjnych do celu rekrutacji uczestników oraz opublikowanie ich w mediach społecznościowych rozpoczęliśmy od razu po zakwalifikowaniu nas do dofinansowania. Łącznie płatna treść reklamowa dotarła do ponad 40 000 osób.
- Ze środków projektu został zakupiony 1 laptop. Był (i będzie :) używany na potrzeby prowadzenia zajęć administracyjnych, zajęć indywidualnych i grupowych dla uczestników, do dokonywania prezentacji, czy odsłuchiwania materiałów podczas zajęć.
- Na potrzeby projektu przygotowana została strona internetowa w osobnej domenie dedykowanej projektowi. Link do niej prowadził ze strony głównej stowarzyszenia tj. [www.stowarzyszenie.psychorada.pl](http://www.stowarzyszenie.psychorada.pl)
- Zorganizowany został zakup testów psychologicznych w Pracowni Testów Psychologicznych.  
Kupione zostały testy:

- o SOR tj. kwestionariusz przeznaczony do oceny funkcjonowania rodziny. Można nim badać pojedyncze osoby lub całe rodziny. Zawiera 4 skale - mierzące zrównoważoną spójność i zrównoważoną elastyczność oraz komunikację i zadowolenie z życia rodzinnego
- o CDI-2 - kwestionariusze zawierają skale służące do pomiaru problemów emocjonalnych i problemów związanych z codziennym funkcjonowaniem. Zawierają podskale mierzące negatywny nastrój /objawy somatyczne, niską samoocenę oraz brak efektywności w działaniu i problemy interpersonalne. CDI 2 pomaga w szybkiej identyfikacji dzieci i adolescentów cierpiących z powodu objawów depresyjnych. Dostarcza wskaźniki zakresu i nasilenia symptomów depresyjnych;
- o GHQ-28 - kwestionariusz pozwala na wyłonienie osób, których stan psychiczny uległ czasowemu lub długookresowemu załamaniu w wyniku doświadczanych trudności, problemów lub na skutek choroby psychicznej oraz takich, u których występuje istotne ryzyko zaburzeń zdrowia psychicznego.

Zakupione testy służą do sprawdzenia ogólnego stanu zdrowia psychicznego oraz depresji i zagrożenia samobójstwem.

Zostało wykonanych zdecydowanie mniej testów niż pierwotnie zakładano ze względu na sytuację pandemiczną, przede wszystkim ze względu na konieczność wykonywania testów papier-ołówek a nie online oraz fakt, że w okresie marzec-listopad sytuacja pandemiczna zmieniała się dość dynamicznie i wręcz niemożliwe było zaplanowanie spotkań uczestników twarzą w twarz w gabinecie. Łącznie przeprowadzono 20 testów.

Niewykorzystane testy zostaną użyte w dalszych działaniach stowarzyszenia. Po zakończeniu kwarantanny planujemy zaprosić na przesiewowe badania testami osoby, które brały udział w projekcie, aby sprawdzić ich stan zdrowia psychicznego. Pozostałe użyte zostaną dla innych osób w przyszłości.

- Zakupiony został komplet czarnych tonerów. Pozostałe materiały biurowe pozyskiwane były we własnym zakresie tj. segregatory, długopisy, papier do drukarki, koszulki na dokumenty, okładki, itp.
- Zakupione zostały drzwi do jednego z gabinetów.
- W projekcie wzięło udział 5 specjalistów. Łącznie przeprowadzonych zostało 530 godzin konsultacji (indywidualne + pary). Poszczególni psychologowie i terapeuci przeprowadzili odpowiednio:
  - o 223 godz. Aneta Styńska
  - o 135 godz. Hanna Świerczewska
  - o 64 godz. Magdalena Kowalska
  - o 48 godz. Alicja Krawczyk
  - o 36 godz. Anna Jabłońska

Poradnictwo i terapie obejmowały :

- indywidualne spotkania w zakresie wsparcia, pomocy wychowawczej, doradztwa oraz interwencji kryzysowej
- terapie indywidualne dla dzieci i młodzieży

- terapie par dla rodziców posiadających dzieci.

Najczęstszymi problemami występującymi wśród rodzin były trudności komunikacyjne, trudności wychowawcze, trudności w regulacji emocji (zarówno u dzieci jak i dorosłych), nieprzepracowane problemy wyniesione z rodzin pochodzenia w tym dominujący był syndrom DDA.

W dalszej kolejności wśród par występowała nieumiejętność stworzenia bliskich i satysfakcjonujących więzi małżeńskich dostrojenia się do siebie nawzajem), nieumiejętność emocjonalnego wyjścia z rodzin pochodzenia (uwikłanie w życie 2 rodzin), co przekładało się na dalsze konflikty czy przemoc emocjonalną i trudności wychowawcze. Szczególnie kobiety wykazywały niezrozumienie zachowań swoich partnerów, nieumiejętność budowania asertywnych relacji, skłonność do postawy uległej a nawet do budowania postawy wyuczzonej bezradności. Kobiety gorzej niż mężczyźni radziły sobie ze spełnianiem się w kilku rolach społecznych jednocześnie, a w szczególności z połączenia pracy zawodowej z macierzyństwem. Natłok obowiązków i nieumiejętność ich delegowania były czynnikami konfliktogennymi.

Rodzice przeważnie wykazywali się trudnościami w byciu konsekwentnymi wychowawczo, co doprowadzało do deregulacji życia rodzinnego i braku satysfakcji w rodzicielstwie. Jednocześnie wraz z trudnościami komunikacyjnymi między partnerami, trudności wychowawcze generowały dalsze problemy i powiększały brak satysfakcji z życia rodzinnego.

Od stron psychologicznej wśród dzieci zauważono negatywnie na nie oddziałujący brak konsekwencji, co skutkowało narastającym napięciem panującym pomiędzy nimi a rodzicami. Brak ustalenia konkretnych zasad i przestrzegania ich utrudniało zdrowy i zapewniający bezpieczeństwo emocjonalne wzrost osobisty. Zaobserwowano zaburzenia koncentracji i uwagi, zaburzenia nastroju, problemy w zakresie uzależnień behawioralnych min. zaburzenia odżywiania (rygorystyczne reguły żywieniowe, anoreksję, bulimię, wymuszanie ćwiczeń fizycznych), a także próby okaleczenia się, nadużywanie alkoholu, skłonność do zachowań ryzykownych min. nie respektowanie zasad obowiązującej kwarantanny.

Na indywidualne spotkania terapeutyczne wstępnie przeznaczone było średnio ok. 10 spotkań, ale w przypadku nasilonych trudności realizowaliśmy więcej godzin, aby proces terapeutyczny był jak najbardziej wartościowy dla uczestników.

Terapie i pomoc psychologów nie zlikwidowała wszystkich występujących trudności w rodzinach, jednak w dużej mierze zapoczątkowała i uporządkowała rozumienie siebie, siebie w relacjach oraz najczęściej popełniane błędy w codziennym funkcjonowaniu.

- W październiku - zamiast w marcu (przez wzgląd na kwarantannę w związku z COVID) - powstała grupa psychoedukacyjna dla młodzieży, w ramach której prowadzone było wsparcie i psychoedukacja, dla dzieci i młodzieży, które nie uczestniczyły w terapiach indywidualnych oraz tych, które miały trudności w zakresie budowania asertywnych relacji.

Prowadzącą była psycholog oraz trenerka rozwoju osobistego Anna Lech.

Przeprowadzono 24 godz. zajęć dla 8 uczestników.

Każdy z uczestników oraz rodzice uczestniczący w zajęciach stacjonarnych wypełniali ankietę dot. COVID i byli proszeni o przestrzeganie zasad bezpieczeństwa higienicznego

podczas pobytu w pomieszczeniach stowarzyszenia.

Zajęcia trwały po 2 godziny zegarowe. Zajęcia październikowe odbywały się stacjonarnie, zaś listopadowe na skype.

Plan tematyczny grupy został zmodyfikowany o zajęcia pomagające dzieciom realnie radzić sobie w sytuacji w pandemii min. pod kątem nauki zdalnej, utrzymywania koncentracji przy komputerze przez dłuższą ilość godzin, radzenia sobie z brakiem fizycznych kontaktów z rówieśnikami i emocji z tym związanych.

- Podsumowanie projektu pod kątem działań merytorycznych i finansowych tj. sprawdzenie realizacji celów, opis poszczególnych działań oraz statystyki projektu przygotowywał na bieżąco koordynator Aneta Styńska.

#### 4. Marzec

Złożenie wniosku "Urządzamy się" 2020-02-03 w ramach konkursu: Doposażenie warszawskich organizacji pozarządowych. ogłoszonym przez: Urząd Miasta Stołecznego Warszawy - Centrum Komunikacji Społecznej – odrzucony.

#### 5. Kwiecień

Członkowie stowarzyszenia zwykłego Psychorada zebrani w dniu 1.04.2020 w Warszawie podejmują uchwałę UCHWAŁA 2/1.04.2020 o :

- wyrażeniu zgody na reprezentowanie stowarzyszenia przez przedstawiciela stowarzyszenia Anetę Styńską
- zaciąganiu zobowiązań finansowych przez przedstawiciela stowarzyszenia Anetę Styńską związanych z realizacją projektów

#### 6. Czerwiec

Złożenie wniosku 2020-06-27 "Czy wiesz jak...? Po pierwsze rodzina! - program informacyjno-edukacyjny dla rodzin - 2020-06-27 - odrzucony" w ramach konkursu: "Po pierwsze Rodzina!" na rok 2020 ogłoszonym przez: Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej - Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Polityki Demograficznej - odrzucony.

#### 7. Sierpień

Złożenie wniosku "Bezpiecznie w rodzinie" 2020-08-28W ramach konkursu: Małe dotacje z zakresu przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym w 2020 roku na realizację działań dot. przeciwdziałania przemocy w rodzinie, wynikających z Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w m.st. Warszawie na lata 2017-2020. ogłoszonym przez: Urząd Miasta Stołecznego Warszawy - Biuro Pomocy i Projektów Społecznych – odrzucony.

#### 8. Wrzesień - Listopad

- Przeprowadziliśmy 2 miesięczną akcję informacyjną społeczną w mediach społecznościowych odnośnie problematyki związanej z poronieniami. Wszystkie działania – pisanie artykułów, notatek na social-media, tworzenie infografik zostały zrealizowane w ramach aktywności wolontariuszy i członków stowarzyszenia Anety Styńskiej, Karoliny Kwiaton oraz Alicji Krawczyk.

- Zorganizowana została kampania mająca na celu zebranie funduszy na zakup drzwi do gabinetu. Niestety nie udało się pozyskać jakichkolwiek funduszy na ten cel od prywatnych darczyńców.
- Złożenie wniosku 2020-09-30 "Drzwi do gabinetu" w ramach konkursu: Doposażenie i drobne prace remontowe związane z poprawą warunków lokalowych w funkcjonujących placówkach wsparcia dziennego i innych placówkach realizujących zadania z zakresu profilaktyki uzależnień i przeciwdziałania przemocy w rodzinie na terenie m.st. Warszawy, z uwzględnieniem potrzeb służącym przeciwdziałaniu skutkom epidemii ogłoszonym przez: Urząd Miasta Stołecznego Warszawy - Biuro Pomocy i Projektów Społecznych – odrzucony.  
Ostatecznie drzwi zostały zakupione w ramach realizowanego programu FIO.

#### 9. Październik

- Ze składek członkowskich na lata 2020 i 2021 zostały zakupione folie reklamowe na główną witrynę okienną gabinetu za kwotę 1200 zł (300 zł x 4 osoby).
- Członkowie stowarzyszenia zwykłego Psychorada zebrani w dniu 28.10.2020 w Warszawie podjęli uchwałę UCHWAŁA 1/28.10.2020 o akceptacji przedłożonego przez księgową Ewę Salską sprawozdania finansowego za rok 2019 oraz sprawozdania merytorycznego przygotowanego przez Anetę Styńską za rok 2019.

#### 10. Grudzień

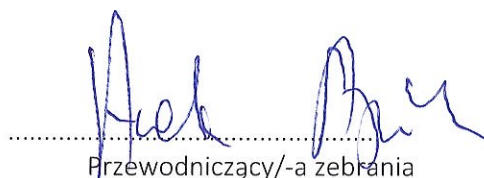
- 14.12.2020 odbyło się spotkanie zespołu psychologicznego podsumowującego działania projektowe, Podczas spotkania szczegółowo zostały omówione:
  - o problemy występujące u uczestników
  - o stopień w jakim została udzielona im pomoc,
  - o korzyści, które uczestnicy odnieśli po terapiach z punktu widzenia psychologów
  - o pomysły na dalsze działania.
- o Rozliczenie stowarzyszenia i podsumowanie działań

Na zebraniu obecnych było 4 osoby.

Za akceptacją sprawozdania zagłosowały 4 osoby.



.....  
Protokolant/-tka



.....  
Przewodniczący/-a zebrania

**PSYCHORADA**  
Stowarzyszenie zwykłe  
ul. Niepołomska 22, 04-256 Warszawa  
NIP: 952-219-11-10, REGON: 381295856



Kow

