

**SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE
ZA ROK 2014
Z DZIAŁALNOŚCI
TOWARZYSTWA POMOCY MŁODZIEŻY**

(zgodne z Ustawą z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie
(Dz.U. z 2010 r., Nr 234, poz.1536 z późn. zm.)

Niniejsze sprawozdanie zawiera następujące informacje:

I. Cele Towarzystwa Pomocy Młodzieży

II. Realizowane programy

III. Opis działań

1. Problematyka

2. Opis pomocy indywidualnej dla młodzieży i jej opiekunów:

- a. pomoc psychologiczno - pedagogiczna
- b. konsultacje psychiatryczne
- c. porady i konsultacje seksuologiczne
- d. porady i konsultacje prawne
- e. telefon zaufania i interwencyjny
- f. pomoc korespondencyjna i e – mail

3. Opis działań grupowych podejmowanych z młodzieżą i dorosłymi:

- a. zajęcia w klubie dla młodzieży TPM
- b. akcja letnio – wakacyjna
- c. grupy dla młodzieży
- d. warsztaty

IV. Opis działań reklamowych dotyczących oferty programowej TPM

V. Superwizje zespołu

VI. Współpraca z innymi organizacjami i instytucjami

VII. Sposoby dokumentacji realizacji działań

VIII. Wolontariusze

IX. Ocena efektywności programów realizowanych przez TPM

Szczegółowe programy oraz sprawozdania znajdują się w siedzibie TPM

I. CELE TOWARZYSTWA POMOCY MŁODZIEŻY

Celem działalności Towarzystwa jest:

1. Niesienie pomocy, edukacja, profilaktyka i wsparcie dla dzieci, młodzieży, osób młodych i dorosłych oraz rodzin
2. Niesienie pomocy dzieciom, młodzieży, osobom młodym i dorosłym pochodzącym z rodzin dysfunkcyjnych, w tym dotkniętych problemem alkoholowym, innymi uzależnieniami lub przemocą oraz niepełnosprawnym
3. Niesienie pomocy dzieciom, młodzieży, osobom młodym, dorosłym i rodzinom zagrożonym dyskryminacją ze względu na płeć, wiek, pochodzenie społeczne, rasę, wyznanie, status materialny, orientację seksualną, niepełnosprawność
4. Wspieranie rozwoju grup zawodowych działających na rzecz dzieci, młodzieży i osób młodych

II. REALIZOWANE PROGRAMY

W 2014 roku TPM programy były realizowane przy ul. Nowolipki 2 w Warszawie.



WARSZAWA

„Prowadzenie działań psychologiczno – pedagogicznych i specjalistycznego poradnictwa rodzinnego”

Program jest finansowany przez Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy. (obejmujący okres 2012 – 2015), nr umowy nr PS/B/VI/1/405/2012-2015.

Głównym celem zadania jest ochrona i promocja zdrowia w zakresie przeciwdziałania uzależnieniom poprzez wzmocnienie więzi rodzinnych i kompetencji rodzicielskich oraz budowanie postaw zdrowego stylu życia i ograniczanie podejmowanych zachowań ryzykownych w wyniku prowadzenia działań psychologiczno – pedagogicznych i specjalistycznego poradnictwa rodzinnego.

Udział w zadaniu bierze młodzież, młodzi dorośli oraz rodzice – mieszkańców m. st. Warszawy, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji życiowej, zgłaszają trudności i problemy wychowawcze, rodzicielskie, rodzinne, doświadczają kryzysu emocjonalnego oraz wymagają pomocy w ramach działań psychologiczno – pedagogicznych i specjalistycznego poradnictwa rodzinnego. Z tych względów osoby te znalazły się w grupie ryzyka związanej z uzależnieniami, ponieważ trudne sytuacje, silne emocje, stres nasilają ryzyko używania alkoholu i środków psychoaktywnych. Osoby te znajdują się często w trudnej sytuacji materialno – bytowej, w związku z tym wymagają pomocy nieodpłatnej. Cel projektu jest realizowany poprzez zapewnienie osobom z grup ryzyka dostępności do pomocy psychologiczno – pedagogicznej i poradnictwa rodzinnego. Dostępność pomocy psychologicznej i wsparcia w obliczu problemów życiowych czy kryzysu oraz objęcie kompleksową pomocą całej rodziny to najskuteczniejszy i przynoszący najbardziej trwałe efekty model profilaktyki i przeciwdziałania uzależnieniom realizowany od wielu lat w TPM przez doświadczony zespół specjalistów.

Formy pomocy są dostosowane do konkretnej sytuacji osób zgłaszających się po pomoc: pomoc psychologiczno - pedagogiczna, specjalistyczne poradnictwo rodzinne, poradnictwo i konsultacje prawne, poradnictwo i konsultacje seksuologiczne, różne formy oddziaływań grupowych - warsztaty psychoedukacyjne, zajęcia socjoterapeutyczne.



WARSZAWA

„Wspieranie programów z zakresu rozwiązywania problemów społecznych związanych z uzależnieniem od alkoholu oraz przemocą w rodzinie realizowanych na rzecz osób i rodzin zamieszkujących bądź przebywających na terenie Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy – program współfinansowany przez Urząd m. St. Warszawy nr umowy ŚRÓ/WSZ/B/VI/1/6/152/2014/674/486

Celem zadania była profilaktyka i przeciwdziałanie uzależnieniom lub/i przemocy poprzez aktywizację młodzieży zamieszkującej lub przebywającej na terenie dzielnicy Śródmieście i podejmowanie różnorodnych działań ukierunkowanych na zapobieganie i ograniczenie zachowań zagrażających zdrowiu młodzieży: promowanie zdrowego, aktywnego stylu życia, rozwijanie zainteresowań jako alternatywa dla zachowań ryzykownych, uczenie konstruktywnych form spędzania wolnego czasu – bez używek, podniesienie świadomości młodzieży na temat zachowań ryzykownych, kształtowanie prawidłowych postaw młodych dorosłych w podejmowaniu właściwych wyborów. Nasze zadanie oprócz dostarczenia rzetelnej wiedzy na temat mechanizmów uzależnienia kładło nacisk na wyuczenie najważniejszych umiejętności psychologicznych i

społecznych oraz rozwój zainteresowań i konstruktywny sposób zagospodarowania czasu wolnego, ponieważ za efektywny w odniesieniu do młodzieży uznaje się psychologiczno-społeczny model profilaktyki.

Cele szczegółowe realizowane w zadaniu:

- Aktywizacja młodzieży i rozwijanie zainteresowań, nabycie umiejętności konstruktywnego spędzania wolnego czasu
- Rozwój samoświadomości: potrzeb, możliwości, umiejętności
- Wzrost umiejętności społecznych: konstruktywnej współpracy, radzenia sobie z emocjami, dobrej komunikacji
- Nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem i rozwiązywania problemów

Poszerzenie wiedzy na temat uzależnień i zachowań ryzykownych

Cele te były realizowane poprzez tworzenie konstruktywnego środowiska dla młodzieży, w ramach którego proponujemy prowadzenie następujących działań dla młodzieży i jej rodziców:

- grupowe zajęcia profilaktyczno – edukacyjne,
- grupowe zajęcia sportowo – kulturalno – artystyczne
- grupa psychoedukacyjna
- indywidualna pomoc psychologiczno – pedagogiczna dla młodzieży i rodziców,
- poradnictwo i konsultacje prawne dla młodzieży i rodziców.



Program terapeutyczny „Pomoc młodym osobom z zaburzeniami psychicznymi” dla osób niepełnosprawnych psychicznie w wieku 18 – 30 lat zagrożonych wykluczeniem społecznym

Program realizowany jest dzięki wsparciu finansowemu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych nr umowy ZZB/000134/BF/D

Celem projektu jest rehabilitacja odbiorców projektu zmierzająca w kierunku usamodzielnienia się, zaistnienia w lokalnym życiu społecznym, nawiązania satysfakcjonujących więzi z ludźmi, dokonania zmian w postrzeganiu siebie i swoich możliwości na myślenie w kategoriach „mogę”, „chcę”, „potrafię”.

Poprzez tworzenie bezpiecznego i twórczego środowiska społecznego odbiorczyni i odbiorcy projektu będą mieli możliwość uczenia się jak wyjść z izolacji, budować i utrzymywać relacje z ludźmi, odnajdywać swoje mocne strony i zasoby, rozwijać nowe umiejętności.

Działania rehabilitacyjne dla osób z zaburzeniami psychicznymi przewidziane w projekcie mają charakter terapeutyczny. Każda osoba uczestnicząca w projekcie podczas spotkań konsultacyjnych będzie mogła wraz z terapeutką/tą ustalić swój Indywidualny Plan Działania zgodnie z potrzebami osobistymi, stanem zdrowia i możliwościami projektu.

- W zależności od potrzeb proponujemy skorzystanie z:
 - indywidualnej pomocy psychologicznej (interwencja, doradztwo, terapia)
 - grupy umiejętności życiowych i społecznych
 - grupy psychoterapeutycznej
 - warsztatów umiejętności społecznych
 - konsultacji psychologicznych, psychiatrycznych i prawnych
- Warunki korzystania z oferty:
- posiadanie orzeczenia o niepełnosprawności psychicznej w stopniu umiarkowanym i znacznym
 - zakwalifikowanie do programu przez psychoterapeutkę/tę i lekarzkę psychiatrę TPM
 - norma intelektualna.



Program terapeutyczny „Pomoc młodym osobom z niepełnosprawnością” dla osób

niepełnosprawnych psychicznie w wieku 18 – 35 lat zagrożonych wykluczeniem społecznym.

Program realizowany jest dzięki wsparciu finansowemu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych nr umowy ZZB/000276/BF/D. Celem projektu jest rehabilitacja odbiorców projektu zmierzająca w kierunku usamodzielnienia się, zaistnienia w lokalnym życiu społecznym, nawiązania satysfakcjonujących więzi z ludźmi, dokonania zmian w postrzeganiu siebie i swoich możliwości na myślenie w kategoriach „mogę”, „chcę”, „potrafię”.

Działania rehabilitacyjne dla osób z zaburzeniami psychicznymi przewidziane w projekcie mają charakter terapeutyczny. Każda osoba uczestnicząca w projekcie podczas spotkań konsultacyjnych będzie mogła wraz z terapeutką/tą ustalić swój Indywidualny Plan Działania zgodnie z potrzebami osobistymi, stanem zdrowia i możliwościami projektu.

- W zależności od potrzeb proponujemy skorzystanie z:
 - indywidualnej pomocy psychologicznej (interwencja, doradztwo, terapia)
 - grupy umiejętności życiowych i społecznych
 - grupy psychoterapeutycznej
 - warsztatów umiejętności społecznych
 - konsultacji psychologicznych, psychiatrycznych i prawnych
- Warunki korzystania z oferty:
- posiadanie orzeczenia o niepełnosprawności psychicznej w stopniu umiarkowanym i znacznym
 - zakwalifikowanie do programu przez psychoterapeutkę/tę i lekarzkę psychiatrę TPM
 - norma intelektualna.



W stronę samodzielności - program oparcia społecznego dla młodych osób z zaburzeniami psychicznymi

w okresie od 1 lipca 2014 do 31 grudnia 2014 r. zgodnie z umową nr WPS.VI.946.2.105.2014

Program „W stronę samodzielności” – program oparcia społecznego dla młodych osób z zaburzeniami psychicznymi” był skierowany do osób w wieku 15 – 30 lat zagrożonych wykluczeniem społecznym, cierpiących na zaburzenia psychiczne. Celem programu było promowanie powstawania sieci oparcia społecznego na rzecz aktywizacji społecznej i przeciwdziałania wykluczeniu osób z zaburzeniami psychicznymi oraz aktywizacja społeczna młodych osób z zaburzeniami psychicznymi poprzez prowadzenie bezpośrednich działań w ramach programu jako jednego z elementów tej sieci. Aktywizacja społeczna osób z zaburzeniami psychicznymi prowadziła do zwiększenia stopnia usamodzielniania się uczestników, zaistnienia

w życiu społecznym jako pełnoprawnej osoby, nawiązywania satysfakcjonujących więzi z rówieśnikami, dokonywania zmian w postrzeganiu siebie i swoich możliwości na myślenie w kategoriach: „mogę”, „potrafię”, „chcę”, powrotu do pełnienia ról społecznych.

Bezpośrednie działania miały wyposażyć uczestników w kompetencje umożliwiające pełnienie ról społecznych i osiąganie lepszej pozycji społecznej, a także zmianę istniejących stereotypów dotyczących oceny przydatności społecznej tych osób. W ramach programu były następujące formy działań:

1. Pomoc psychologiczno – pedagogiczna: (terapia, konsultacje, poradnictwo, interwencje indywidualne)
2. Pomoc psychologiczno – pedagogiczna: (poradnictwo, konsultacje, wsparcie rodzinne)
3. Konsultacje psychiatryczne
4. Koordynacja i nadzór merytoryczny – finansowy programu
5. Działania wolontarystyczne w ramach zadania



WARSZAWA

„Zapewnienie pomocy specjalistycznej osobom doznającym różnych form przemocy w rodzinie, w tym przemocy seksualnej” nr umowy PS/B/VI/1/6/34/2014. Projekt prowadzony było od lutego do grudnia 2014 roku. Celem zadania było przerwanie koła przemocy w rodzinie i poprawa funkcjonowania rodzin w obszarze zdrowia psychicznego i pełnionych ról poprzez zwiększenie motywacji i umiejętności w zakresie: rozpoznawania mechanizmów przemocy, sposobów ochrony i przeciwdziałania zachowaniom przemocowym i konsekwencjom doświadczania przemocy, poprzez wzmacnianie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, umiejętności życiowych i społecznych. Program obejmował młodzież w wieku 15 - 25 lat z rodzin dotkniętych przemocą oraz członków tych rodzin. Projekt współfinansowany w ramach Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy



Projekt „Młodzi Aktywni” - Program wsparcia osób pozostających bez zatrudnienia na regionalnym - mazowieckim rynku pracy. Program przeznaczony dla osób młodych w wieku 18-24 lata. Okres realizacji projektu: czerwiec 2014r.- czerwiec 2015r. Program Operacyjny Kapitał Ludzki, Europejski Fundusz Społeczny, Priorytet VI. Rynek pracy otwarty dla wszystkich Działanie 6.1 Poprawa dostępu do zatrudnienia oraz wspieranie aktywności zawodowej w regionie Poddziałanie 6.1.1 .

III. OPIS DZIAŁAŃ

1. PROBLEMATYKA

Z różnych form pomocy w TPM w 2014 roku skorzystało 477 osób

Do TPM zgłasza się z roku na rok coraz więcej młodzieży z różnymi trudnościami życiowymi. Często traktują to miejsce jako ostatnią deskę ratunku bądź jedyną szansę na poprawę swojej sytuacji życiowej. Wiele z tych osób jest gotowych postawić swoje życie na jedną kartę, są zdecydowane na wszystko: poczynając od szukania ucieczki od problemów w złudnym świecie alkoholu i narkotyków aż do prób targnięcia się na swoje życie. Wielokrotnie są to osoby, które doświadczają bądź doświadczyły w swoim życiu przemocy fizycznej bądź psychicznej, z domów, w których istnieje lub istniał problem alkoholowy, kłopoty finansowe i emocjonalne. Niekiedy nastolatki zgłaszają nadużycia seksualne, często dokonywane przez osoby z najbliższej rodziny.

Zgłaszający się do nas młodzi ludzie często przeżywają zaburzenia emocjonalne i osobowości - stany depresyjne, nerwice lękowe i wegetatywne, depresje, stany psychotyczne, mają zaburzenia odżywiania (anorexia i bulimia), myśli samobójcze, niektórzy z nich już są po próbach samobójczych i hospitalizacji. Inną kategorią problemów są problemy związane z seksualnością m. in. nie rozumienie reakcji własnego ciała związane z rozwojem psychoseksualnym w okresie dojrzewania, nieakceptowanie swojego wyglądu fizycznego, orientacja homoseksualna i biseksualna. W związku z przeżywanymi problemami młodzież często doświadcza samotności i poczucia bycia innymi, odrzuconymi przez otoczenie, co jest dla nich bardzo bolesne.

Wielu z tych młodych ludzi jest pozbawionych pomocy (np. ze strony wychowawców, przyjaciół, domu) podczas i tak trudnego okresu dojrzewania, a niektórzy ten czas mają dodatkowo wyjątkowo ciężki (np. nadużywający alkoholu rodzice, przemoc). W tej sytuacji istnieje duże prawdopodobieństwo wybrania przez nich dysfunkcyjnego wzorca postępowania czy zachowania - picie alkoholu lub zażywanie narkotyków, wiązanie się z patologicznymi środowiskami młodzieży, a w przypadku młodzieży o słabej konstrukcji psychicznej może prowadzić to do zaburzeń psychicznych, stosowania wobec innych przemocy fizycznej i psychicznej, aktów autoagresji, prób samobójczych. Ponadto młodzi ludzie w tym okresie poszukują własnego pomysłu na życie, jego sensu, kształtują swój system wartości. Dlatego ważne jest, aby ci młodzi ludzie mieli jakieś miejsce, w którym znajdą pomoc, zrozumienie i czas dorosłych życzliwych ludzi.

Dla młodzieży, która trafiła do TPM, stał się on jedynym miejscem, gdzie mogą porozmawiać o swoich problemach (spotkania indywidualne, telefon zaufania), w bezpiecznej i przyjaznej atmosferze wśród rówieśników spędzić czas (klub socjoterapeutyczny), zobaczyć, że inni też mają problemy i że można wspólnie je rozwiązywać (grupy socjoterapeutyczne, warsztaty). Korzystająca z naszej pomocy młodzież pochodzi często z ubogich rodzin, sama nie zarabia albo wskutek problemów ze sobą ma trudności w znalezieniu pracy. Dlatego ważne jest, by świadczona pomoc była bezpłatna i jak najbardziej różnorodna, a przez to dostępna dla jak największego kręgu młodych ludzi. Stąd konieczne jest istnienie jak takich miejsc jak TPM z szeroką i różnorodną ofertą programową, gdzie młodzi ludzie w trudnych sytuacjach mogli się zwrócić i uzyskać pomoc.

Do TPM zgłaszają się również zaniepokojeni rodzice nastolatków. Z trudnością przeżywają oni burzliwy okres dorastania i buntu swoich dzieci, niepokojący się ich zachowaniem, doświadczający i nie radzący sobie z eskalacją konfliktów w rodzinie. Chcemy pomóc tym rodzicom poprzez edukację dotyczącą specyfiki okresu dorastania, konstruktywnych sposobów komunikacji i rozwiązywania konfliktów między nimi a dziećmi, łagodzenie napięć występujących w relacji między nimi, pokazanie możliwości poradzenia sobie z tym, co dzieje się w ich rodzinie, propozycji terapii rodzinnej w TPM lub w innych specjalistycznych placówkach.

W ramach działalności edukacyjnej Towarzystwo Pomocy Młodzieży promuje również tematykę równouprawnienia oraz przeciwdziałania dyskryminacji.

Chcemy, by dzięki naszym działaniom zgłaszający się młodzi ludzie nadal odzyskiwali wiarę w sens życia, stawiali sobie nowe i konstruktywne cele, uczyli się, jak radzić sobie z pojawiającymi się w ich życiu problemami, poznawali swoje prawa i umieli ich bronić. Stwarza im to szansę na "normalne", szczęśliwe życie i znalezienie swojego miejsca w społeczeństwie.

2. OPIS POMOCY INDYWIDUALNEJ DLA MŁODZIEŻY I JEJ OPIEKUNÓW

Młodzież zgłaszała się do TPM z różnymi problemami. W zależności od rodzaju problemu i potrzeb młodej osoby bądź rodziców kierowano ich do pedagoga lub psychologa, psychiatry, specjalisty d/s edukacji seksualnej bądź prawnika. Niekiedy zdarzało się, że jedna osoba wymagała pomocy kilku specjalistów bądź co najmniej konsultacji ich ze sobą w określonym zakresie.

A. POMOC PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA

W ramach indywidualnych spotkań trwających około 1 godziny pomoc oferowana była młodzieży w wieku 15 - 35 lat, a także jej rodzicom i opiekunom zgłaszającym problemy wychowawcze. Pomoc przyjmowała następujące formy: konsultacje, poradnictwo, wsparcie, interwencje kryzysowe, terapia indywidualna, terapia rodzinna, edukacja w zakresie praw jednostki, profilaktyka uzależnień.

Wsparcie i pomoc psychologiczna udzielana była też osobom z zaburzeniami psychicznymi w wieku produkcyjnym w ramach programu EFS.

Młodzież zgłaszała się najczęściej z następującymi sprawami:

- brak dobrych relacji w domu lub w szkole,
- poczucie braku sensu życia i samotność,
- konflikty w rodzinie,
- zaburzenia odżywiania – anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się
- uzależnienie od alkoholu kogoś bliskiego,
- stosowanie przemocy fizycznej i psychicznej przez bliskich lub kolegów,
- nie radzenie sobie ze stresem, nauką, nadmiernymi wymaganiami otoczenia,
- brak świadomości własnych potrzeb, uczuć, chęci - brak zainteresowań i celów w życiu,
- bardzo niska samoocena,
- kryzys emocjonalny w związku z partnerem,
- myśli i próby samobójcze,
- niemożność znalezienia pracy
- zaburzenia osobowości i zaburzenia psychiczne: stany nerwicowe, lękowe, psychotyczne, paranooidalne lub depresyjne itp.
- wchodzenie w destrukcyjne lub niesatysfakcjonujące relacje i trwanie w nich,
- eksperymentowanie i używanie substancji psychoaktywnych – narkotyki, alkohol itp .

Z wieloma zgłaszającymi się osobami podjęto pracę o charakterze terapeutycznym bądź wsparcia w cyklu wielu spotkań, w zależności od potrzeb i chęci zgłaszających się osób. Praca miała na celu zmiany różnych aspektów siebie: swojego zachowania, myślenia, komunikowania się z innymi, niekonstruktywnych wzorców postępowania, bądź sytuacji: przyjrzenia się sytuacji z różnych stron i możliwościom radzenia sobie z nią, uzyskiwanie wiary w swój wpływ na różne sytuacje i swoje życie itp. Ponadto podejmowano pracę wokół problemów emocjonalnych i osobowościowych, uświadamiano istotę problemu i wspólnie dochodzono do różnych możliwości konstruktywnego rozwiązania go, uczono asertywnego dbania o siebie i swoje prawa. Praca terapeutyczna miała również na celu podwyższenie samooceny i sprawczości, radzenie sobie z trudnymi emocjami, wchodzenie w zdrowe relacje z innymi ludźmi - przepracowywanie barier, lęków, uświadamianie mocnych stron, motywowanie do kontynuowania nauki przez wskazywanie szans i rodzających się możliwości itp. Odpowiednio do problemu podejmowano konieczne działania oraz wspólnie omawiano możliwości poprawy i zmiany sytuacji życiowej: podjęcie ewentualnych kroków prawnych, wskazanie możliwości w znalezieniu szkoły lub pracy.

Problemy wychowawcze, z którymi zgłaszali się rodzice lub opiekunowie swoich nastoletnich dzieci dotyczyły utraty kontaktu i niemożności porozumienia się ze swoimi dziećmi, problemów dzieci w szkole (nauka, rówieśnicy), bezradności wobec zachowań syna lub córki – ucieczki z domu, wagary, używanie przemocy, konflikty z prawem, porzucenie nauki; nierealistycznych wymagań i oczekiwań wobec dzieci, nieumiejętności dostrzegania zmieniających się potrzeb dorastających dzieci, lęków o zdrowie psychiczne dzieci, podejrzenie, że dziecko nadużywa alkoholu bądź sięga po narkotyki, wdało się w złe towarzystwo, „że przestało się słuchać” itp. Praca z rodzicami miała na ogół charakter jednorazowych konsultacji i polegała na wspólnym przyjrzeniu się sytuacji i możliwościom jej zmiany, pokazaniu konsekwencji zachowania rodziców i ich wpływu na dziecko itp. Na spotkaniach rodzice również otrzymywali wsparcie, pomoc w formie edukacji na temat rozwoju dziecka, rodziny, komunikacji, itp. Jeżeli ich trudności wymagały dłuższej pracy, rodzice byli kierowani do placówek z ofertą dla ludzi dorosłych.

Proponowano również pomoc całej rodzinie w formie wsparcia i/lub terapii rodzinnej. Jeżeli problemy osoby zgłaszającej się okazywały się mocno zakorzenione w sytuacji rodzinnej i do ich rozwiązania potrzebna była praca z całą rodziną, proponowano sesję diagnostyczną z całą rodziną oraz odpowiednio do przypadku kontraktowano się na kolejne sesje. W trakcie spotkań rodziny miały okazję przyjrzeć się swojemu funkcjonowaniu, wysłuchać (często po raz pierwszy w ciszy i bez przerywania) punktu widzenia i oczekiwań wszystkich członków rodziny, nazwać funkcje objawów, nauczyć się podstawowych zasad komunikacji, ustalić zasady wspólnego funkcjonowania w domu i poza nim, określić obowiązki i prawa, itp.

W niektórych sprawach, zwłaszcza w przypadku uzależnienia od alkoholu, narkotyków czy innych substancji psychoaktywnych, młodzież kierowana była do specjalistycznych ośrodków bądź placówek, np. Poradnia na ul. Dzielnej, Monar Poradnie Profilaktyki i terapii uzależnień itp.

B. KONSULTACJE PSYCHIATRYCZNE

W ramach konsultacji psychiatrycznych, niejednokrotnie na jednym spotkaniu lekarz poświęcała czas zarówno młodemu człowiekowi, jak i jego opiekunowi - szczególnie w przypadku osób niepełnoletnich - w celu nawiązania współpracy i edukacji w

zakresie choroby dzieci. Poza diagnostyką lekarz prowadziła również edukację dotyczącą chorób i zaburzeń psychicznych pacjentów oraz ich rodzin w zakresie aktywności pacjentów, możliwości nauki, zasad prowadzenia leczenia, działania leków, ewentualnych objawów ubocznych podczas stosowania leków. Podczas spotkań z młodzieżą i jej rodzicami udzielono również informacji odnośnie objawów uzależnień od środków psychoaktywnych. Ponadto psychiatra w razie potrzeby uczestniczyła w interwencjach telefonicznych i listownych oraz ściśle współpracowała z innymi osobami w zespole konsultując ich działania. Prowadziła również sesje diagnostyczne rodzin pod kątem ich uczestnictwa w terapii rodzinnej i współprowadziła spotkania terapii rodzinnej.

Najczęstsze problemy, z którymi zgłaszały się młode osoby, to:

- zaburzenia depresyjne (epizody depresji stopnia umiarkowanego),
- zaburzenia lękowe, zaburzenia z objawami wegetatywnymi, fobie społeczne, fobie z napadami lęku ;
- zaburzenia odżywiania (bulimia, anoreksja);
- uzależnienia (od środków psychoaktywnych, alkoholu);
- zaburzenia wieku adolescencji.

Niekiedy diagnozowano poważniejsze zaburzenia:

- zespoły maniacko - depresyjne,
- zespoły urojeniowe,
- stany na pograniczu nerwicy i psychozy typu borderline,
- zaburzenia osobowości (unikające, zależne).

Dużą grupę pacjentów stanowiły osoby z trudnościami adaptacyjnymi i w kontaktach społecznych - w środowisku szkolnym, wśród rówieśników, w domu.

Młodzieży używającej narkotyków (heroina, amfetamina, inne substancje psychoaktywne), wskazywano instytucje zajmujące się problemem uzależnień.

Ponadto kierowano rodziców wraz z młodymi pacjentami do odpowiednich placówek w celu wykonania diagnostyki internistycznej oraz w przypadku zdiagnozowania poważniejszych zaburzeń pod stałą opiekę psychiatryczną w Rejonowym PZP i leczenie farmakologiczne.

Przeprowadzono także konsultacje internistyczne, które dotyczyły oceny badań diagnostycznych i stanu zdrowia pacjentek chorujących na zaburzenia odżywiania.

Konsultacje telefoniczne dotyczyły głównie nadużywania środków psychoaktywnych - m. in. ich związku z wywoływaniem zaburzeń psychicznych, ich wpływu na funkcjonowanie organizmu i stan psychiczny oraz emocjonalny, sposobów rozpoznawania u młodzieży objawów zażywania w/w środków, informacji o placówkach leczenia odwykowego itp. Pytano również o objawy chorób i zaburzeń psychicznych, zasad prowadzenia leczenia, działania leków, ewentualnych objawów ubocznych podczas stosowania leków. Część telefonów kierowanych do lekarza zawierała pytania o skuteczne sposoby antykoncepcji, a zwłaszcza o tabletki hormonalne o działaniu antykoncepcyjnym - skuteczność, wpływ na organizm, skutki uboczne, przeciwwskazania itp. Inna grupa telefonów dotyczyła kwestii możliwości zarażenia się różnymi chorobami zakaźnymi – wirusem HIV, żółtaczką, chorobami wenerycznymi itp.

C. PORADY I KONSULTACJE SEKSUOLOGICZNE

W ramach działalności Towarzystwa Pomocy Młodzieży były prowadzone również porady i konsultacje seksuologiczne, zarówno indywidualne jak i telefoniczne. Konsultacje te obejmowały problemy związane z seksualnością charakterystyczne dla wieku dojrzewania, edukację seksualną, profilaktykę HIV / AIDS, oddziaływania terapeutyczne (przyjrzenie się i przepracowanie emocjonalnych problemów dotyczących sfery seksualnej), uświadamianie stereotypów związanych z płcią, pracę terapeutyczną z ofiarami nadużyć seksualnych.

Najczęściej zgłaszane problemy to: kłopoty z nadpobudliwością seksualną – przymus ciągłego onanizowania się; chęć podjęcia terapii w związku z brakiem akceptacji dla własnej orientacji seksualnej – homo lub biseksualnej; trudności w podejmowaniu decyzji dotyczących podjęcia współżycia seksualnego przed ślubem lub jego zaniechania; funkcjonowanie w roli ofiary przemocy seksualnej – także wtedy, kiedy zdarzenie miało miejsce wiele lat temu; złe funkcjonowanie w związkach partnerskich - zarówno homo- jak i heteroseksualnych; poczucie własnej nieatrakcyjności fizycznej i seksualnej.

Aby indywidualne spotkanie spełniło swoją rolę, czasem korzystano z konsultacji innych specjalistów: internisty, psychiatry, prawnika. Bywały też sytuacje, w których korzystano z pomocy innych placówek pomocowych o charakterze specjalistycznym, np. w przypadku: transseksualizmu, ostatecznego doboru środków antykoncepcyjnych itp.

D. PORADY I KONSULTACJE PRAWNE

Spotkania miały na celu przedstawienie praw i możliwości działań w oparciu o prawo rodzinne, karne, cywilne. Najczęściej poruszonymi kwestiami były: obowiązek alimentacyjny, prawo do zamieszkiwania i bycia zameldowanym, eksmisji, kierowania na przymusowe leczenie odwykowe, obowiązek służby wojskowej, prawa i obowiązki osób nieletnich w trakcie postępowania karnego, uprawnienia wobec osób uzależnionych lub chorych psychicznie, zagadnienia związane z postępowaniem karnym, w sprawach o wykroczenia, postępowaniem przeciwko nieletnim, stosowanie przemocy ze strony najbliższych, problemy związane z wykorzystywaniem seksualnym. Kolejnym często pojawiającym się tematem były sprawy związane z prawem lokalowym i meldunkami. Pojawiały się również pytania związane z prawem pracy i prawami uczniów.

Porady udzielane były ustnie, świadczone również pomoc przy formułowaniu pism procesowych. Konsultacje prawne prowadzone były w ramach indywidualnych spotkań oraz poradnictwa telefonicznego.

E. TELEFON ZAUFANIA I INTERWENCYJNY

Poradnictwo telefoniczne w ramach telefonu zaufania i telefonu interwencyjnego było prowadzone przez różnych specjalistów: psychologów, pedagogów, edukatora seksualnego, lekarza psychiatrę, prawnika.

Pierwszy typ telefonów to telefony wykonywane w celu umówienia się na spotkanie do jednego z pracowników TPM: psychologa, psychiatry, seksuologa czy prawnika. Po wstępnym ustaleniu problemu osoba była zapisywana na spotkanie.

Druuga kategoria telefonów związana była z potrzebą podzielenia się z kimś problemem i otrzymania wsparcia, poszukiwania rozwiązań i wyjścia z trudnej sytuacji życiowej, zakończone niekiedy z naszej strony propozycją spotkania. Z racji tego, że terminy oczekiwania na spotkanie były odległe, prowadzone rozmowy były szczególnie długie, niekiedy te same osoby dzwoniły kilkakrotnie. W tej grupie można wyróżnić kontakty z prośbą o porady wychowawcze - ze strony rodziców, a od młodzieży w związku z problemami w domu, trudną sytuacją w szkole, traumatycznym wydarzeniem. Niekiedy dzwoniły osoby w kryzysie emocjonalnym gotowe targnąć się na swoje życie. Po wysłuchaniu, okazaniu zrozumienia i wsparcia, precyzowano problem i szukano wspólnie możliwych rozwiązań lub udzielano porady, ewentualnie podawano kontakt do specjalistycznych ośrodków (np w wypadku uzależnień na poradnie odwykowe), a osoby zagrożone próbą samobójczą na Izbę Przyjęć Rejonowego Szpitala Psychiatrycznego po natychmiastową pomoc psychiatryczną i leczenie farmakologiczne.

Trzeci rodzaj telefonów to prośby o konkretne informacje, pytania o adresy specjalistycznych organizacji, w jaki sposób można załatwić konkretną sprawę, do kogo należy się zwrócić, jak wygląda procedura np. przyjęcia do ośrodka, pytania o naszą działalność lub jej obszary.

Czwarty typ telefonów skierowany był do dyżurujących specjalistów najczęściej z prośbą o różnego rodzaju porady bądź informacje: prawne, seksuologiczne bądź psychiatryczno - medyczne. W przypadku bardziej złożonego problemu, który wymagał dłuższego przyjrzenia się lub omówienia, specjaliści umawiali się na spotkanie.

Dzwonili również pracownicy innych organizacji, pedagogzy lub psychologzy szkolni, pracownicy OPS, którzy odsyłali do nas swoich podopiecznych lub szukali dla nich konkretnej pomocy, konsultowali działania wobec klientów prowadzonych i w TPM, i u nich.

Telefony interwencyjne dotyczyły pilotowania spraw zgłaszających się osób w innych placówkach czy ośrodkach: OPS-ach, placówkach specjalistycznych itp. Specjaliści uzyskiwali również informacje w urzędach i innych placówkach, jak np. kuratorium, policja, OPS, internaty, noclegownie na temat różnych możliwości pomocy i interwencji w trudnych sytuacjach życiowych zgłaszającej się młodzieży.

F. POMOC KORESPONDENCYJNA I E-MAIL

W większości adresatami były osoby nastoletnie. Głównym tematem poruszonym w listach były problemy domowe: przemoc psychiczna i fizyczna, problemy w relacjach z rówieśnikami, nieszczęśliwe zakochania, alkoholizm rodziców, odrzucenie, brak akceptacji ze strony rodziców dla wyborów dziecka, nadopiekuńczość, naruszanie prywatności dziecka, myślach samobójczych itp. Młodzi ludzie pisali o problemach z usamodzielnieniem się, brakiem wiary w siebie, z poczuciem braku wpływu na swoje życie. W wielu listach i e-mailach pojawiały się problemy w relacjach z rówieśnikami: samotność, nieumiejętność rozwiązywania konfliktów, zerwanie przyjaźni, rozstanie z dziewczyną / chłopakiem.

Oprócz wyżej wymienionych spraw poruszane były również problemy charakterystyczne dla wieku dojrzewania: wahania nastroju, pesymizm, krytycyzm, poszukiwanie tożsamości, poczucie beznadziei, braku miłości, czym jest samobójstwo, pierwsza miłość.

Odpowiedzią na listy było okazanie zrozumienia, akceptacji, że osoby piszące nie są same z tymi problemami, że inne osoby w ich wieku stają wobec podobnych trudności i pytań. W zależności od potrzeb i od problemu piszący otrzymywali również poradę - różne możliwości podejścia do problemu, wyjaśnienie przyczyn, przebiegu wydarzeń, podkreślanie podmiotowości, prawa do decydowania o sobie i swoim życiu. Jeżeli sytuacja młodej osoby była szczególnie ciężka, podkreślano konieczność poszukania pomocy psychologicznej czy psychiatrycznej w miejscu zamieszkania. Przedstawiano również możliwości podjęcia kroków prawnych lub proszono o więcej informacji, gdy problem był niejasny.

3. OPIS DZIAŁAŃ GRUPOWYCH PODEJMOWANYCH Z MŁODZIEŻĄ

A. ZAJĘCIA W KLUBIE DLA MŁODZIEŻY TPM

Zajęcia są adresowane do młodzieży w wieku 15 - 19 lat. Uczestnicy klubu to głównie młodzież z rodzin alkoholowych, z problemem przemocy, zaniedbujących wychowawczo, o niskim statusie materialnym.

Głównym problemem zraszającym młodzież klubową są kłopoty w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji z rówieśnikami oraz różnorodne problemy codziennego życia rodzinnego, szkolnego, kwestie dotyczące przyszłości, odnalezienia swojego miejsca w życiu. Ich deficyty utrudniają zawieranie satysfakcjonujących kontaktów z ludźmi oraz radzenie sobie z problemami. Jest to szczególnie widoczne w wolnym czasie, kiedy czas nie jest wypełniony zajęciami w szkole i młodzi ludzie nie mają pomysłu, co zrobić z wolnym czasem, są bezradni w organizowaniu sobie zajęć, nie mają również pieniędzy na wyjścia do kina czy na wyjazd poza Warszawę.

Działanie TPM-u w roku szkolnym i w czasie wakacyjnym miało na celu zorganizowanie dla młodych ludzi ciekawych zajęć odpowiadających ich potrzebom i umożliwiających chociaż w minimalnym stopniu uzupełnienie braków w ich rozwoju osobistym pod kątem psychospołecznym, emocjonalnym, psychicznym.

Cele szczegółowe oddziaływań ukierunkowanych na młodych ludzi:

- zapewnienie bezpiecznego miejsca do spędzania wolnego czasu
- uczenie budowania relacji z rówieśnikami i stworzenie sprzyjających sytuacji
- modelowanie zachowań interpersonalnych w sytuacjach społecznych
- uczenie konstruktywnego spędzania czasu
- rozwijanie działań twórczych, twórczego myślenia
- dawanie wsparcia, umożliwianie samodzielnych decyzji, poczucia sprawstwa, podwyższania samooceny, itp.

W ramach klubu odbywały się również **grupa psychoedukacyjna, zajęcia profilaktyczno – edukacyjne i socjoterapeutyczne** w ramach grupy i miały charakter **grupowych zajęć tematycznych dla młodzieży**. Profilaktyka i rozwój osobisty w grupie dla młodzieży mająca na celu naukę i ćwiczenie umiejętności niezbędnych do zdrowego funkcjonowania w zakresie komunikowania się i kontaktów z innymi ludźmi, konstruktywnego wyrażania siebie swoich potrzeb, uczuć i przekonań, nabierania pewności siebie i spontaniczności, pobudzania zainteresowań, tworzenie możliwości atrakcyjnego spędzania czasu wolnego. Spotkania realizowane były w oparciu o aktywne techniki pracy z grupą, które inicjowały jak najwięcej interakcji i kontaktów między uczestnikami, co jest

podstawą nabywania nowych umiejętności psychospołecznych. Dzięki temu uczestnicy mogli lepiej się poznać, podzielić doświadczeniami, wspierać oraz budować i rozwijać relacje z innymi, korzystać nawzajem ze swojej wiedzy i doświadczeń. Zajęcia były też podstawą nabywania nowych umiejętności psychospołecznych i korygowania wyuczonych niekonstruktywnych schematów zachowań, myślenia, funkcjonowania.

Zajęcia grupowe, profilaktyczno edukacyjne były ważną formą pracy z młodzieżą w profilaktyce uzależnień. Dzięki systematycznym spotkaniom młodzież nawiązywała relacje zarówno z prowadzącymi jak również z innymi uczestnikami, mogła liczyć na pomoc i wsparcie w różnych sprawach dotyczących ich codziennego życia, w sytuacjach kryzysowych, podejmowania decyzji itp. Grupowa forma zajęć sprawiała, że młodzież nawzajem inspirowała się i wzmacniała w trzeźwym życiu. Przykładowe formy: zajęcia tematyczne, warsztaty, scenki, praca w małych grupach, na forum, dyskusje. Przykładowe tematy: jak radzić sobie z własnymi i cudzymi uczuciami (m.in. agresją i złością), jak stawiać innym granice, czyli mówić „nie”, co wpływa na dobre i złe kontakty z rówieśnikami, jak konstruktywnie rozwiązywać konflikty, jak bawić się bez alkoholu.

W ramach klubu odbywały się również **zajęcia sportowo – kulturalno - artystyczne** dla młodzieży. Zajęcia sportowo – kulturalne - artystyczne były uzupełnieniem zajęć socjoterapeutycznych i warsztatów oraz propozycją sportowych zajęć pozalekcyjnych dla młodzieży. Podczas trwania programu młodzież biorąca udział w zajęciach grupowych brała również udział we wspólnych wycieczkach i imprezach kulturalnych, np. na sciankę wspanaczkową, basen do kina lub teatru.. Zajęcia te były alternatywną i konstruktywną formą spędzania przez młodzież wolnego czasu, także w okresie wakacji. Zajęcia uczą zdrowego stylu życia, zabawy bez alkoholu i innych używek, pomagają odkryć własne pasje i zainteresowania.

Przykładowe rodzaje zajęć:

- zajęcia tematyczne: nauka asertywnych zachowań, jak sobie radzić ze stresem, jak rozwiązywać konflikty, odkrywanie twórczego potencjału
- pogadanki, dyskusje dotyczące ważnych dla młodzieży spraw,
- rozmowy na forum na temat trudności w relacjach rodzinnych, wokół poczucia osamotnienia – dobre doświadczenie dla uczestników – otrzymanie wsparcia i akceptacji dla swoich działań i podjętych decyzji od grupy
- pomoc w odrabianiu lekcji
- indywidualne rozmowy z uczestnikami, wsparcie w podejmowaniu decyzji, trudnych sytuacjach, interwencje kryzysowe, motywacja do podjęcia terapii indywidualnej,
- inicjowanie z młodzieżą rozmów i dyskusji na temat ich sytuacji życiowej, samopoczucia, poglądów, pomysłów na przyszłość, pragnień, doświadczeń, kłopotów
- zajęcia twórcze (zajęcia plastyczne, artystyczne) np. tworzenie prac z plasteliny, modeliny, masy solnej, malowanie farbami i rysowanie pastelami, kolaże, malowanie koszulek itp.
- zajęcia profilaktyczno – edukacyjne, planowanie wolnego czasu, wyrażanie emocji w bezpieczny sposób, różnica pomiędzy agresją a złością, wyrażanie trudnych emocji.
- dyskusyjny klub filmowy - oglądanie filmów kinowych, reportaży i dyskusja wokół nich
- wyjścia do kina, teatru, muzeum
- wycieczki do Kampinosu, Powsina
- gry i zabawy: gry słowne, gry planszowe, kalambury
- przygotowywanie drobnych posiłków, słodkich podwieczorków
- obchodzenie urodzin uczestników klubu, poczęstunek

Dzięki zajęciom w klubie młodzież zwiększa swoje kompetencje interpersonalne, uczy się być z innymi ludźmi, w szczególności z rówieśnikami, bez przemocy fizycznej i psychicznej, uczy się mówić o swoich potrzebach, o swoich uczuciach, uczy się również słuchania o potrzebach i uczuciach innych ludzi. Wspólne zajęcia w klubie (w tym zajęcia artystyczne, warsztaty kompetencji interpersonalnych, zajęcia relaksacyjne itp.), a także wspólne wyjścia do kina teatru, do parku stają się okazją do dyskusji, dzielenia się własnym doświadczeniem, do mądrego obcowania z innymi ludźmi. Dzięki temu uczestnicy mają wiele okazji do poszerzania wachlarza dostępnych zachowań interpersonalnych, co czyni z uczestników klubu ludzi bardziej otwartych, twórczych i odnajdujących się w otaczającym świecie.

Klub stał się miejscem, gdzie młodzi ludzie czuli się bezpiecznie, chętnie w nim przebywali i z zainteresowaniem uczestniczyli w zajęciach. Korzystali z gotowych propozycji, mieli również wpływ na wybór i sposób organizowania zajęć. Dzięki swojemu zaangażowaniu i stworzonym przez TPM korzystnym warunkom zdobywali ważne doświadczenia życiowe, rozwijali swój potencjał twórczy, przekonali się, w jaki sposób mogą spędzać ciekawie czas, co na pewno wpłynie na ich przyszłe wybory. Cały czas byli w grupie rówieśników: mieli okazję poznać nowe osoby, zawiązać bliższe znajomości, zobaczyć, jak są odbierani przez innych, poćwiczyć różnorodne zachowania społeczne.

Różne typy zajęć dla młodzieży były realizowane w ramach programów realizowanych we współpracy z Urzędem Miasta St. Warszawy, Dzielnicy Śródmieście.

Pod koniec roku został również zorganizowany **Wieczór Wigilijny** – spotkanie z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia dla osób biorących udział w spotkaniach klubu, na którym młodzież w gronie bliskich i ważnych dla niej osób spędziła świąteczny wieczór, miała okazję doświadczyć wielu ciepłych uczuć i słów. Zorganizowano poczęstunek, a w trakcie śpiewania kolęd „zawitał Święty Mikołaj” i obdarował zgromadzonych prezentami. W świątecznej atmosferze miło i szybko upłynęło Wigilijne spotkanie.

B. AKCJA LETNIO – WAKACYJNA – SPECJALNY PROGRAM WAKACYJNY KLUBU MŁODZIEŻOWEGO

Specjalny program wakacyjny

W okresie lipiec – sierpień zorganizowany był specjalny program wakacyjny. Zawierał on większą ilość wyjść, wycieczek i zajęć na świeżym powietrzu. Dla większości uczestników była to jedyna zorganizowana forma spędzania wakacji. Ze względu na okres wakacyjny działanie PPM-u miało na celu zorganizowanie dla młodych ludzi ciekawych zajęć odpowiadających ich potrzebom i umożliwiających chociaż w minimalnym stopniu uzupełnienie braków w ich rozwoju osobistym pod kątem psychospołecznym, emocjonalnym, psychicznym.

C. GRUPY DLA MŁODZIEŻY

W 2014 roku odbywały się grupy dla młodzieży i dorosłych w ramach zamkniętego i otwartego cyklu spotkań.

Grupy rozwoju umiejętności życiowych i społecznych:

Grupa dla osób w wieku 18-35 lat w ramach programu PFRON

Grupy przeznaczone były dla osób zgłaszających problemy dotyczące trudności w kontaktach z innymi i problemami w relacjach interpersonalnych.

Głównym problemem zgłaszanym przez uczestników/uczestniczki grupy było poczucie osamotnienia, nieumiejętność nawiązywania relacji z ludźmi, brak wytrwałości w podejmowanych zadaniach, zwłaszcza w sytuacjach kiedy wymagane były kompetencje społeczne, nierealistyczne oczekiwania i wymagania w stosunku do innych, negatywne przewidywania, silny lęk przed oceną i odrzuceniem, bierność. Powoduje to rozliczne frustracje związane z kontaktem z innymi, wycofywanie się z nich, agresję, jak i trudności w szkole, pracy, rodzinie itp. Cykl spotkań pozwolił na pracę terapeutyczną w grupie wokół problemów emocjonalnych w relacjach z innymi i trudności interpersonalnych uczestników; Na grupie mieli możliwość w oparciu o środowisko rówieśników lepszego poznania siebie, sprawdzenia, co ułatwia, a co utrudnia kontakty z nimi, pokonania swoich ograniczeń w kontaktach z rówieśnikami (m.in. lęk przed innymi, brak zaufania), nauczenia się konstruktywnego wyrażania siebie – swoich potrzeb, uczuć i przekonań, ćwiczenie konkretnych zachowań w obrębie zgłaszanych trudności, dzielenie się swoimi problemami i frustracjami, planowania i osiągania ważnych celów w życiu.

Innym ważnym tematem pracy grupowej było omówienie sytuacji związanej z chorobą: jak choroba wpływa na ich życie, gdzie mogą szukać oparcia i pomocy, czy można ujawnić objawy lub zaburzenia funkcjonowania, jakie czynniki mają wpływ na efekt leczenia.

Grupa była prowadzona przez 2 osoby: psychoterapeutkę oraz psychoterapeutkę/psychiatrę z doświadczeniem i uprawnieniami do prowadzenia zajęć grupowych. Grupa odbyła się w cyklu 16 cotygodniowych spotkań.

Grupy wsparcia i terapeutyczne

Dwie grupy terapeutyczne dla osób w wieku 18-35 lat (PFRON)

Grupa wsparcia dla osób doświadczających przemocy w wieku 18-25 lat. (Urząd Miasta St. Warszawy)-

Grupa wsparcia dla osób uczących się i/lub mieszkających na terenie Dzielnicy Śródmieście w wieku 18-25 lat (Urząd Miasta stołecznego warszawy, Dzielnica Śródmieście)

Grupy wsparcia i terapeutyczne zgłaszających problemy w rodzinie związane z dysfunkcją rodziny i/lub uzależnieniem od alkoholu rodzica, problemami osobistymi, trudnymi sytuacjami życiowymi powodujące często reakcje depresyjne, nerwicowe, zaburzenia emocjonalne i wywołujące problemy w kontaktach interpersonalnych i pełnieniu ról społecznych (np. ucznia, dziecka, rówieśnika, partnera). Na grupie uczestnicy mieli możliwość w oparciu o środowisko rówieśników podzielić się swoimi problemami i frustracjami, często po raz pierwszy opowiedzieć o swojej trudnej sytuacji, dostać wsparcie w doznanych krzywdach w przeszłości, zobaczyć, że inni przeżywają podobnie tą trudną sytuację, że mają podobne doświadczenia, co pozbawia poczucia inności, gorszości i izolacji, zdobyć wiedzę na temat choroby alkoholowej oraz jej konsekwencji dla bliskich i siebie, określić siebie na tle rodziny. Na grupie niezwykle istotna była praca wokół bycia ofiarą choroby alkoholowej i przemocy w rodzinie, edukacja w kierunku wzmocnienia własnych konstruktywnych strategii radzenia sobie z tymi sytuacjami na poziomie emocjonalnym i funkcjonalnym, uzyskiwanie wiedzy dotyczącej wpływu alkoholu na organizm i kontakty społeczne, mechanizmów uzależnień i choroby alkoholowej, specyfiki funkcjonowania rodziny dysfunkcyjnej i/lub z problemem alkoholowym.

D. WARSZTATY

W ramach oferty programowej TPM młodzież, dorośli i rodzice mogli wziąć udział w warsztatach. Warsztaty miały formę spotkań jedno - lub dwudniowych.

1. Warsztaty adresowane do młodych ludzi miały charakter edukacyjno-profilaktyczny, rozwoju umiejętności społecznych o tematyce nawiązującej do profilaktyki uzależnień i zdrowego stylu życia. Przykładowe tematy warsztatów:

- Emocje. Ich ważna rola w życiu, jak je okiełznać, wyrażać, jak je wykorzystywać żeby lepiej żyć.
- Asertywność: co to jest?, jak być asertywnym, Jak być sobą w kontakcie z innymi a nie agresywnym czy uległym, wyrażanie swoich poglądów w grupie, mówienie „nie” itp.
- Sztuka rozmowy. Komunikacja i konflikty, jak nawiązywać relacje, jak rozmawiać i uważnie słuchać, komunikacja werbalna i niewerbalna, rozwiązywanie konfliktów.
 - Odkryj swój twórczy potencjał. Poznawanie siebie poprzez twórcze działanie.
- Profilaktyka uzależnień - Co pociąga w narkotykach, alkoholu i Internecie? Dlaczego używki wydają się atrakcyjne? Czy wiem co to jest uzależnienie? Czy każdy może się uzależnić?
- Komunikacja i konflikty (jak nawiązywać relacje, jak rozmawiać i uważnie słuchać, komunikacja werbalna i niewerbalna, rozwiązywanie konfliktów – mediacje).
- Ja i moje mocne strony: wokół poczucia wartości, jak dbać o dwoje uczucia i potrze planowanie dalszej współpracy z odbiorcami programu.
 - „Chcę - mogę – potrafię – działam” warsztaty uczące zaradności życiowej i aktywności

Ponadto odbywały się warsztaty dla rodziców:

2. Warsztaty dla rodziców miały na celu wsparcie ich w kompetencjach wychowawczych. Dzięki udziałowi w grupie osób z podobnymi problemami rodzice mieli możliwość podzielić się swoimi problemami i frustracjami, zobaczyć, że inni rodzice przeżywają podobnie trudne sytuacje, co pozbawia poczucia inności i izolacji, zdobyli wiedzę na temat zachowań sprzyjających dobremu porozumiewaniu się z dziećmi, rozwiązywaniu konfliktów, wspieraniu dzieci w trudnych momentach dorastania, oddzielania problemów osobistych od trudności wynikających z bycia rodzicem, motywacji do pracy nad sobą.

Na warsztatach dla rodziców, których dzieci mają zdiagnozowane zaburzenia odżywiania, omawiano zagadnienia związane z objawem, jakim są problemy bulimii czy anoreksji – rodzice otrzymali rzetelną wiedzę na temat mechanizmów fizjologicznych, psychicznych i emocjonalnych charakterystycznych dla tej grupy zaburzeń. Mieli też okazję przyjrzeć się, jaki wpływ na funkcjonowanie ich dzieci ma sytuacja rodzinna, jak zachowuje się każdy członek rodziny i co można zrobić, jakie kroki podjąć w kierunku zmiany tej sytuacji w rodzinie, aby nie podtrzymywać objawu.

3. Warsztaty i szkolenia aktywizujące i wspomagające powrót na rynek pracy dla osób w wieku 18 – 24 lata (EFS)

IV. OPIS DZIAŁAŃ REKLAMOWYCH DOTYCZĄCYCH OFERTY PROGRAMOWEJ TPM

W 2014 roku promowaliśmy działalność TPM poprzez zamieszczanie informacji na stronie internetowej i jej aktualizowanie, informacje o TPM na facebooku, na tablicy informacyjnej w siedzibie TPM oraz poprzez rozsyłanie ulotek reklamowych z ofertą programową opisującą działalność do szkół ponadpodstawowych, poradni, ośrodków, organizacji w Warszawie.

Ponadto informacje o działalności i źródłach jej finansowania reklamowano na rozlicznych szkoleniach, konferencjach i spotkaniach, w których brali udział przedstawiciele TPM, w prośbach o dotacje do urzędów, fundacji, przedstawiciele biznesu i firm, informacji w gablocie reklamowej w TPM itp.

Wydaliśmy również nowe ulotki i broszury reklamowe nt działalności TPM oraz poszczególnych programów (EFS, PRFON). Kontynuowano również wcześniejsze działania reklamowe:

numer telefonu TPM ukazuje się w Telegazecie;

numer telefonu TPM ukazuje się w „Gazecie Wyborczej” - rubryka „Telefony Zaufania”;

utrzymujemy stały kontakt z psychologami i pedagogami szkolnymi;

informacja w INTERNECIE: <http://tpm.org.pl>

informacja o TPM znajduje się w Informatorze wydanym przez Urząd M. St. Warszawy .

Przeprowadziliśmy również „AKCJĘ 1% dla TPM”- akcję informacyjno reklamową związaną ze zbieraniem 1% podatku na rzecz organizacji pożytku publicznego: wydano ulotki, gadzety reklamowe, rozsyłano maile, akcja rozdawania ulotek i gadżetów reklamowych na ulicy oraz w kilku szkołach i przedszkolach.

V. SUPERWIZJE ZESPOŁU

Pracownicy uczestniczyli w superwizjach zespołu pracowników i wolontariuszy, podczas których konsultowano działania zespołu w ramach projektów, koordynowano działania różnych specjalistów pracujących w TPM, omawiano trudne sprawy dotyczące pomocy młodym osobom i ich rodzinom.

Ponadto kilka osób z zespołu pracowników Towarzystwa Pomocy Młodzieży brało udział w indywidualnych szkoleniach zawodowych i dodatkowych superwizjach.

VI. WSPÓŁPRACA Z INNYMI ORGANIZACJAMI I INSTYTUCJAMI

Towarzystwo Pomocy Młodzieży w roku 2013 współpracowało z następującymi instytucjami, organizacjami i ośrodkami:

pod względem finansowym i rzeczowym dotowali nas:

Urząd m. st. Warszawy – Biuro Pomocy i Projektów Społecznych

Urząd Dzielnicy Śródmieście

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej

Mazowiecki Urząd Wojewódzki

Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego

Program Operacyjny Kapitał Ludzki ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego na podstawie umowy zawartej z Województwem Mazowieckim

Pod względem merytorycznym współpraca zależy od rodzaju i form działalności tych organizacji i najczęściej polega na reklamowaniu prowadzonych działań, wymianie oferty programowej, pilotowaniu spraw klientów, wymianie różnych grup klientów w zależności od ich problemów, potrzeb, wieku itp. udziale w organizowanych spotkaniach i konferencjach; w tym zakresie współpracujemy z:

Mazowieckim Kuratorium Oświaty

Biurem Obsługi Ruchu Inicjatyw Samopomocowych BORIS

Wydziałem d/s Rodziny i Nieletnich Sądu Najwyższego

Dzielnicowymi Ośrodkami Pomocy Społecznej

Stowarzyszeniem OD – DO

Fundacją CEL

Komitetem Ochrony Praw Dziecka

OPTA

MOP-em i Fundacją Bene Vobis

Stowarzyszeniem „Otwarte Drzwi”

Fundacją „Dzieci Niczyje”

Stowarzyszeniem ASLAN

Powisłańską Fundacją Społeczną

Stowarzyszeniem Lambda W-wa

Monarem

Poradnią TOP

Akademią Rozwoju i Terapii „Pozytywna Przestrzeń”

szkołami ponadpodstawowymi, pedagogami i psychologami szkolnymi

Poradniami Psychologiczno - Pedagogicznymi

Centrum Praw Kobiet

Federacją na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny
Feminoteka
Poradniami Profilaktyki i Terapii Uzależnień
Poradniami Rodzinnymi
i innymi.

VII. SPOSOBY DOKUMENTACJI REALIZOWANYCH PROGRAMÓW I DZIAŁAŃ

Działalność Towarzystwa Pomocy Młodzieży odbywa się zgodnie ze Statutem Towarzystwa Pomocy Młodzieży, standardami Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz Kuratorium Oświaty dla niepublicznych poradni psychologiczno – pedagogicznych. Programy są ponadto realizowane zgodnie ze standardami i wymaganiami określonymi w umowach dotacyjnych.

Dokumentację realizowanego zadania stanowią na bieżąco prowadzone do wewnętrznego użytku TPM opisy każdej interwencji dokonywanej w TPM:

- każdy telefon jest odnotowywany w karcie interwencji (kto dzwonił, w jakim wieku, z jakim problemem, jaka pomoc została udzielona).
- każda osoba ma prowadzoną tzw. kartę interwencji klienta, w której każda konsultacja u specjalisty, spotkanie u psychologa lub pedagoga jest opisywane - przebieg spotkania, tematyka, podjęte działania, wnioski
- z każdego spotkania grupowego robione jest sprawozdanie
- każda porada przez e-mail czy listowna jest odnotowywana w dokumentacji
- każda porada czy interwencja z osobą przychodzącą z ulicy jest zapisywana w odpowiedniej fiszce.

Ponadto podsumowanie działalności, rozliczanie z realizowanych programów jest omawiane na zebraniach zespołu i opisywane w sprawozdaniach:

- w zależności od wytycznych ustalonych w umowach o dotacje sporządzane są okresowe sprawozdania z działalności TPM i poszczególnych programów;
- co roku sporządzane jest merytoryczne i finansowe sprawozdanie z działalności TPM i realizacji poszczególnych programów.

VIII. WOLONTARIUSZE

W działalność stowarzyszenia włączeni są wolontariusze. Ich role zależą od możliwości i chęci zainteresowanych osób. Działania merytoryczne podejmują w ramach praktyk i staży ci wolontariusze, których kierunek studiów umożliwia tego typu społeczną pracę. TPM umożliwia również odbywanie praktyk studenckich zainteresowanym osobom. Poza tym wiele osób podejmuje różne działania organizacyjne: reklamowanie TPM, organizowanie spotkań integracyjnych, drobne prace remontowe i porządkowe na rzecz stowarzyszenia.

Ponadto TPM umożliwia zainteresowanym studentom odbywanie praktyk studenckich i zdobywanie praktycznych umiejętności pracy w zawodzie.

IX. OCENA EFEKTYWNOŚCI PROGRAMÓW REALIZOWANYCH PRZEZ TPM

Dla wielu młodych osób korzystających z różnorodnych działań w ramach oferty naszych programów TPM był jedynym miejscem, gdzie mogli porozmawiać o swoich problemach (spotkania indywidualne, telefon zaufania), w bezpiecznej i przyjaznej atmosferze wśród rówieśników spędzić czas (klub socjoterapeutyczny), zobaczyć, że inni też mają problemy i że można wspólnie je rozwiązywać (grupy socjoterapeutyczne, warsztaty). Dzięki naszym działaniom zgłaszający się młodzi ludzie odzyskują wiarę w sens życia, stawiają sobie nowe i konstruktywne cele, uczą się, jak radzić sobie z pojawiającymi się w ich życiu problemami, poznają swoje prawa i uczą się ich bronić. Stwarza im to szansę na "normalne", szczęśliwe życie i znalezienie swojego miejsca w społeczeństwie.

W związku z tym efekty realizacji prowadzonych w TPM programów, a w ich ramach działań profilaktyczno-terapeutycznych oceniamy jako zadowalające i pozytywne. Uczestnicy: poprawili swój stan emocjonalny i psychiczny oraz funkcjonowanie społeczne, zrezygnowali z korzystania z destrukcyjnych sposobów radzenia sobie z problemami (np. alkohol, narkotyki, przemoc) na rzecz innych konstruktywnych, nauczyli się asertywnego dbania o siebie i swoje prawa, nabywali nowe, konstruktywne sposoby zachowań, umiejętności podejmowania wspólnych decyzji, korzystali z potencjału grupy rówieśników w rozwiązywaniu różnych trudności życiowych, udoskonaliли umiejętności interpersonalne, nauczyli się przyjemnego i twórczego spędzania wolnego czasu bez używek, uzyskali wiedzę dotyczącą choroby alkoholowej i mechanizmów uzależnień. Bezpośrednie zmiany wyrażają się m. in. kontynuowaniem przerwanej nauki, poprawą relacji w rodzinach, z nauczycielami, nawiązywaniem trwałych i satysfakcjonujących relacji z rówieśnikami, chęcią działania, poprawą stanu psychicznego i emocjonalnego, podwyższeniem samooceny, większą samodzielnością. Część z tych osób w późniejszym swoim życiu staje się wolontariuszami w różnych organizacjach pomocowych, studiuje kierunki społeczne, pracuje w zawodzie „pomagacza”.

Dzięki naszym działaniom zyskują zarówno pojedyncze osoby (uczestnicy programu i ich otoczenie) jak i w szerszym wymiarze społeczeństwo zyskując zadowolonych, świadomych, tolerancyjnych dla inności obywateli gotowych działać na rzecz innych, mogących tworzyć zdrowe rodziny i wychowywać zdrowe nowe pokolenia. Co więcej maleje ryzyko, że osoby te w późniejszym życiu dołączą do grona ludzi dotkniętych różnymi patologiami: alkoholizmem, narkomanią, chronicznymi chorobami psychicznymi, bezrobociem, bezdomnością i rozpowszechnianiem tych patologii w swoich przyszłych rodzinach, a co za tym stoi, że m. In. będą zdani na opiekę państwa.

Efekty te oceniono na podstawie rozmów z uczestnikami i ich rodzicami, obserwacji i pracy specjalistów w zakresie zmian w osobach, którymi się zajmowali, przeprowadzonych ankiet ewaluacyjnych po prowadzonych grupach i warsztatach, superwizji itp.

Nazwa wnioskodawcy: Towarzystwo Pomocy Młodzieży

Siedziba i adres: Polska, 00-160 Warszawa, ul. Nowolipki 2,

Data wpisu do rejestru, nr w rejestrze: 11.05.2001, 0000009830

Dane dotyczące członków organów wnioskodawcy:

Zarząd Stowarzyszenia:

1. Prezeska Zarządu: Ewa Starzyk
2. Wiceprezeska Zarządu: Anna Grażyna Przeradzka,
3. Członek Zarządu: Katarzyna Anna Czyżewska,
4. Członek Zarządu: Renata Małgorzata Pijarowska,
5. Członek Zarządu: Monika Szeliga

Określenie celów statutowych z podziałem na działalność nieodpłatną i odpłatną:

a) działalność nieodpłatna pożytku publicznego

- Prowadzenie poradnictwa specjalistycznego i konsultacji z zakresu pomocy psychologicznej, pedagogicznej, prawnej, psychiatrycznej i seksuologicznej;
- Pozostała działalność w zakresie opieki zdrowotnej, gdzie indziej niesklasyfikowana – prowadzenie poradnictwa psychiatrycznego, seksuologicznego oraz psychoterapię indywidualną, grupową, rodzinną i par;
- Poradnictwo prawne;
- Wsparcie, edukację, interwencję kryzysową, socjoterapię, profilaktykę, doradztwo;
- Organizowanie i prowadzenie szkoleń, treningów, grup, warsztatów, spotkań edukacyjno-informacyjnych;
- Wspieranie rozwoju zawodowego młodzieży i osób młodych oraz dorosłych;
- Organizowanie wykładów, konferencji i seminariów naukowych, odczytów oraz sympozjów związanych tematycznie z celami Towarzystwa;
- Organizowanie wyjazdów i obozów treningowych oraz terapeutycznych dla dzieci, młodzieży i rodziców;
- Organizowanie i prowadzenie akcji charytatywnych, kulturalnych i społecznych;
- Stosowanie alternatywnych form rozwiązywania konfliktów w tym prowadzenie postępowań mediacyjnych;
- Prowadzenie działalności informacyjnej, wydawniczej i kolportażowej wg obowiązujących przepisów;
- Działalność szkoleniową z zakresu psychologii, pedagogiki i prawa;
- Współpracę z osobami, organizacjami oraz instytucjami o podobnych celach działania;
- Promocję i organizację wolontariatu;
- Inicjowanie i animowanie organizacyjnych form aktywności społecznej młodzieży na rzecz siebie i swoich rówieśników w zakresie rozwoju osobistego, ze szczególnym uwzględnieniem działań związanych z osiągnięciem stanu pełnego zdrowia (psychika, ciało i kontakty interpersonalne);
- Wspieranie przez osoby dorosłe młodzieży w podejmowanych przez nią działaniach;
- Podejmowanie w środowiskach młodzieżowych działań profilaktycznych chroniących szeroko rozumiane zdrowie młodego pokolenia;
- Udzielanie profesjonalnej pomocy w rozwiązywaniu życiowych problemów młodzieży.

b) działalność odpłatna pożytku publicznego

- Prowadzenie poradnictwa specjalistycznego i konsultacji z zakresu pomocy psychologicznej, pedagogicznej;
- Pozostała działalność w zakresie opieki zdrowotnej, gdzie indziej niesklasyfikowana – prowadzenie poradnictwa psychiatrycznego, seksuologicznego oraz psychoterapię indywidualną, grupową, rodzinną i par;
- Poradnictwo prawne;
- Wsparcie, edukację, interwencję kryzysową, socjoterapię, profilaktykę, doradztwo;
- Organizowanie i prowadzenie szkoleń, treningów, grup, warsztatów, spotkań edukacyjno-informacyjnych;
- Wspieranie rozwoju zawodowego młodzieży i osób młodych oraz dorosłych;
- Organizowanie wykładów, konferencji i seminariów naukowych, odczytów oraz sympozjów związanych tematycznie z celami Towarzystwa;
- Organizowanie wyjazdów i obozów treningowych oraz terapeutycznych dla dzieci, młodzieży i rodziców;
- Stosowanie alternatywnych form rozwiązywania konfliktów w tym prowadzenie postępowań mediacyjnych;
- Prowadzenie działalności informacyjnej, wydawniczej i kolportażowej wg obowiązujących przepisów;
- Działalność szkoleniową z zakresu psychologii, pedagogiki i prawa;
- Inicjowanie i animowanie organizacyjnych form aktywności społecznej młodzieży na rzecz siebie i swoich rówieśników w zakresie rozwoju osobistego, ze szczególnym uwzględnieniem działań związanych z osiągnięciem stanu pełnego zdrowia (psychika, ciało i kontakty interpersonalne);
- Wspieranie przez osoby dorosłe młodzieży w podejmowanych przez nią działaniach;
- Podejmowanie w środowiskach młodzieżowych działań profilaktycznych chroniących szeroko rozumiane zdrowie młodego pokolenia;
- Udzielanie profesjonalnej pomocy w rozwiązywaniu życiowych problemów młodzieży.

Informacje na temat prowadzenia działalności gospodarczej: Towarzystwo Pomocy Młodzieży nie prowadzi działalności gospodarczej.

Towarzystwo pomocy Młodzieży jest organizacją pożytku publicznego od dnia 2011-05-20.