

PROGRAM
PROFILAKTYCZNY

„NIE JESTEŚ SAM III”



Ustka, wrzesień 2021r.

WPROWADZENIE

Program profilaktyczny dla dzieci i młodzieży z rodzin dysfunkcyjnych i zagrożonych przemocą i alkoholizmem oraz osób niesamodzielnych i niepełnosprawnych, których dotyczą wymienione zjawiska realizowany będzie w ramach zadania pod nazwą "Nie jesteś sam III". Programem objęte będą osoby niesamodzielne, niepełnosprawne oraz dzieci i młodzież pochodzące z rodzin dysfunkcyjnych i zagrożonych tym problemem, w których występują deficyty w sposobie wyrażania uczuć i emocji, w których brak jest pozytywnych wzorców zachowania. Corocznie podejmujemy cykl działań środowiskowych o charakterze profilaktycznym.

Problem uzależnień wśród dzieci i młodzieży jest powszechnie znany w obecnych czasach. Uzależnienia są jednym z największych zagrożeń współczesności. Wśród osób niesamodzielnych i dotkniętych niepełnosprawnością są bardzo często osoby, którzy wychowywali się w rodzinach problemowych a ich niezaradność w dorosłym życiu wynika z uzależnień, których źródła należy poszukiwać we wzorcach nabytych z domu rodzinnego. Przyczyn upatrywać należy, między innymi w gwałtownych przemianach, jakie zaszły w ostatnich latach. Choroby związane z wiekiem, niepełnosprawność, bezrobocie, pogorszenie się sytuacji ekonomicznej polskiego społeczeństwa czy zmiany kulturowe doprowadziły do erozji systemu wartości etycznych i norm moralnych a to pociągnęło za sobą lawinowy wzrost osób sięgających po środki psychoaktywne.

Program profilaktyczny ma na celu pokazanie i wyeksponowanie wartości, które powinny dominować w rodzinie. Zakładamy, że poprzez aktywny udział w proponowanych działaniach w rodzinie narodzi się nowy sposób na spędzanie czasu wolnego, w którym będzie dominowała aktywność połączona z poczuciem odpowiedzialności za siebie. Będziemy zachęcać uczestników do dbania o siebie nawzajem, zostaną przedstawione prawidłowe wzorce, które powinny dominować w rodzinie.

PODSTAWY PRAWNE

- Ustawę z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi

- Ustawę z dnia 12 marca 2004 r.o pomocy społecznej
- Ustawę z dnia 9 czerwca 2011r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej

ANALIZA POTRZEB

W roku 2020r. do Miejskiego Zespołu Interdyscyplinarnego wpłynęło 19 Niebieskich Kart. 4 Niebieskie Karty prowadzone są z ubiegłego roku. Łącznie prowadzonych jest 19 kart.

W rodzinach prowadzona jest praca grup roboczych.

Działaniami asystenta rodziny objętych jest 20 rodzin z dziećmi.

W rodzinach dysfunkcyjnych przeżywających trudności w pełnieniu funkcji opiekuńczo- wychowawczych istnieje duże ryzyko powielania przez dzieci negatywnych wzorców wychowawczych, a tym samym idących w stronę uzależnienia od alkoholu i substancji psychoaktywnych. Mając na uwadze dążenie do osiągnięcia wzorców prawidłowego funkcjonowania każdego członka rodziny, który jest narażony na negatywne skutki uzależnień tkwiących w rodzinie wychodzimy z ofertą aktywnego spędzania wolnego czasu, poprzez działania mające na celu podkreślenie wartości rodziny. Programem obejmujemy również osoby samotne, które podejmują trud wyjścia z uzależnień i kryzysów życiowych.

CEL GŁÓWNY:

Profilaktyka uzależnień oraz zmniejszanie rozmiarów zjawiska przemocy w rodzinie.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

1. Podniesienie wiedzy i świadomości uczestników na temat zdrowego stylu życia,
2. Podkreślenie i wzmacnianie wartości występujących w rodzinie, kultywowanie tradycji rodzinnych,

3. Promowanie wzorców prawidłowego funkcjonowania w środowisku,
4. Podnoszenie świadomości społecznej na tematy dostępnych form pomocy oraz instytucji zajmujących się zjawiskiem uzależnień.
5. Podniesienie kompetencji pracowników stykających się ze zjawiskiem przemocy w rodzinie podczas wykonywanych obowiązków służbowych.
6. Integracja środowiska rodzinnego poprzez uczestnictwo w zabawach dzieci i ich rodziców.

REALIZATOR PROGRAMU:

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Ustce,

ul. ks. Kard. S. Wyszyńskiego 3

76-270 Ustka

Tel. 59 8154 390

mops@um.ustka.pl

NIP: 839- 18-56-843

ADRESACI PROGRAMU:

Adresatami programu są rodziny ubogie, niewydolne wychowawczo, nieporadne życiowo, niedostosowane społecznie, niewłaściwie wykonujące obowiązki rodzinne, a także rodziny i osoby niesamodzielne zagrożone problemami uzależnień i niepełnosprawnością korzystające z pomocy MOPS w Ustce.

OKRES REALIZACJI PROGRAMU:

I – XII. 2022r.

PLANUJEMY NASTĘPUJĄCE DZIAŁANIA:

I. Cykl warsztatów: „Szanuj zdrowie”

1. Otyłość

Otyłość jest jedną z najgroźniejszych i najbardziej skomplikowanych chorób przewlekłych. Do jej powstania przyczynia się wiele czynników tzw. środowiskowych (np. nieprawidłowe odżywianie, niska aktywność ruchowa), psychologicznych, genetycznych i hormonalnych. Brak granicy w spożywaniu pokarmów może być spowodowany wieloma czynnikami. Często jedzenie jest atrybutem emocji, z których nie jesteśmy w stanie pokonać. Jedząc wydaje nam się, że zjadamy problem, jedzenie utożsamia się z przyjemnością, staje się zamiennikiem szczęścia, poczucia bezpieczeństwa, miłości. Żyjemy w społeczeństwie biernym ruchowo, większość z nas prowadzi siedzący tryb życia. Złe nawyki żywieniowe, nagradzanie siebie jedzeniem, szukanie w nim miejsca ujścia dla emocji popycha ku złym nawykom jedzeniowym.

Cel główny: podniesienie wiedzy i świadomości uczestników na temat zdrowego odżywiania.

Grupa docelowa: Osoby będące w wieku aktywności zawodowej oraz ich dzieci, które chcą zadbać o zdrowy styl życia, osoby dotknięte problemem otyłości oraz osoby dbające o profilaktykę – podopieczni MOPS w Ustce.

Termin: luty 2022r.

Ilość osób: 30

Miejsce: CIS w Ustce

Organizator: MOPS w Ustce

Prowadzący: Katarzyna Papoń- dietetyk

Koszty:

- 2 godzinny warsztat 450,00 zł
- Przygotowanie dietetycznego posiłku, koszt 270,00 zł.

Łączny koszt: 720,00 zł

2. Współzależnienie od alkoholu

- **Współzależnienie. Co robić gdy bliska osoba pije?**

- **-„Dom w butelce”. Co czują i jak funkcjonują Dorosłe Dzieci Alkoholików.**

Dziś nie tylko alkohol, nikotyna czy narkotyki są źródłem uzależnień. Okazuje się, że niszczący wpływ na nasz zdrowie może mieć internet, hazard, nadmierna dbałość o wygląd a nawet uzależnienie od opalania się w solarium, zakupów czy jedzenia.

Ofiarami uzależnień stają się ludzie w różnym wieku, statusie społecznym, zawodowym i o wykształceniu. Żyjemy w epoce uzależnień- to wiąże się z potrzebą załatwiania wszystkiego na skróty. Mamy zaprogramowane dążenie do przyjemności, chcemy łatwego wygodnego życia. Mylimy szczęściem z przyjemnością, albo pogoń za szczęście z przyjemnością. Chcemy doświadczać więcej pozytywnych uczuć. Problem pojawia się wtedy kiedy zaczynamy sobie uświadamiać , co robimy by przeżyć pozytywne uczucia. Dla jednych pozytywnym uczuciem będzie euforia więc będą wybierać takie substancje, które dają im możliwość przeżywania niezwykłych stanów. Dla kogoś innego może to być ucieczka od cierpienia, brak zgody na możliwość przeżywania frustracji, lęków, smutków, żałoby. Brak akceptacji dla uczuć, które są normalne dla ludzkiego życia. Każdy z nas powinien zrobić rachunek sumienia i obiektywnie spojrzeć na swoje życie by dostrzec czy to co się w nim dzieje dalekie jest od uzależnienia.

Cel główny: budowanie świadomości społecznej na temat zjawiska uzależnień.

Cele szczegółowe: zapobieganie występowaniu zjawiska uzależnienia i współuzależnienia od alkoholu w rodzinie poprzez podnoszenie świadomości społecznej oraz zdobywanie wiedzy przez mieszkańców Miasta Ustka na tematy dostępnych form pomocy oraz instytucji zajmujących się zjawiskiem uzależnień.

Grupa docelowa: grupę docelową stanowią będą klienci MOPS w Ustce, uczestnicy CIS w Ustce oraz osoby dotknięte przemocą w rodzinie, mieszkańcy Miasta Ustka.

Termin: marzec 2022r.

Ilość osób: 30

Miejsce: CIS w Ustce

Organizator: MOPS w Ustce

Prowadzący: Katarzyna Nowicka – psychoterapeuta

Koszty:

- 2 godzinny warsztat 1300,00 zł
- Poczęstunek koszt 50,00 zł.

Łączny koszt: 1350,00 zł

3. Zakupoholizm (kompulsywne zakupy). Kupnoholizm.

Nie ma jednej obowiązującej definicji zakupoholizmu. Można powiedzieć, że zakupoholizm (kupnoholizm, kompulsywne zakupy) to uzależnienie od dokonywania zakupów, przymus kupowania różnych przedmiotów/artykułów (często niepotrzebnych), niekontrolowane robienie zakupów wpływające niekorzystnie na funkcjonowanie człowieka. Kompulsywne zakupy, które są często reakcją na negatywne wydarzenia lub nieakceptowane stany emocjonalne, powodują spadek napięcia psychicznego oraz poprawę samopoczucia wkrótce po dokonaniu zakupu. Nałóg rozwija się stopniowo. Zazwyczaj, początkowo zakupy są formą relaksu, sprawieniem sobie przyjemności po ciężkiej pracy, nagrodą za osiągnięty sukces, miłym rodzinnym spędzaniem czasu. Później zakupoholik odkrywa, że robienie zakupów jest lekarstwem na złe samopoczucie, dostarcza adrenaliny, redukuje lęk, napięcie i nieprzyjemne uczucia. Obsesyjne kupowanie staje się substytutem poczucia przyjemności, szczęśliwości, relaksacji, którego nie jesteśmy w stanie osiągnąć realizując nasze cele życiowe, w życiu prywatnym i rodzinnym, czy zawodowym. Wypełnia pustkę życiową. Jest ucieczką od smutku, sposobem radzenia sobie z objawami depresyjnymi, lękowymi. Staje się sposobem na rozładowanie napięcia. Zagłusza i pozwala zapomnieć o przeżywanym dyskomforcie psychicznym, niestety nie leczy. To pozorna przyjemność uśmierzenia bólu psychicznego.

Cel główny: budowanie świadomości społecznej na temat zjawiska zakupoholizmu.

Cele szczegółowe: zapobieganie występowaniu zjawiska zakupoholizmu poprzez podnoszenie świadomości społecznej oraz zdobywanie wiedzy przez mieszkańców Miasta Ustka.

Grupa docelowa: grupę docelową stanowią będą podopieczni MOPS w Ustce, seniorzy.

Termin: marzec 2022r.

Ilość osób: 30

Miejsce: CIS w Ustce

Organizator: MOPS w Ustce

Prowadzący: Katarzyna Nowicka – psychoterapeuta

Koszty:

- 2 godzinny warsztat 1300,00 zł

- Poczęstunek koszt 50,00 zł.

Łączny koszt: 1350,00 zł

II. Szkolenie dla członków Zespołów Interdyscyplinarnych i Grup Roboczych

Problem przemocy w rodzinie jest procesem eskalującym, a jednocześnie jednym z najtrudniejszych do zdiagnozowania poprzez swoją hermetyczność występującą wśród członków rodziny oraz odseparowanie się społeczeństwa od problemów jednostki.

Niezbędnym elementem systemu przeciwdziałania przemocy w rodzinie jest profilaktyka, którą może zapewnić jedynie wykwalifikowana kadra. Szczegółowy program szkolenia stanowi załącznik nr 1.

Szkolenie odbędzie się w trzech etapach poniższej tematyce:

1. Wybrane aspekty funkcjonowania i organizacji Zespołów Interdyscyplinarnych i Grup Roboczych w ramach realizacji procedury „Niebieskie Karty”- I etap
2. Warsztatowe szkolenie dla Zespołu Interdyscyplinarnego i Grup Roboczych- Rozmowa z rodziną z problemem przemocy - II etap.
3. Wieloaspektowa analiza zjawiska przemocy w rodzinie – rozpoznawanie i interwencja III etap.

Cel szkolenia: jest podniesienie kompetencji pracowników stykających się ze zjawiskiem przemocy w rodzinie podczas wykonywanych obowiązków służbowych.

Grupa docelowa: członkowie MZI

Termin: I etap - luty 2022, II etap – maj 2022, III etap – październik 2022.

Ilość osób: 30

Miejsce: Urząd Miasta Ustka

Organizator: MOPS w Ustce

Prowadzący: Atelier – Centrum Profilaktyki i Reedukacji

W ramach działań profilaktycznych w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie będzie zakupimy książki Michała Chmielewskiego pt.: "Złe". Autor podjął się problemu przemocy w rodzinie, zarówno tej psychicznej, jak i fizycznej, pokazuje jak wygląda codzienne życie z mężem i ojcem tyranem. Jak ciężko wyrwać się z tego piekła. Jednak najgorsza w tym wszystkim jest obojętność innych ludzi na krzywdę drugiego człowieka. Liczymy, że książka wyzwoli w czytających iskrę odwagi i zaczną reagować na to, co dzieje się w ich otoczeniu. "Złe" to mocna, wstrząsająca, z ogromnym ładunkiem emocjonalnym powieść o przemocy psychicznej i fizycznej, bólu, strachu, samotności, bezradności,

zagubieniu, żalu. To książka ukazująca społeczną patologię, alkoholizm, niewierność, pedofilię, morderstwa i wiele innych wynaturzeń. Dwadzieścia cztery godziny koszmaru, jaki rozgrywa się w setkach miast, miasteczek i wsi.

Książkę będziemy rozpowszechniać wśród osób, co do których istnieje podejrzenie, że są dotknięte przemocą w rodzinie oraz wśród osób, co do których istnieje podejrzenie, że stosują przemoc w rodzinie.

Celem działania jest wdrożenie nieszablonowego sposobu uświadomienia, ww. grupie docelowej, przyczyn, przebiegu i skutków przemocy w rodzinie.

Koszty:

- koszt szkolenia 6300,00 zł
- zakup 20 książek 900,00 zł

Łączny koszt: 7200,00 zł

III. „Samotny nie znaczy słaby” - Święto Rodzica

Celebrowanie święta rodzica stanowi powrót do cenionych wartości w rodzinie. Podczas spotkania rodzice będą mieli możliwość wymiany informacji, otrzymają porady i wskazówki przydatne w codziennym zmaganiu się z problemami, jakie może przynieść samotne rodzicielstwo. Rodzic dowie się, co dzieje się z dzieckiem w różnym wieku, co ma wpływ na jego rozwój, jak reaguje ono na rozstanie rodziców i jak radzi sobie z nową sytuacją. Nauczy się, jak należy obserwować dziecko, by dostrzec ewentualne niepokojące zachowania, jak radzić sobie, gdy jest ono „kłopotliwe i trudne”, gdy nie chce się uczyć lub ma inne problemy. Samotny rodzic dowie się również, jak może być postrzegany przez otoczenie, w tym przez środowisko szkolne swojego dziecka, jak unikać popełniania błędów, skąd czerpać energię i siłę, by walczyć z pojawiającym się stresem, zmęczeniem i wypaleniem, a także jak radzić sobie z własnymi problemami, gdzie i kiedy szukać pomocy i sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych. Podczas spotkania asystent rodziny wraz z pracownikami będzie zachęcał dzieci i ich rodziców do wspólnej aktywności, dbania o kondycję oraz zdrowie.

Rodzice otrzymają poradnik dla samotnych rodziców „Solo, ale w ostrogach”:

Cel główny: wzmacnianie rodzica w pełnieniu funkcji opiekuńczo-wychowawczych poprzez edukację oraz integrację samotnych rodziców w środowisku lokalnym.

Grupa docelowa: samotni rodzice, którzy mierząc się z trudnościami dnia codziennego podejmują trud wychowawczy.

Termin - maj 2021

Ilość osób: 20 osób

Miejsce: Kino Delfin

Koszt:

- bilety wstępu (25 zł x 20 osób) - 500,00 zł,
- środki dydaktyczne - 600,00 zł,

Łączny koszt : 1100,00 zł

IV. „STOP PRZEMOCY – USTKA SIĘ JEDNOCZY”

Akcja profilaktyczna „STOP PRZEMOCY” nawiązuje do dnia 2 października, czyli Międzynarodowego Dnia bez Przemocy. Tradycją naszego miasta jest organizowanie marszu głównymi ulicami Ustki. W przedsięwzięciu cyklicznie biorą udział uczniowie wraz z nauczycielami, pedagogami usteckich szkół, pracownicy MOPS, CIS. Podczas kampanii rozpowszechniane są ulotki dotyczące możliwości uzyskania wsparcia dla ofiar przemocy na terenie naszego miasta. W minionych latach spotkanie cieszyło się dużym zainteresowaniem oraz licznym gronem uczestników (ok. 300 osób). Marsz protestacyjny podczas którego mieszkańcy manifestują potrzebę budowania świata bez przemocy, bez agresji. Świata lepszego, bezpiecznego, gwarantującego wszystkim odpowiednie warunki dorastania i rozwoju. Kampania ta ma za zadanie zwrócić uwagę ludzi na prawo do godności i szacunku każdego człowieka, poczynając już od tych najmłodszych. Naszym wspólnym dobrem jest tworzenie świata w którym nie ma przemocy.

W ramach przedsięwzięcia „STOP PRZEMOCY” zrealizujemy:

1. Marsz ulicami miasta
2. Konkurs plastyczny w szkołach „Stop przemocy”
3. Konkurs plastyczny w CPD oraz PWD „W dniu bez przemocy Ustka się jednoczy”

Cel główny: wyrażenie społecznego sprzeciwu na zjawisko przemocy

Grupa docelowa: uczniowie wraz z nauczycielami, pedagogami usteckich szkół, pracownicy MOPS, CIS.

Termin - wrzesień/październik 2022

Ilość osób: 150 osób

Miejsce: marsz ulicami Ustki

Współorganizator: MZI, OSIR

Koszty:

- zakup voucherów dla laureatów konkursu plastycznego- szkoły – **600,00 zł**,
- zakup voucherów dla laureatów konkursu plastycznego CPD,PWD – **300,00 zł**
- zakup słodczy dla dzieci biorących udział w przedsięwzięciu – **300,00 zł**

Koszt łączny: 1200,00 zł

V. „Aktywni, bezpieczni, szczęśliwi” – Dzień Usteckiego Seniora

Międzynarodowy Dzień Osób Starszych przypada na dzień 1 października. Jest to bardzo ważne święto i doskonała okazja do podkreślenia wyjątkowej roli osób starszych w naszym lokalnym społeczeństwie.

Impreza integracyjną pn. „Aktywni, bezpieczni szczęśliwi” rozpocznie wielobarwny pochód ulicami Ustki, który zakończy się radosnym międzypokoleniowym festynem. W trakcie spotkania seniorzy nawiążą nowe relacje, zmniejszy się poczucie wykluczenia i osamotnienia. Ruch pozytywnie wpłynie na samopoczucie i stan zdrowia. Pamiątki otrzymane podczas imprezy pozwolą wspominać miłe chwile, spotkanie pozwoli pozytywnie spojrzeć na rzeczywistość i podnieść samoocenę.

W ramach przedsięwzięcia zrealizujemy:

1. Wielobarwny pochód ulicami Ustki
2. Festyn (konkursy sportowe, konkursy wiedzy, wspólne grillowanie, zabawa pod gołym niebem, itp.)

Cel główny: walka z wykluczeniem osób w wieku senioralnym i z niepełnosprawnością, aktywizacja i integracja osób starszych, propagowanie wiedzy na temat dostępnych form pomocy dla osób starszych, popularyzowanie udziału osób starszych w życiu kulturalnym.

Grupa docelowa: seniorzy z miasta Ustka

Termin - 1 październik 2022

Ilość osób: 300 osób

Miejsce: marsz ulicami Ustki, OSIR

Współorganizator: MZI, OSIR

Koszty:

- poczęstunek 6000,00 zł
- obsługa muzyczna i wodzirej z animacjami: 2800,00 zł
- organizacja i przystrojenie przestrzeni: 4200,00 zł
- upominki 2000,00 zł

Koszt łączny: 15000,00 zł

VI. Wigilia dla osób samotnych, zagrożonych wykluczeniem społecznym poprzez uzależnienia i niepełnosprawności.

Termin: grudzień 2022r.

Ilość osób: 45 osób

Miejsce realizacji: Stołówka SP nr 2 Ustka

Cena: 3000,00 zł za usługę gastronomiczną

Z pomocy Ośrodka korzysta 385 rodzin. Wielu z podopiecznych Ośrodka, do których docierają pracownicy socjalni, oprócz pomocy finansowej i rzeczowej potrzebuje wsparcia w postaci pracy socjalnej. Jedną z takich form pracy jest zorganizowanie spotkania wigilijnego dla osób samotnych, ubogich spędzających samotnie święta, wykluczonych społecznie z powodu uzależnień. Spotkanie wigilijne pozwala na wspólne spędzanie czasu wolnego, kultywowanie tradycji oraz wzmocnienie poczucia przynależności i wartości uczestników.

Organizatorem będzie MOPS, który poprowadzi spotkanie wigilijne. Usługą gastronomiczną – przygotowaniem posiłków, przygotowaniem sali zajmie się kierownik wraz z pracownikami Stołówki nr 2 w Ustce.

5. ZASOBY OSOBOWE I RZECZOWE

ZASOBY OSOBOWE

Osobą odpowiedzialną za całość realizacji Programu będzie kierownik MOPS. Nadzór finansowy pełnić będzie główny księgowy MOPS. Pracownicy skoordynują poszczególne moduły projektu. Pracownicy ci posiadają doświadczenie w realizacji projektów.

6. BUDŻET PROGRAMU

Lp.	Rodzaj kosztów	Ilość osób	Termin	Usługa	Zakup
I.	Cykl warsztatów: „Szacunek dla zdrowia”	30	Luty/Marzec/ Kwiecień	3050,00	370,00
II.	Szkolenie dla członków Zespołów Interdyscyplinarnych i Grup Roboczych	30	I-Luty II-Maj III-Październik	6300,00	900,00
III.	Samotny nie znaczy słaby	20	Maj	500,00	600,00
IV.	STOP PRZEMOCY - USTKA SIĘ JEDNOCZY	150	Wrzesień	900,00	300,00
V.	„Aktywni, bezpieczni szczęśliwi”- Dzień Usteckiego Seniora	300	Październik	8300,00	6700,00
VI.	Wigilia	50	Grudzień	3000,00	0,00
OGÓŁEM 30 920,00				22050,00	8870,00