

**SPRAWOZDANIE
Z PRZEPROWADZONYCH WARSZTATÓW I SEMINARIÓW TERAPEUTYCZNYCH
I PSYCHOEDUKACYJNYCH
DLA OSÓB WSPÓLUZALEŻNIONYCH I DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY
PRZEPROWADZONYCH WEDŁUG AUTORSKIEGO PROGRAMU
„W POSZUKIWANIU SIEBIE”
- 2014 r. -**

I. WSTĘP

Planując i przygotowując się do realizacji programu warsztatów i seminariów terapeutycznych i psychoedukacyjnych dla osób współuzależnionych i doświadczających przemocy domowej koniecznym było zastanowienie się nad faktem dlaczego i jak to współuzależnienie powstaje, oraz nad tym jak i dlaczego rodzi się przemoc domowa.

Wielokrotnie – w różnych kręgach zawodowych – słyszałam pytanie czy osoba współuzależniona to ta, która pije wraz z osobą uzależnioną. Jeśli przeanalizujemy znaczenie słów z przedrostkiem współ-, np. **współ- czucie** (stan emocjonalny, w którym jeden człowiek solidaryzuje się z inną osobą, współodczuwa; w tym kontekście jest rodzajem niesienia pomocy emocjonalnej), czy też **współ-praca** (zdolność tworzenia **więzi** i współdziałania z innymi, umiejętność pracy w grupie na rzecz osiągania wspólnych celów, umiejętność zespołowego wykonywania zadań i wspólnego rozwiązywania problemów), czy dajmy na to **współ- działanie** (działanie we wspólnym kierunku, we wspólnej sprawie), to faktycznie można dojść do wniosku, że **współ- uzależnienie** jest tym obiegowo rozumianym zjawiskiem. Tak jednak nie jest i sam przedrostek współ- nie decyduje o tym, że czyni się coś wspólnie czy tak samo jak inna osoba.

Współuzależnienie jest mechanizmem przystosowawczym do życia w rodzinie z problemem alkoholowym; jest utrwaloną formą funkcjonowania w długotrwałej, trudnej i niszczącej sytuacji związanej z patologicznymi zachowaniami uzależnionego partnera, ograniczającą w sposób istotny swobodę wyboru postępowania, prowadzącą do pogorszenia własnego stanu i utrudniającą zmianę własnego położenia na lepsze (współuzależnienie może wystąpić również w relacjach między członkami rodziny, przyjaciółmi czy współpracownikami).

Wychodząc od przedrostka „współ-”, i definicji poszczególnych powyższych terminów, wiemy, że „**współ**” – **znaczy razem**. Funkcjonuje też pogląd, że **współuzależnienie to lustrzane odbicie uzależnienia - żona alkoholika jest uzależniona od swego męża**.

W związku z powyższym niezbędnym było podanie uczestnikom warsztatów i seminariów terapeutycznych i psychoedukacyjnych informacji dotyczących samego uzależnienia, jak i funkcjonowania osób uzależnionych.

Uzależnionym od alkoholu jest człowiek, który swoje sprawy, napięcia i kłopoty próbuje rozwiązywać (rozładowywać) pijąc alkohol. Robi to w sposób, który ma dla niego szkodliwe konsekwencje. Otrzymuje na ten temat informacje od otoczenia a mimo to robi to dalej.

Alkoholizm to nieuleczalna, pierwotna i śmiertelna choroba, która objawia się **psychicznym, fizycznym i społecznym uzależnieniem** od alkoholu.

Zespół uzależnienia od alkoholu, zgodnie z kryteriami zawartymi w 10 edycji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów (ICD 10) należy definiować jako wystąpienie określonych objawów w określonym czasie (wskazanych w Klasyfikacji ICD 10 i służących do rozpoznawania i diagnozowania choroby alkoholowej).

Niezwykle istotnym jest zapoznanie uczestników warsztatów z **trzema podstawowymi mechanizmami funkcjonowania osoby uzależnionej** tj. Mechanizmem Nałogowej Regulacji Uczuć (**MNRU**), Mechanizmem Iluzji i Zaprzeczania (**MI i Z**) i Mechanizmem Rozproszonego i Rozdwojonego „JA” (**MR i R „JA”**).

Reasumując - u osoby uzależnionej wytwarza się tzw. **destrukcyjna orientacja życiowa**, kiedy to możemy u osób chorych obserwować zbiór zjawisk psychologicznych, które tworzą wewnętrzne źródła stresu i trudności osobistych oraz ukierunkowują destrukcyjnie funkcjonowanie człowieka. Nie są specyficzne dla uzależnienia, tzn. występują również u osób z innymi formami zaburzeń, ale u osób uzależnionych spełniają specyficzną rolę, ponieważ aktywizują mechanizmy uzależnienia powodujące picie alkoholu.

Zjawiska należące do destrukcyjnej orientacji życiowej, nawet gdy nie wszystkie występują u danej osoby, wskazują na istotne deficyty zdrowia psychicznego i stanowią bardzo poważne wyzwanie

terapeutyczne. Nie należy oczekiwać, że znikną one z życia osoby uzależnionej wtedy, gdy przestanie pić.

W świetle powyższego jasne jest, że funkcjonowanie osoby uzależnionej wpływa na **zaburzenia życia rodzinnego związane z alkoholem**.

Uzależnienie od alkoholu bliskiej osoby i związane z tym jej nieprawidłowe funkcjonowanie wywiera negatywny wpływ na pozostałych członków rodziny, zarówno dorosłych jak i dzieci, powodując problemy zdrowotne, psychologiczne, społeczne i materialne. Inaczej mówiąc uzależnienie jest tym czynnikiem, który może doprowadzić do dysfunkcji rodziny. **Nadużywanie alkoholu przez jednego członka rodziny destabilizuje funkcjonowanie całego systemu rodzinnego, rodzi poważne problemy oraz jest przyczyną cierpienia członków rodziny**. Dotkliwą konsekwencją życia w bliskiej relacji z osobą uzależnioną może być **współuzależnienie. Jest to szkodliwy sposób przystosowania się, który utrudnia funkcjonowanie i znacząco ogranicza umiejętności realistycznej oceny sytuacji i tym samym możliwości rozwiązania problemów, zarówno osobistych jak i całej rodziny. U osób współuzależnionych często występują choroby o podłożu psychosomatycznym, także problemy emocjonalne, zaburzenia depresyjne i lękowe**.

Dosyć często spotykamy się z opinią, że **alkoholizm to choroba całej rodziny** a nie tylko jednego z jej członków. Dzieje się tak dlatego, że **rodzina z problemem alkoholowym to rodzina dysfunkcyjna** czyli taka, która funkcjonuje w sposób nieprawidłowy.

Dysfunkcyjność rodziny charakteryzuje się swoistą dynamiką i przebiega w określonych stadiach (fazach).

Każda z tych faz może trwać wiele lat.

To przystosowanie do życia w rodzinie z problemem alkoholowym nazwano współuzależnieniem.

Współuzależnienie to złożony mechanizm związany z życiem w otoczeniu osoby uzależnionej, wynikający ze skupienia wszystkich sił życiowych na ograniczaniu skutków uzależnienia partnera i próbach ukrywania, zaprzeczania i ochraniać uzależnionego przed tymi skutkami. Jest ono formą przystosowania się do nieprawidłowego układu relacji międzyludzkich, która umożliwia zachowanie dotychczasowego układu, a jednocześnie odbiera szanse na jego zmianę.

Cechą charakteryzującą osoby współuzależnionej jest przekonanie o swojej zdolności do wywierania znaczącego wpływu na drugiego człowieka, pomimo powtarzających się niepowodzeń i cierpienia z tym związanych.

Osoby współuzależnione są najczęściej nieświadomymi pomocnikami w picu i w największym chyba stopniu przyczyniają się do odwlekania decyzji o jego zaprzestaniu i zwróceniu się o pomoc.

Bardzo trudna jest sytuacja dzieci wychowujących się w rodzinie dysfunkcyjnej, w której występuje problem alkoholowy.

W takiej rodzinie brakuje prawidłowych wzorców, norm i systemu wartości, przekazywanych dzieciom w procesie ich wychowania.

Zazwyczaj część osób, które wychowały się w rodzinach alkoholowych, wynosi z nich takie doświadczenia, które zakłócają w znaczącym stopniu ich funkcjonowanie w życiu dorosłym. Jest to grupa osób, o których mówi się DDA – Dorosłe Dzieci Alkoholików.

Energia rodziny dysfunkcyjnej, koncentruje się głównie na próbach wpłynięcia na zachowania alkoholika. Tym samym zaniedbywane są inne ważne sfery życia rodzinnego.

Istnieje bardzo wiele definicji rodziny, stworzonych przez psychologów, pedagogów, antropologów czy socjologów, jednak w każdej z nich można odnaleźć wątek mówiący o tym, iż rodzina jest podstawową komórką społeczną. Niektórzy autorzy zakładają, że rodzina to wspólnota życia i miłości, doświadczeń i błędów, naturalne środowisko o określonej autonomii, przekazie wartości i czasie trwania.

Źle się dzieje kiedy w rodzinie - pierwszej i podstawowej grupie socjalizacyjnej - pojawia się patologia w formie alkoholizmu i przemocy. W naszym społeczeństwie, uważa się, że alkoholizm to doraźny problem alkoholika. Zapomina się o jego rodzinie, która pełna jest specyficznych komplikacji i konfliktów.

Życie alkoholika toczy się wokół butelki, życie domowników natomiast wokół alkoholika. Rodzina z takim problemem nie czerpie radości z życia, skupia się na obronie przed zagrożeniami. Takie zachowania odbijają się na wszystkich członkach rodziny, pozostawiając największe piętno na dzieciach. W odpowiedzi na takie niebezpieczeństwa w psychice dziecka postają mechanizmy obronne: zamrożenie uczuć, poczucie osamotnienia, lęk przed odrzuceniem, projekcja, poczucie krzywdy.

Życie rodziny alkoholika przepełnione jest stresem, niepewnością, brakiem poczucia bezpieczeństwa, stosowaniem – najczęściej - przemocy psychicznej i fizycznej.

W rodzinach z problemem alkoholowym akty przemocy fizycznej występują dwukrotnie częściej niż w rodzinach wolnych od problemu alkoholowego. Ofiarami przemocy pijanego rodzica częściej są partnerzy, niż dzieci, te zaś są zdecydowanie częściej zaniechywane.

Związek pomiędzy nadużywaniem alkoholu a biciem, nie ma charakteru przyczynowo - skutkowego, można jedynie mówić o współwystępowaniu; alkoholizm należy traktować jako czynnik ryzyka pojawienia się przemocy w rodzinie.

Stosowanie przemocy wobec partnera daje sprawcy efekty nagradzające, które pozwalają na szybkie uzyskanie oczekiwanych rezultatów. Bardzo często przemoc wobec najbliższych ma charakter kompensacji różnego rodzaju braków. Kiedy ofiara, bezpośrednio po akcie przemocy, nie okazuje swojego sprzeciwu, sprawca traktuje takie zachowanie jako przyzwolenie na dalszą przemoc. Jeżeli taka sytuacja trwa przez dłuższy okres czasu, pojawia się określona dynamika i cykle przemocy: faza budowania napięcia, faza przemocy i faza pojednania

Dla większości ludzi przemoc fizyczna to jedyna forma znęcania się nad drugim człowiekiem. Niestety rodzajów przemocy jest znacznie więcej i każda jej forma jest bardzo niebezpieczna.

Przemoc może mieć postać: przemocy fizycznej, przemocy psychicznej, przemocy seksualnej, przemocy ekonomicznej i tzw. piątej formy przemocy czyli **zaniechywania** Przemoc w rodzinie dotyka nie tylko dorosłych (w szczególności kobiety), ale i dzieci.

Każda forma przemocy pozostawia na jej ofierze piętno, z którym musi żyć. Stosowanie przemocy to zwarty system zachowań sprawcy wobec ofiary, mający na celu całkowite jej podporządkowanie. Przemoc stanowi sposób utrzymania dominacji, kontroli, wyeliminowania suwerenności drugiego człowieka.

II. OPIS REALIZACJI PROGRAMU

Zaproponowany przeze mnie program podzielony został na trzy moduły; każdy moduł zawierał trzy bloki tematyczne, zaś każdy blok stanowił jeden obszar tematyczny do opracowania.

Opis poszczególnych zagadnień, nad którymi pracowaliśmy, przedstawiam blokowo:

Blok 1. – „Nie ma jak... wspólnota!”

(2 spotkania po 3 godz. = 6 godzin)

Zajęcia rozpoczęliśmy od ustalenia norm grupowych (tzn. zawarcia kontraktu), zgodnie z którymi przebiegały zajęcia. W następnej kolejności odbyły się zajęcia otwierające, wprowadzające, zapoznawcze. W następnej kolejności zostały wprowadzone ćwiczenia integracyjne, skupiające się na budowaniu zaufania, poczucia bezpieczeństwa i odczuwania wspólnoty w grupie, ze świadomością wspólnych (jednorodnych lecz nie jednakowo przeżywanych) problemów i dążenia do ich rozwiązania. W związku z tym pracowaliśmy nad budowaniem prawidłowych relacji interpersonalnych.

Tu też pracowaliśmy nad uczuciami. Osobom współzależnym bardzo trudno jest mówić o uczuciach; trudno jest też je okazywać i rozpoznawać je w sobie. Ten czas został więc poświęcony nauce nazywania, rozpoznawania i wyrażania uczuć oraz emocji, nauce radzenia sobie z niechcianymi uczuciami gniewu czy złości, kanalizowaniu ich; konstruktywnemu i aprobowanemu społecznie wyrażaniu emocji; nauce umiejętności empatycznego rozpoznawania emocji u innych osób, ale też autorozpoznawaniu uczuć i emocji u uczestników warsztatów.

Poświęciliśmy też czas – w związku z bardzo niskim poczuciem własnej wartości osób współzależnych - nauce umiejętności dostrzegania swoich pozytywnych stron, zalet, walorów oraz umiejętnego i efektywnego wykorzystania tej umiejętności w praktyce, a więc budowaniu pozytywnego obrazu samego siebie i poczucia własnej wartości.

Blok 2. „Każdy kiedyś przestaje pić... tylko nie każdemu udaje się to za życia”.

(2 spotkania po 3 godz. = 6 godzin)

W tym bloku tematycznym zajmowaliśmy się problematyką choroby alkoholowej. Uczestnicy spotkań poznali istotę uzależnienia i funkcjonowania osób uzależnionych. Omówiliśmy rodzaje i fazy uzależnienia, dowiedzieliśmy się co to jest zespół uzależnienia alkoholowego, poznaliśmy też trzy podstawowe mechanizmy funkcjonowania osoby uzależnionej tj. Mechanizm Nałogowej Regulacji Uczuć, Mechanizm Iluzji i Zaprzeczania i Mechanizm Rozproszonego i Rozdwojonego „JA” (MR i R „JA”). Omówiliśmy wytwarzającą się u osoby uzależnionej tzw. destrukcyjną orientację życiową.

Blok 3. – „ Czy z rodziną rzeczywiście najlepiej wychodzi się tylko na zdjęciu...?”

(2 spotkania po 3 godz. = 6 godzin)

Ten blok poświęcony był wpływowi funkcjonowania osoby uzależnionej na zaburzenia życia rodzinnego i powstanie dysfunkcyjności rodziny. Pracowaliśmy nad swoistą dynamiką tego procesu i nad kolejnymi jego stadiami. Poznaliśmy charakterystyczne dla rodziny dysfunkcyjnej cechy.

W tym bloku pracowaliśmy też nad postawami obronnymi dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym.

Blok 4. – „Współ... małżonek; współ... uzależnienie – czy to nierozzerwalna wspólnota?”

(2 spotkania po 3 godz. = 6 godzin)

Pamiętając o tym, że alkoholizm jest chorobą – próbowaliśmy wypracować świadomość uczestników spotkań, że współuzależnienie jest przystosowaniem do życia w rodzinie z problemem alkoholowym. Na bazie dotychczasowego funkcjonowania niepijących współmałżonków budowaliśmy obraz osoby współuzależnionej i zastanawialiśmy się co przemawia za istnieniem współuzależnienia oraz jakie zachowania są dla niego charakterystyczne. Uświadomienie przez osoby uzależnione iluzji i kruchości stworzonego porządku w domu – pozwoliło rozpocząć budowę zdrowego obrazu samego siebie i dało szansę na rekonstrukcję rodziny i pomoc dzieciom.

Blok 5. – „A kto nie wypije, tego we dwa kije. Łupu cupu, łupu cupu...”

(2 spotkania po 3 godz. = 6 godzin)

W tym bloku zajmowaliśmy się agresją i przemocą domową – czym one są i czym się przejawiają. Wypracowaliśmy różnice między agresją a przemocą; poznaliśmy dynamikę i cykle (fazy) przemocy domowej, w celu uzmysłowienia powtarzalności cyklu i niezmienności zachowania agresora przy braku reakcji prawnej, emocjonalnej, moralnej ze strony ofiar czy braku sprzeciwu społecznego bądź najbliższego otoczenia.

Blok 6. – „Prawdziwe światy tworzą perspektywy percepcji ich mieszkańców.”

(2 spotkania po 3 godz. = 6 godzin)

Świadomość, że każda forma przemocy pozostawia na jej ofierze piętno, z którym musi żyć, pracowaliśmy nad stosowanymi systemami wychowawczymi w rodzinie z problemem alkoholowym i przemocą i ich konsekwencjami dla funkcjonowania dzieci i młodzieży w dotychczasowym systemie. Pracowaliśmy nad prawidłowymi systemami wychowawczymi, nad tym, czego dzieci od nas – dorosłych – potrzebują naprawdę i czego od nas się uczą. Skoro stosowanie przemocy to zwarty system zachowań sprawcy wobec ofiary, mający na celu całkowite jej podporządkowanie, a przemoc stanowi sposób utrzymania dominacji, kontroli, wyeliminowania suwerenności drugiego człowieka, to z ofiarami przemocy pracowaliśmy, by wyeliminować ten system. Przemoc to przecież przestępstwo, trzeba więc było nauczyć się sobie radzić z zachowaniami agresywnymi.

Blok 7. – „Prawdziwych ludzi tworzą ich uczynki.”

(2 spotkania po 3 godz. = 6 godzin)

Ten blok tematyczny został poświęcony nauce umiejętności radzenia sobie przez uczestników spotkań w pojawiających się, dość często w dobie współczesności, sytuacjach trudnych, problemowych, konfliktowych, kryzysowych; szukaniu wyjść z takich sytuacji, szukaniu rozwiązań, umiejętności zwrócenia się o pomoc do osób kompetentnych, potrafiących udzielić wskazówek i podać pomocną dłoń. Najistotniejszym elementem tego bloku było uświadomienie osobom współuzależnionym, że w obliczu problemu tak naprawdę nigdy nie są same – powinny jedynie uważnie rozejrzeć się wokół siebie i dostrzec te osoby.

Poświęciliśmy czas na to, by dowiedzieć się, co to jest konflikt, jakie są jego rodzaje, jak najlepiej przygotować się do jego rozwiązania, co to jest kryzys i jakimi rządzi się prawami i – generalnie – przećwiczyliśmy i przedyskutowaliśmy: co to są sytuacje trudne, by dojść do końcowego wniosku, że „nie ma sytuacji beznadziejnych, są tylko ludzie, którzy w sytuacjach trudnych czują się beznadziejnie”.

Blok 8. – „Co cię nie zabije to cię wzmocni.”

(2 spotkania po 3 godz. = 6 godzin)

Funkcjonując przez wiele lat we współuzależnieniu rodzina z problemem alkoholowym nie czerpie radości z życia, skupiając się na obronie przed zagrożeniami. Życie wszystkich jej członków przepełnione jest stresem, niepewnością, brakiem poczucia bezpieczeństwa; brak w niej jest szczerości, radości życia, a codzienność nacechowana jest strachem i cierpieniem; naturalnym (choć wcale nie normalnym) zjawiskiem jest zamrożenie uczuć, poczucie osamotnienia, lęk przed odrzuceniem czy poczucie krzywdy.

Zaspokajana przez alkoholika przemocowca potrzeba dominacji, kontroli, wyeliminowania suwerenności drugiego człowieka jest także źródłem permanentnego stresu u członków rodziny.

W tym bloku tematycznym zajmowaliśmy się stresem: czym on jest, czym objawia się w naszym organizmie, jakie są skutki długotrwałego stresu i nauczyliśmy się efektywnego z nim radzenia.

Blok 9. – „Wszystko dobre co się dobrze kończy.”

(2 spotkania po 3 godz. = 6 godzin)

Tematem ostatniego bloku jest asertywność. Pojęcie „asertywności” od wielu lat wzbudza w jednych strach, w innych zaciekawienie. O asertywnym zachowaniu mówi się coraz częściej i przy wielu okazjach, np. kiedy mowa o stosunkach w pracy, o pracy w grupie, o poszukiwaniu zatrudnienia, ale również o sytuacjach w życiu prywatnym. Asertywność to umiejętność pełnego wyrażania siebie w kontakcie z inną osobą czy osobami.

Osoby współzależnione, żyjące przez wiele lat w sposób – najczęściej – uwłaczający ludzkiej godności, mają prawo do wolności bycia, życia, myślenia, odczuwania, obrony własnych interesów. Człowiek nie tylko ma prawo żyć tak jak chce, ale jest to całkowicie możliwe do wykonania i zależy tylko od niego samego. Każda asertywna osoba bierze odpowiedzialność za kształt swoich relacji z otoczeniem, stawiając warunki, pozwalając, decydując i wybierając.

W tym bloku uczyliśmy się o asertywności i uczyliśmy się asertywności; ćwiczyliśmy zachowania asertywne wychodząc od pięciu praw asertywności Herberta Fensterheima („do czego ja mam prawo”), po „moje prawa na „obcym terytorium”. Uczyliśmy się jak być sobą, nie raniąc innych. Uczestnicy spotkań warsztatowych i seminaryjnych pracowali nad cechami, jakimi powinni być, by móc być asertywnymi, oraz czego im robić nie wolno, by postawę asertywną zachować.

Każdy z nas kiedyś musiał poradzić sobie z jakimś problemem. Dwie główne instynktowne reakcje na pojawienie się problemu to ucieczka (bierność) i walka (agresja).

Wiele problemów zdrowia psychicznego i problemów w relacjach międzyludzkich spowodowanych jest nadmiernym uleganiem tym dwóm, czysto zwierzęcym reakcjom.

Człowiek rozwinął jednak i trzeci typ zachowania, bardziej dostosowany do rozwiązywania tego rodzaju kłopotów w relacjach z ludźmi, jakie napotyka żyjąc w społeczeństwie. Zachowanie to polega na wykorzystaniu bardziej złożonych umiejętności myślowych i werbalnych.

Przepracowaliśmy więc postawy: AGRESJA (walka) – ULEGŁOŚĆ (ucieczka) – ASERCJA (zachowania asertywne).

Ćwiczenia w poszczególnych blokach przeplatane były ćwiczeniami relaksacyjnymi, rozluźniającymi, skupiającymi i utrzymującymi uwagę grupy, czy też podnoszącymi poziom motywacji do pracy.

Każdy z bloków tematycznych zawierał ćwiczenia terapeutyczne, psychoedukacyjne, elementy mini wykładu, zajęcia seminaryjne.

Podsumowaniem każdego zajęcia były ćwiczenia zamykające, które pozwalały uczestnikom uświadomić sobie zakres zdobytej wiedzy i umiejętności, jak też zyskać poczucie efektywnie spędzonego na warsztatach czasu.

Zastosowane formy organizacji pracy: różnego rodzaju ćwiczenia, zabawy, rysowanie, pisanie, tworzenie prac autorskich, wypowiedzi na forum grupy, wypełnianie plansz, burza mózgów itp.

Materiały używane do pracy: gotowe plansze do wypełnienia (przygotowane przez prowadzącą), kolorowe kartony, postery edukacyjne – także przygotowane przez prowadzącą, kolorowe kredki, flamastry, czyste kartki, blok rysunkowy, szary papier w arkuszach, długopisy, ołówki, kartki samoprzylepne, magnetofon, płyty z muzyką relaksacyjną, taśma klejąca, klej, laptop z przygotowanymi materiałami psychoedukacyjnymi itp.

Zakres treści programu, prócz zaplanowanych i wykonywanych ćwiczeń i zajęć, obejmował pracę z metaforami i bajkami terapeutycznymi.

Zrealizowany Program ma strukturę chronologiczną, układ poszczególnych zajęć jest tak pomyślany, by umiejętności i wiedza zdobyte przez uczestników podczas jednych zajęć zostały przećwiczone i były przydatne podczas kolejnych spotkań, jak też po zakończeniu warsztatów.

Punktem wyjścia w doborze i układzie materiału były przyjęte **cele programu.**

Cele główne programu, jak i cele operacyjne zostały zrealizowane.

Program zawiera zajęcia przeznaczone dla całej grupy warsztatowej, zajęcia do pracy indywidualnej, jak też zajęcia w mniejszych podgrupach wyłanianych w trakcie trwania zajęć.

Uzupełnieniem programu były gotowe lub dostosowane do tematyki zajęć plansze i materiały przeznaczone do wypełniania oraz uzupełniania, zaczerpnięte z książek zawierających materiały do pracy indywidualnej, jak też warsztatowej, w grupach, oraz opracowane przez autorkę programu.

Program obejmował **18 spotkań po 3 godziny (łącznie 54 godziny).** Każde spotkanie dotyczyło tematów wiodących z danego bloku (**każdy blok tematyczny przewidziany był na dwa spotkania**), z których składały się planowane warsztaty i spotkania seminaryjne. Dlatego też istotne jest zablokowanie zajęć i odbycie ich w 9 spotkaniach. Jedno 3-godzinne spotkanie jest czasem optymalnym do skupienia uwagi i przyswajania wiedzy. Usytuowanie spotkań w wolne soboty, co dwa tygodnie, uzależnione było w głównej mierze od uczestników zajęć, dysponowania przez nich czasem w dni wolne od pracy i zagospodarowania czasu i opieki nad dziećmi, jak też ogarnięcie spraw rodzinnych.

III. EWALUACJA PROGRAMU

Program „W POSZUKIWANIU SIEBIE” prowadziłam wraz z Joanną Wróbel – Siemiacką, która podjęła się współpracy w prowadzeniu Programu w ramach wolontariatu.

Grupa liczyła 10 osób, w tym 7 kobiet i 3 mężczyzn. Osoby te są osobami współzależnymi i doznającymi przemocy. Większości z nich dotyczy problem alkoholowy i przemocy już z rodziny

pochodzenia. Jest to grupa osób tzw. DDA. Każdej z nich dotyczy problem alkoholowy i problem przemocy ze strony współmałżonków.

Uczestnikom warsztatów zdarzały się sporadyczne nieobecności na spotkaniach, jednak każdorazowo – po uzasadnionej i usprawiedliwionej nieobecności – spotykałyśmy się z naszymi klientami osobiście, by przepracować materiał, nad którym pracowała grupa. Chodziło o to, by wszyscy uczestnicy byli na bieżąco z tematyką spotkań i, by nie powstawały zaległości w materiale, bowiem konstrukcja Programu ma strukturę chronologiczną, a układ poszczególnych zajęć pomyślany został tak, by umiejętności i wiedza zdobyte przez uczestników podczas jednych zajęć zostały przeciwiczone i były przydatne podczas kolejnych, jak też po zakończeniu warsztatów.

Uczestnicy warsztatów zostali zapoznani z Programem, zaakceptowali go i przyjęli zasady, jakie miały nas obowiązywać.

Świadoma jestem, że realizacja tego programu to dla osób współzależnionych dopiero początek ich drogi „ku sobie”, ku „odnalezieniu siebie”, ale... „najważniejszy pierwszy krok...”.

Na zakończenie spotkań w ramach realizacji Programu warsztatów i seminariów terapeutycznych i psychoedukacyjnych dla osób współzależnionych i doświadczających przemocy przeprowadzonych według autorskiego programu „W poszukiwaniu siebie”, została przeprowadzona ewaluacja.

Za pomocą „**Ankiety ewaluacyjnej**” opracowanej przez autorkę dla potrzeb ewaluacji Programu „W poszukiwaniu siebie” zapytałyśmy uczestników o ich opinie o samym programie, jak i o opinie o prowadzących. Uczestnicy spotkań wypowiedzieli się też odnośnie przydatności w praktyce i dalszym życiu, wiedzy i umiejętności, jakie zdobyli aktywnie uczestnicząc w spotkaniach.

Najlepszą ewaluacją prowadzonych zajęć są zawsze wszelkie uwagi i oceny otrzymywane bezpośrednio od uczestników podczas informacji zwrotnych.

Ankieta ewaluacyjna była anonimowa i zawierała 11 pytań. Prosiłyśmy uczestników o zaznaczenie właściwej odpowiedzi lub, gdyby było to potrzebne, dokończenie zdań.

Oto wyniki ankiety:

1. Na pytanie: Czy tematy spotkań były dla Ciebie interesujące?
 - ❖ w skali od 1 do 5 – wszystkie 10 osób zaznaczyły 5.
2. Na pytanie: Co Ci się w zajęciach najbardziej podobało? – padały takie oto odpowiedzi:
 - ❖ humor prowadzących;
 - ❖ połączenie warsztatów z wykładem;
 - ❖ tematyka, otwartość;
 - ❖ fachowe, profesjonalne przygotowanie do zajęć;
 - ❖ informacje rzetelnie przygotowane; atmosfera; grupa osób łącznie z prowadzącymi;
 - ❖ że nie czułam się skrępowana i mogłam o wszystkim porozmawiać czując, że mnie ktoś rozumie;
 - ❖ zawsze uważnie mnie wysłuchano; prowadzące podawały przykłady z życia – nic nie sugerując; miałam pełną swobodę w podejmowaniu decyzji;
 - ❖ wszystko – takiej odpowiedzi udzieliły 3 osoby.
3. Na pytanie czy: Twoje oczekiwania w stosunku do zajęć:
 - a. zostały spełnione
 - b. sądziłem/am, że zajęcia będą ciekawsze,
 - c. inne uwagi
 - ❖ wszystkie odpowiedzi, które padły, świadczą o tym, że zostały spełnione. 10 osób zaznaczyło odpowiedź a. (zostały spełnione). Odpowiedzi b. i c. nikt nie zaznaczył i nie wpisał żadnych sugestii.
4. Na pytanie: Jak oceniasz przydatność poruszanych zagadnień w Twoim życiu?
 - ❖ w skali od 1 do 5 – wszyscy uczestnicy spotkań zaznaczyli 5. Oznacza to, że 10 osób oceniło, iż zdobyta podczas warsztatów wiedza jest niezwykle przydatna w życiu.
5. Na pytanie o długość spotkań czy: Twoim zdaniem zajęcia:
 - a. były zbyt krótkie
 - b. zbyt długie

- c. w sam raz
 - ❖ Dwie osoby uznały, że zajęcia były zbyt krótkie, a 8 osób stwierdziło, że czas ich trwania był „w sam raz”.
6. Na pytanie czy: Wiedza przekazana mi na zajęciach:
- a. była zbyt szczegółowa
 - b. była dobrze dobrana
 - c. była zbyt powierzchowna
- ❖ 10 osób, czyli wszyscy uczestnicy ocenili, że wiedza była dobrze dobrana.
7. Na pytanie: Z czego, Twoim zdaniem, można było zrezygnować? – padły następujące odpowiedzi:
- ❖ z niczego, wszystkie spotkania były ciekawe;
 - ❖ z niczego, bo zawsze potrafiłyście dostosować się do spraw mnie nurtujących – bieżących i poradzić;
 - ❖ z niczego, ponieważ wszystkie informacje, które usłyszałam na spotkaniach, były dla mnie przydatne;
 - ❖ z niczego – tak napisały 2 osoby;
 - ❖ z przerwy;
 - ❖ wszystko było przydatne;
 - ❖ każdy z tematów można by było uzupełnić o dodatkowy czas;
 - ❖ brak odpowiedzi – miał miejsce u 2 osób.
8. Zapytałyśmy uczestników o najbardziej atrakcyjną dla nich formę zajęć (można było zaznaczyć dowolną ilość wskazanych form i ewentualnie dopisać własne, których nie wymieniliśmy). Najbardziej atrakcyjna forma zajęć to (wyniki podajemy w kolejności ujętej w ankiecie):
- ❖ wykład - 2 osoby;
 - ❖ dyskusja - 7 osób;
 - ❖ ćwiczenia - 6 osób;
 - ❖ omawianie konkretnych życiowych sytuacji - 8 osób
 - ❖ materiały dostarczone przez prowadzących - 5 osób;
 - ❖ praca z bajkami / metaforami - 5 osób;
 - ❖ inna, jaka - 0 osób.
9. Na pytanie: Jakie inne tematy chciałbyś / chciałabyś, aby były jeszcze poruszane na spotkaniach? - padły następujące odpowiedzi:
- ❖ następne spotkanie... i następne...;
 - ❖ jakiś wyjazd integracyjny;
 - ❖ o rodzinie;
 - ❖ bardzo dużo było tematów różnych, pomocnych w wyznaczeniu swojej drogi;
 - ❖ poszerzyć zajęcia poparte przykładami grupy;
 - ❖ tematy terapeutyczne;
 - ❖ brak odpowiedzi - 4 osoby;
10. Tu była prośba o opinie o prowadzących: Zaopiniuj kompetencje osób prowadzących:
- a) w zakresie wiedzy merytorycznej
 - ❖ w skali od 1 do 5 - wszyscy uczestnicy wiedzę merytoryczną prowadzących ocenili na 5.
 - b) w zakresie umiejętności komunikacyjnych
 - ❖ w skali od 1 do 5 - wszyscy uczestnicy umiejętności komunikacyjne prowadzących ocenili na 5 punktów.
11. Ostatnia prośba do ankietowanych: Teraz masz okazję napisać coś od siebie, o co nie zapytałyśmy. Twoje spostrzeżenia, uwagi, sugestie...
- ❖ „oświeciło” mnie, że mam prawo dążyć do swoich marzeń i spełnienia;
 - ❖ dziękuję za udział; czułam się swobodnie, zrelaksowana; poznałam i czułam bliskość osób, dobrych ludzi;

- ❖ wszystko z zajęć było interesujące i podnosi na duchu, co pomaga w codziennym życiu;
- ❖ wszystkie spotkania były ciekawe, interesujące i przydatne, potrzebne, w życiu codziennym;
- ❖ uważam, że grupa w mojej sytuacji jest bardzo pomagająca;
- ❖ osoby prowadzące były bardzo zaangażowane w swoją pracę. Nigdy nie spotkało mnie nic lepszego;
- ❖ będzie mi brakowało tych spotkań;
- ❖ uważam, że jesteście profesjonalistkami; dla mnie ten sposób prowadzenia spotkań odpowiada;
- ❖ brak odpowiedzi – 2 osoby.

Na koniec podziękowałyśmy za wypełnienie ankiety.

Podczas prowadzenia tego rodzaju zajęć niezwykle ważne jest „podążanie za grupą”, nie przyjmowanie jednego, statycznego schematu prowadzenia spotkań warsztatowych, ćwiczeń czy seminariów, lecz elastyczne dopasowywanie i modyfikacja zajęć stosownie do aktualnych potrzeb uczestników, ich postaw psychofizycznych, charakteru grupy, czy choćby miejsca i warunków w jakich odbywają się warsztaty. Mam nadzieję, że udało nam się to osiągnąć.

IV. WNIOSKI

Dokonywanie zmian w rodzinie z problemem alkoholowym i problemem przemocy domowej to proces ewolucyjny, a nie rewolucja.

Wychodzenie ze współzależnienia i przemocy domowej to proces, który wymaga pomocy i wsparcia ze strony innych ludzi, także innych specjalistów niż ci, z którymi grupa – w ramach realizacji warsztatów i seminariów terapeutycznych i psychoedukacyjnych dla osób współzależnionych i doświadczających przemocy przeprowadzonych według autorskiego programu

„W poszukiwaniu siebie”- stykała się w trakcie jego realizacji. Nieraz trzeba było naszych klientów przekierować do psychologów, psychoterapeutów, lekarzy, w tym lekarzy – psychiatrów, prawników, co też czyniliśmy wobec osób potrzebujących specjalistycznego wsparcia wykraczającego poza nasze kompetencje czy ramy tematyczne Programu.

Jeśli osoba współzależniona w konstruktywny sposób chce pomóc osobie pijącej powinna w pierwszej kolejności zmieniać własne zachowania i zadbać o siebie! Chcąc - najlepiej jak można - pomóc alkoholikowi, musi najpierw pomóc sobie. Innej drogi nie ma.

Stąd właśnie propozycja tak skonstruowanego Programu dla osób współzależnionych i doznających przemocy.

Dziś, po zrealizowaniu tego programu wiemy, że dzięki aktywnemu uczestnictwu w programie jego uczestnicy **nabyli szereg cennych umiejętności, poszerzyli znacznie zakres swojej wiedzy, są bogatsi o wiele nowych doświadczeń**, a ponadto – mamy nadzieję - **potrafią wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności po zakończeniu warsztatów, w praktyce, to znaczy w życiu codziennym. Przydatność** poruszanych zagadnień wszyscy uczestnicy ocenili na **5!**

Świadczą o tym wyniki ankiet, bowiem **przydatność** poruszanych w czasie spotkań zagadnień **wszyscy** nasi klienci z grupy ocenili na **5** (to przecież **100% pozytywnych ocen!**).

Niezwykle cieszą też oceny dotyczące tego, co się w zajęciach najbardziej podobało (pytanie 2), oraz o jaką tematykę uczestnicy chcieliby poszerzyć tematykę spotkań (pytanie 9).

Wymienione sugestie posłużą nie tylko do wyciągnięcia wniosków na tu i teraz, lecz pozwolą lepiej rozplanować w przyszłości zakresy tematyczne poszczególnych Modułów, Bloków tematycznych i poszczególnych spotkań.

Dobór i zakres tematyczny Programu okazał się strzałem w 10. **Wszyscy** uczestnicy ocenili go maksymalnie wysoko, tj. na **5** (to także **100% pozytywnych ocen!**), jak też w pełni satysfakcjonujące było dla nich spełnienie **oczekiwań** w stosunku do zajęć – to także po 5 punktów od każdego z uczestników!

Czas trwania zajęć dla **8 osób** był czasem „w sam raz”, jednak **2 osoby** uznały, że spotkania były **zbyt krótkie**. Świadczy to o dobrym rozplanowaniu spotkań i tematyki poszczególnych zajęć. Zbyt krótkie zajęcia mogą być dla osób, które chciałyby wiedzę w danym obszarze poszerzać, lub jeszcze dostatecznie nie usamodzielnily swego myślenia i działania. Takie osoby z pewnością trafią do nas na doradztwo lub nawet terapię indywidualną. W końcu wiedzą gdzie i u kogo można szukać pomocy.

Interesowała nas bardzo ocena uczestników dotycząca stosowanych form zajęć. Choć stosowanych ich było znacznie więcej, niż wymieniliśmy w pytaniu (np. rysunek terapeutyczny, testy projekcyjne, burza mózgów itp.), to te wymienione stosowane były najczęściej.

Jak się okazuje **wykład** jest najmniej popularną formą zajęć; pozytywnie oceniły go tylko **2 osoby**.

Największym uznaniem cieszyło się wśród uczestników **omawianie konkretnych życiowych sytuacji** (które zresztą nieraz wykorzystywane były do pracy warsztatowej) – pozytywnie oceniło go **8 osób. 7 osób** ceni sobie **dyskusję**, jako formę zajęć, a **6 osób – ćwiczenia**. Te jednak wymagają dużo aktywności własnej, co nie zawsze uczestnicy akceptują, bowiem mają mało pewności siebie, nie lubią wypowiadania się na forum, wstydzą się, że coś może im się nie udać.

Materiały dostarczane przez prowadzących to materiały edukacyjne i takie „ku pamięci”, do których uczestnicy zawsze mogą wracać – pozytywną ocenę otrzymały od **5 osób**.

Praca z bajkami terapeutycznymi i metaforami przypadła do gustu także **5 osobom**.

Istotna jest w pracy grupowej ciągła zmiana form czy metod pracy. Pozwala to utrzymywać uwagę i aktywność uczestników na dość wysokim poziomie, każdemu z nich dostarczając materiał do pracy i przemyśleń.

Wszelkie uwagi zawarte w ankietach i pozyskane z informacji zwrotnych w trakcie trwania spotkań, wykorzystamy do poprawy programu, udoskonalenia go, ewentualnego poszerzenia o tematykę zaproponowaną przez uczestników zajęć, by kolejne grupy prowadzić zgodnie z oczekiwaniami osób, do których program jest kierowany.

V. ZAKOŃCZENIE

Uważamy, iż zaproponowany i zrealizowany Program „W poszukiwaniu siebie”, jest interesujący dla osób współzależnych, uważamy też, że przyniósł on pozytywne efekty w postaci zdobytej wiedzy oraz szeregu nowych, cennych umiejętności, jakie uczestnicy warsztatów nabyli i – mamy nadzieję - będą umieli wykorzystać w życiu codziennym, jak też odnaleźć się we współczesnym, niełatwym świecie, w swojej własnej – poranionej przecież - rodzinie, wspomóc i ochronić swoje dzieci, elastycznie współpracować z innymi ludźmi, skutecznie się z nimi porozumiewać, sukcesywnie osiągać postawione cele i dążyć do osobistego sukcesu.

Mamy nadzieję, iż powyższy Program przyniósł oczekiwane efekty tj. pomógł osobom współzależnym odnaleźć siebie jako ludzi wartościowych, umiejących radzić sobie z trudami dnia codziennego, z problemami, które dotychczas wydawały się niemożliwe do rozwiązania, a podjęcie jakichkolwiek działań to – owszem – nie lada wyzwanie, ale też satysfakcja, jaką uzyskuje się uwalniając się od poczucia ciągłego zagrożenia, od permanentnego stresu, braku poczucia bezpieczeństwa, od strachu i cierpienia, od osamotnienia i lęku, od ciągłej kontroli i dominacji, od braku suwerenności, od stosowania wszelkich form przemocy – i ta satysfakcja jest bezcenna.

Praca z ludźmi zawsze sprawiała nam przyjemność, dawała i daje wiele satysfakcji, a otrzymane na to w Ankiecie ewaluacyjnej dowody pokazują, iż tak my – jako osoby prowadzące – jak i zaproponowane i zrealizowane zajęcia i propozycje, są akceptowane i popierane w środowisku, na rzecz którego pracujemy.

Realizatorce programu:

mgr Irena Snitkowska

mgr Joanna Wróbel - Siemiacka