

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach lub w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np. "pobieranie*/niepobieranie*" oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: "pobieranie*/niepobieranie*".

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Prezydent Miasta Szczecin
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	32) przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym

II. Dane oferenta(-tów)

1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu	
Nazwa: Zachodniopomorski Oddział Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych "Powrót z U", Forma prawna: Stowarzyszenie Rejestrowe, Numer Krs: 0000054824, Kod pocztowy:	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Trzeźwość w moim życiu - nowy etap dla neofitów.			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	26.09.2022	Data zakończenia	23.12.2022

3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)

Opis zadania

Decyzja o podjęciu leczenia uzależnienia i wytrwanie w terapii jest ogromnym sukcesem, ale na pewno okupionym ogromem pracy. Nie każdy ma w sobie tyle zaparcia, by z powodzeniem przebrnąć przez cały proces. Jednak, wraz z mijającym podczas terapii czasem, pojawia się u uzależnionego pytanie: Co mam zrobić po zakończonej terapii uzależnień? Proces terapeutyczny z pewnością jest trudny, ale wyzwania, jakie niesie ze sobą życie w trzeźwości mogą okazać się jeszcze bardziej wymagające. Po zakończonym cyklu terapeutycznym uzależniony wraca do swojego życia. Zwykle jest to miejsce i ludzie, które kojarzą się im wyłącznie z czasem, kiedy pili. Co w takiej sytuacji należy zrobić?

W trakcie leczenia uzależnień można czuć nieadekwatną, nadmierną pewność siebie i poczucie siły wystarczające do utrzymania abstynencji po terapii. Wraz ze zbliżającym się końcem leczenia, narasta lęk i obawa związana z codziennym życiem, bez wsparcia kolegów z grupy i terapeutów, bez tzw. parasola ochronnego. Jest to zupełnie naturalna i właściwa reakcja. W życiu codziennym nikt nie układa planu leczenia, nie pilnuje, aby nie doprowadzać sytuacji wyzwających głód czy zapicie, nie mówi, jak się zachowywać. To życie wymaga samodyscypliny i dodatkowej energii na dbanie o siebie.

Kilka tygodni czy miesięcy intensywnej pracy terapeutycznej może spowodować poczucie zmęczenia i „dania na luz”. Niestety, pierwsze tygodnie po zakończeniu terapii nie są najlepszym momentem na wynagradzanie sobie za włożony trud. Tak naprawdę to są tygodnie najcięższej pracy. Jest to czas weryfikacji wyniosionych lekcji z terapii, stosowania zaleceń dla trzeźwiejących osób, stawienie czoła wielu zagrażającym sytuacjom. Łatwiej przechodzi się przez ten czas stosując zalecenia i informacje otrzymane podczas terapii. Po zakończeniu procesu terapeutycznego może brakować rozmów z innymi osobami uzależnionymi. Towarzystwo ludzi z podobnym problemem, a tym samym wsparcie i poczucie przynależności, z dnia na dzień zostaje przerwane. Dlatego niezwykle ważne jest, aby zadbać o swoją abstynencję po ukończonej terapii uzależnień. Dalszy kontakt ze specjalistą, rozmowa o bieżących trudnościach ułatwi radzenie sobie z nimi i da potrzebne wsparcie, którego może brakować.

Życie w trzeźwości to stała praca nad sobą. Należy stale być czujnym, uważnie słuchać swojego ciała i emocji, by w porę dostrzec sygnały świadczące o możliwym nawrocie. Pomocne w tym są techniki, które uzależniony poznał na terapii. Poznane podczas terapii zalecenia to doskonałe narzędzia, które pozwalają zbadać swoje uczucia i pozbyć się wewnętrznych napięć. Należy również świadomie i ciągle stosować nowopoznane techniki radzenia sobie z emocjami. To po to, by przestać rozładowywać napięcia i uczucia alkoholem i wybierać trzeźwe życie w każdej sekundzie. Być może brzmi to trudno i niewykonalnie, ale z czasem przerodzi się to w nawyk.

Każdy uzależniony przyzna, że łatwo jest wytrzeźwieć, ale o wiele trudniej jest trzeźwym pozostać i wytrwać w abstynencji. Jednakże trzeba też pamiętać, że z trudami życia w trzeźwości nie trzeba mierzyć się samemu. Zgłoszenie się po pomoc nie jest powodem do wstydu, wręcz przeciwnie! To wyraz ogromnej determinacji do zmiany swojego życia na lepsze. Świadczy o mocy postanowienia życia w trzeźwości i uznanie swojej bezradności wobec nałogu. Pomocne są w tym grupy wsparcia, gdzie można otrzymać pomoc i radę od ludzi, którzy mierzą się z takimi samymi wyzwaniami. Nasza organizacja proponuje udzielanie takiego wsparcia - każdego z kryzysem abstynencji zapraszamy do kontaktu z naszym psychoterapeutą. Nigdy nie pozostawimy nikogo samemu sobie.

Nasza oferta jest uzupełnieniem realizowanego programu terapeutycznego pn. "Terapia i

psychoterapia indywidualna i grupowa skierowana do użytkowników narkotyków: osób uzależnionych i przyjmujących narkotyki w sposób szkodliwy oraz ich bliskich". Konieczność wdrożenia programu wynika z obserwowanego przez nas coraz większego zainteresowania osób, które kończą leczenie stacjonarne w ośrodkach leczenia uzależnień lub w poradniach ambulatoryjnych. Osoby takie po zakończeniu procesu terapeutycznego często nie otrzymują właściwej oferty pomocowej. Stowarzyszenie zaplanowało poszerzenie już realizowanego projektu ze względu na duże zainteresowanie osób wychodzących z uzależnienia oraz aktualnie brak oferty wsparcia po zakończeniu procesu leczenia. Działania te mają na celu głównie wsparcie neofitów w trzeźwości oraz wyposażenie ich w narzędzia, które pomogą im na nowo wrócić na drogę wolną od narkotyków i alkoholu. Uzależnienie bowiem charakteryzuje się nawrotami, czyli kryzysami mogących spowodować ponowne sięgnięcie po narkotyk czy alkohol. Dla każdego pacjenta pobyt w ośrodku terapii uzależnień w pewnym momencie się kończy. Powrót do domu, do osób bliskich, znajomych i przyjaciół, do środowiska w którym się funkcjonowało przed terapią może być bardzo trudny. Trudność wynika z różnych powodów, poczynając od zmiany miejsca zamieszkania, dużej samotności, problemów zawodowych, szkolnych, prawnych, relacyjnych a kończąc na niezrozumieniu przez innych, w szczególności przez najbliższych osobie uzależnionej. Dlatego też każdy absolwent po opuszczeniu ośrodka i/lub ukończeniu terapii powinien znaleźć grupę terapeutyczną dla neofitów, bądź – jeśli ma taką możliwość – skorzystać z pomocy grupy wsparcia dla neofitów.

W ramach grupy proponujemy następujące bloki tematyczne:

- 1) Uzależnienie. W czasie spotkania pacjenci poznają i identyfikują u siebie objawy uzależnienia. Mogą zrozumieć, jak nałóg wpływa na ciało i umysł.
- 2) Informacje zwrotne. Pacjenci zdobywają wiedzę na temat zasad udzielania informacji zwrotnej oraz jej znaczenia w procesie zdrowienia. W celu tworzenia poprawnej komunikacji w grupie omawiamy bariery komunikacji interpersonalnej.
- 3) Proces trzeźwienia. Charakteryzujemy, na czym polega proces trzeźwienia, określamy jego dynamikę i etapy. Dokładnie przyglądamy się zmianom w różnych obszarach funkcjonowania człowieka, m. in. w sferze emocjonalnej, społecznej, rodzinnej, zdrowia, stosunku do samego siebie i innych, określając również postawę wobec substancji psychoaktywnych.
- 4) Mechanizmy iluzji i zaprzeczania. Spotkania mają na celu nabycie wiedzy oraz identyfikację w zakresie dysfunkcyjnych przekonań w rozwoju uzależnienia oraz zmian w sposobie myślenia i interpretowania rzeczywistości.
- 5) Emocje i uczucia. Zajęcia mają na celu pogłębienie wiedzy na temat emocji i uczuć. Ćwiczymy nazywanie, rozpoznawanie oraz przedstawiamy ich funkcję i znaczenie w życiu zdrowiejącego człowieka.
- 6) Mechanizm nałogowego regulowania uczuć. Poznajemy działanie mechanizmu, rozmawiamy o zjawiskach tłumienia oraz napięcia emocjonalnego oraz różnych formach regulowania uczuć w sposób nałogowy, zwracając uwagę na zachowania kompulsywne.
- 7) Mechanizm rozproszenia i rozdwojenia „Ja”. Poznajemy działanie mechanizmu, rozmawiamy o sposobie postrzegania siebie w okresie przyjmowania substancji psychoaktywnych, w okresach gdy

przestawały działać. Odwołujemy się do aktualnego postrzegania siebie i obszarów, na których obecnie można w konstruktywny sposób budować poczucie wartości.

8) Kryzys. Każdy z uczestników analizuje i opisuje zmiany, jakie zachodzą w ich funkcjonowaniu na różnych poziomach (ciało, myślenie, emocje, relacje, itp.) w sytuacji kryzysu oraz poznaje sposoby radzenia sobie z kryzysem.

9) Wyzwalacze. Celem jest rozpoznanie myśli, uczuć, stanów emocjonalnych oraz miejsc, sytuacji, ludzi i rzeczy, które stanowią bodziec wywołujący myśli o braniu, piciu, graniu oraz poznanie sposobów radzenia sobie z wyzwalaczami.

10) Głód. Określamy, czym jest głód, jakie są jego objawy i sposoby radzenia sobie.

11) Nawrót. Każdy z uczestników rozpoznaje sygnały ostrzegające przed nawrotem, etapy procesu zmiany oraz wypracowuje sposoby radzenia sobie z nawrotem choroby.

Grupa dla neofitów będzie się odbywać w każdy piątek w godzinach popołudniowych. Przeprowadzimy 12 grup - każde spotkanie po 3 godziny, prowadzone przez dwóch doświadczonych terapeutów z odpowiednimi kwalifikacjami. Na uwagę zasługuje fakt, że terapeuci są również neofitami z około 30 letnim stażem abstynencji, są terapeutami uzależnień. Ma to o tyle znaczenie, że dla neofitów mogą być wzorem do naśladowania oraz autorytetami. Pacjenci mogą poprzez korektywne doświadczenia w grupie moderować swoje zachowania a tym samym osiągnąć pożądaną zmianę w kierunku utrzymania trzeźwości.

Ponadto, w ramach projektu zostaną przeprowadzone konsultacje indywidualne, dzięki którym specjalista będzie miał możliwość zdiagnozowania pacjenta oraz kwalifikację do odpowiedniej grupy.

Miejsce realizacji

Szczecin ul. Klonowica 1 A- siedziba ZOTrIPDU "Powrót z U".

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
------------------------	---	--

Rezultaty jakościowe - wzrost umiejętności w zakresie radzenia sobie z problemem wynikającym z używania substancji psychoaktywnych.	około 20 osób	Ankieta ewaluacyjna Wywiad – po zakończeniu projektu przeprowadzenie wywiadów wśród uczestników programu, których poprosimy o dokonanie samooceny – czy udział w grupie wiązał się z jakimiś zmianami w zakresie wiedzy, postaw- metoda jakościowa.
Rezultat jakościowy - wzrost umiejętności w radzeniu sobie w sytuacjach stresowych związanych z powrotem na rynek pracy	około 20 osób	Ankieta ewaluacyjna, informacje zwrotne, obserwacja uczestników
Rezultat jakościowy - motywacja do podtrzymania trzeźwości oraz zmiana dotychczasowych zachowań poprzez wgląd w swoje życie	około 20 osób	Ankieta ewaluacyjna, informacje zwrotne, obserwacja uczestników
Rezultat jakościowy - wspieranie się w życiu w trzeźwości	około 20 osób	Ankieta ewaluacyjna, informacje zwrotne, obserwacja uczestników
Rezultat jakościowy - praca na procesie	około 20 osób	Obserwacja uczestników, informacje zwrotne
Rezultat ilościowy - liczba osób, które wzięły udział w konsultacjach oraz grupie terapeutycznej	około 20 osób	Lista obecności, karty konsultacyjne

5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystywane w realizacji zadania.

Charakterystyka oferenta

ZOTRiPDU "Powrót z U" w Szczecinie powstało w 1994 r. Jest organizacją pozarządową non profit. Jest organizacją wspierającą osoby uzależnione od środków psychoaktywnych, podejmujące ryzykowne zachowania seksualne, osoby współuzależnione ich rodziny i bliskich. Posiadamy wykwalifikowaną kadrę specjalistów oraz bogate doświadczenie w realizacji projektów terapeutycznych i profilaktycznych o charakterze społecznym, zdrowotnym. Współpracujemy z wieloma środowiskami zawodowymi zajmującymi się problematyką uzależnień (lekarze, pielęgniarki, terapeuci, psychologowie, pedagodzy). Od wielu lat rzetelnie realizujemy zadania zlecone przez Urząd Miasta Szczecin, Urząd Marszałkowski, Urząd Wojewódzki, placówki oświatowe. Nasze projekty zawsze realizujemy rzetelnie, terminowo i z pełnym zaangażowaniem.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

1. Terapia i psychoterapia indywidualna i grupowa skierowana do użytkowników narkotyków: osób uzależnionych i przyjmujących narkotyki w sposób szkodliwy oraz ich bliskich.
2. Prowadzenie w Szczecinie programów wczesnej interwencji dla osób używających narkotyków. Wdrażanie i kontynuacja programów z zakresu profilaktyki selektywnej skierowanych do osób zagrożonych narkomanią: dzieci, młodzieży i dorosłych
3. Profilaktyka selektywna na rzecz dzieci i młodzieży.
4. Zwiększenie dostępności pomocy terapeutycznej i rehabilitacyjnej dla osób uzależnionych od alkoholu i współuzależnionych ZOTRIPDU "Powrót z U" w Szczecinie.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby Kadrowe:

Justyna Bągorska - wykształcenie, m.in.:

- mgr psychologii
- absolwentka Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu
- absolwentka Akademii Rolniczej na Wydziale Ekonomicznym w Szczecinie - studia magisterskie
- absolwentka Uniwersytetu Szczecińskiego - studia podyplomowe na kierunku pedagogika szkolna
- absolwentka Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu - studia podyplomowe seksuologiczne
- specjalista psychoterapii terapii uzależnień - Certyfikat Specjalisty Psychoterapii Uzależnień Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii
- certyfikat Krajowego Centrum ds. AIDS konsultant
- szkoleniowiec - HIV/AIDS
- ukończony I i II stopień Studium Przemocy Przeciwdziałania w Rodzinie Niebieskiej Linii
- ukończone szkolenie w zakresie podwójnej diagnozy w uzależnieniach
- ukończone szkolenie trenerów I stopnia-
- certyfikat Polskiego Towarzystwa Psychologicznego - trener warsztatów
- ukończony I i II stopień Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach
- ukończony Zaawansowany Kurs Psychoterapii Systemowej Indywidualnej i Rodzinnej - Wielkopolskie Towarzystwo Terapii Systemowej w Poznaniu
- certyfikat rekomendowany przez KBPN „Wczesnej Interwencji wobec Młodych Użytkowników Narkotyków FRED” wydany przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii
- certyfikat Candis – program dla osób uzależnionych od przetworów konopi wydany przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii
- ukończone Studium Terapii Dzieci i Młodzieży w nurcie systemowym – Wielkopolskie Towarzystwo Terapii Systemowej
- certyfikat do prowadzenia zajęć w ramach "Programu Wzmacniania Rodziny" rekomendowanego przez KBPN
- ukończone szkolenie NEST, praca z traumą.

Kamila Grzesiak - wykształcenie m.in.:

- magister socjologii
- absolwentka Uniwersytetu Szczecińskiego
- specjalista terapii uzależnień Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii
- certyfikat specjalisty uzależnień wydany przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
- w trakcie szkolenia psychoterapeutycznego.

Dariusz Gremblewski - wykształcenie m.in.:

- instruktor terapii uzależnień, na co dzień pracujący w Ośrodku Terapii Uzależnień w Kamieniu Rymańskim oraz w DPD w Szczecinie.

Krystyna Łopata-Przewodnicząca Z.O.T.R.i P.D.U. „Powrót z U. Wykształcenie m.in. średnie,

Kurs dla Pracowników Telefonu Zaufania /Infolinia o narkotykach

Szkoła Letnia Komisji Edukacji w dziedzinie Uzależnień dla Terapeutów Narkomanii,

Studium Pomocy Psychologicznej,

I i II– stopień Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, Kurs Kształcenie i Doskonalenie

Interdyscyplinarnych Grup Pracujących z Młodzieżą, Zagrożoną Niedostosowaniem Społecznym,

Demoralizacją i Przeszłością, ze szczególnym uwzględnieniem Interwencji Kryzysowej w

Rodzinie.

Zasoby rzeczowe:

Posiadamy 3 lokale o łącznej powierzchni 218 m², w których znajdują się trzy duże sale terapeutyczne oraz trzy mniejsze sale terapeutyczne, gabinet lekarski, sekretariat, gabinet I-go kontaktu, pomieszczenie biurowe, pomieszczenie socjalne, toalety (osobne dla pracowników, osobne dla pacjentów). Lokale są po kapitalnym remoncie, położone na osiedlu – Szczecin Krzekowo, wyposażone są w rzutnik multimedialny, radiomagnetofon, trzy komputery z drukarkami, stałe łącze z Internetem (DSL). Ponadto posiadamy materiały edukacyjne i szkoleniowe, tablice flipchart, książki, materiały i literaturę do zajęć edukacyjnych.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Konsultacje indywidualne, nabór i kwalifikacja diagnostyczna do grupy 20 godz. x 100 zł	2 000,00		
2.	Prowadzenie grupy dla neofitów - 12 spotkań x 3 godz. x 2 osoby x 100 zł	7 200,00		
3.	Materiały biurowe niezbędne do prowadzenia grup	500,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9 700,00	9 700,00	0,00

V. Oświadczenia

Oświadczam(y), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-tów);
- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;

- 3) oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / zalega(-ją)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / zalega(-ją)* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
- 5) dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym* / inną właściwą ewidencją* ;
- 6) wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 7) w zakresie związanym ze składaniem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

.....
.....

.....
.....

.....
.....

(podpis osoby
upoważnionej
lub podpisy osób
upoważnionych
do składania oświadczeń
woli
w imieniu oferenta)

Data.....

Załączniki:

1. Oświadczenie do umowy (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)
2. Dodatkowy załącznik (np. pełnomocnictwo, upoważnienie) (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)

¹⁾ Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2018 r. poz. 450, z późn. zm.).

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.