

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	Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	1) pomoc społeczna, w tym pomoc rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie szans tych rodzin i osób

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: Fundacja Zobacz ... JESTEM , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000453024 , Kod pocztowy: 04-163 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Ostrobramska , Numer posesji: 82 , Numer lokalu: 31 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Praga-Południe (dzielnica) , Strona www: www.zobaczjestem.pl, www.zobacznikam.pl , Adres e-mail: kontakt@zobaczjestem.pl , Numer telefonu: 883 337 883 , Adres korespondencji: Kod pocztowy: 00-384 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Dobra , Numer posesji: 5 , Numer lokalu: 2 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Warszawa ,	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Aleksandra Fulbiszewska Adres e-mail: aleksandra.fulbiszewska@zobaczjestem.pl Telefon: 883 337 883

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Autoagresja - poradnik.			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	15.09.2026	Data zakończenia	13.12.2026

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

Opis zadania

Zachowania autoagresywne wśród dzieci i młodzieży stanowią istotny problem zdrowotny i społeczny. Szczególną formą autoagresji są samouszkodzenia, rozumiane jako celowe działania prowadzące do uszkodzenia własnego ciała. Mogą one pełnić różne funkcje psychologiczne, między innymi służyć chwilowemu obniżeniu napięcia emocjonalnego, przerwaniu poczucia odrętwienia, wyrażeniu cierpienia, ukaraniu siebie lub zakomunikowaniu trudności, których młoda osoba nie potrafi wyrazić w inny sposób.

Samouszkodzenia nie zawsze są związane z bezpośrednim zamiarem odebrania sobie życia, jednak nie mogą być bagatelizowane. Świadczą o poważnych trudnościach emocjonalnych i mogą zwiększać ryzyko pogłębiania się kryzysu psychicznego, ponawiania zachowań autoagresywnych, a w niektórych przypadkach również wystąpienia zachowań samobójczych. Każde ujawnienie samouszkodzeń wymaga spokojnej i odpowiedzialnej reakcji, oceny bezpieczeństwa oraz umożliwienia dziecku lub nastolatkowi skorzystania ze specjalistycznej pomocy.

Szkoła jest jednym z najważniejszych miejsc, w których możliwe jest wczesne rozpoznanie zachowań autoagresywnych. Młoda osoba może ukrywać samouszkodzenia przed rodziną i rówieśnikami, jednocześnie zgłaszając się do gabinetu profilaktyki zdrowotnej z powodu urazu, krwawienia, bólu, osłabienia lub innych dolegliwości somatycznych. Pielęgniarka lub pielęgniarz szkolny może być zatem pierwszą osobą dorosłą, która zauważy ślady samouszkodzeń albo inne sygnały wskazujące na kryzys psychiczny i zagrożenie zdrowia ucznia.

Do sygnałów wymagających szczególnej uwagi mogą należeć między innymi powtarzające się skaleczenia, zadrapania, oparzenia, siniaki lub rany o niejasnym pochodzeniu, częste zasłanianie ciała niezależnie od pogody, unikanie zajęć wymagających przebierania się, nagłe zmiany zachowania, wycofanie, silne napięcie emocjonalne, płaczliwość, drażliwość, izolowanie się, obniżenie nastroju oraz wypowiedzi świadczące o poczuciu winy, bezwartościowości lub braku nadziei.

Właściwa reakcja na ujawnienie samouszkodzeń wymaga wiedzy, uważności oraz umiejętności prowadzenia rozmowy w sposób, który nie zawstydza, nie ocenia i nie wzmacnia poczucia winy młodej osoby. Niewłaściwe komunikaty, nadmierne koncentrowanie się na wyglądzie ran, straszenie konsekwencjami, wymuszanie obietnicy zaprzestania samouszkodzeń lub reagowanie złością mogą spowodować dalsze ukrywanie problemu i utrudnić uzyskanie pomocy.

Pielęgniarki i pielęgniarze szkolni potrzebują zatem praktycznych i przejrzystych materiałów, które pomogą im rozpoznawać samouszkodzenia, przeprowadzić pierwszą rozmowę z uczniem, dokonać wstępnej oceny jego bezpieczeństwa oraz podjąć dalsze działania zgodnie z posiadanymi kompetencjami i procedurami obowiązującymi w szkole. Szczególne znaczenie ma umiejętność odróżnienia sytuacji wymagającej konsultacji psychologicznej lub psychiatrycznej od sytuacji bezpośredniego zagrożenia zdrowia albo życia.

Opis projektu

Projekt polega na przygotowaniu, opracowaniu graficznym, wydrukowaniu oraz dystrybucji specjalistycznej broszury edukacyjnej poświęconej zachowaniom autoagresywnym dzieci i młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem samouszkodzeń.

Materiały będą skierowane przede wszystkim do pielęgniarek i pielęgniarzy szkolnych pracujących w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych na terenie m.st. Warszawy. Ich zadaniem będzie wsparcie personelu medycznego szkół w rozpoznawaniu samouszkodzeń, odpowiednim reagowaniu na ich ujawnienie oraz kierowaniu ucznia do właściwej formy pomocy specjalistycznej.

Publikacja zostanie opracowana jako praktyczne narzędzie możliwe do wykorzystania w codziennej pracy gabinetu profilaktyki zdrowotnej. Treści zostaną przedstawione w sposób przejrzysty, zrozumiały i uporządkowany, zgodny z najnowszą wiedzą na ten temat.

Materiały będą obejmowały w szczególności:

- wyjaśnienie pojęcia autoagresji i samouszkodzeń;
- podstawowe informacje o funkcjach, jakie samouszkodzenia mogą pełnić w regulowaniu emocji;
- wskazówki dotyczące rozpoznawania ran i urazów, które mogą wynikać z celowego uszkodzania własnego ciała;
- informacje o czynnikach mogących zwiększać ryzyko zachowań autoagresywnych;
- zasady pierwszego kontaktu z uczniem, u którego zauważono ślady samouszkodzeń;
- wskazówki dotyczące prowadzenia rozmowy bez oceniania, zawstydzania i wzbudzania lęku;
- przykładowe pytania umożliwiające rozpoznanie sytuacji i ocenę bezpieczeństwa ucznia;
- przykłady komunikatów wspierających oraz sformułowań, których należy unikać;
- informacje o związku pomiędzy samouszkodzeniami a ryzykiem zachowań samobójczych;
- wskazówki dotyczące pytania o myśli, plany i zamiary samobójcze;
- schemat postępowania w przypadku bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia;
- informacje o dostępnych formach pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej;
- listę warszawskich placówek, organizacji oraz telefonów pomocowych, do których mogą zostać skierowani uczniowie i ich opiekunowie.

Materiały będą podkreślały, że ujawnienie samouszkodzeń nie powinno być traktowane jako próba manipulacji, sposób zwrócenia na siebie uwagi ani jako problem dyscyplinarny. Zachowania autoagresywne należy rozumieć przede wszystkim jako sygnał cierpienia psychicznego oraz trudności w radzeniu sobie z emocjami.

Publikacja nie będzie zastępowała diagnozy psychologicznej, psychiatrycznej ani medycznej. Jej celem będzie wsparcie pielęgniarek i pielęgniarzy szkolnych w udzieleniu pierwszej pomocy, rozpoznaniu poziomu zagrożenia oraz sprawnym skierowaniu młodej osoby do właściwego specjalisty.

Treść materiałów zostanie przygotowana przez osoby posiadające wiedzę i doświadczenie w zakresie psychologii dzieci i młodzieży, autoagresji, samouszkodzeń, interwencji kryzysowej i zachowań samobójczych. Przed skierowaniem do druku publikacja zostanie poddana weryfikacji.

Broszura zostanie przygotowana zarówno w wersji papierowej, jak i elektronicznej. Egzemplarze papierowe zostaną przekazane do szkół podstawowych i ponadpodstawowych na terenie m.st. Warszawy, ze wskazaniem, że są przeznaczone przede wszystkim do wykorzystania przez osoby sprawujące profilaktyczną opiekę zdrowotną nad uczniami. Papierowa forma umożliwi przechowywanie publikacji w gabinecie szkolnym i korzystanie z niej podczas bezpośredniego kontaktu z młodą osobą. Broszury zostaną przesłane do placówek listownie.

Do każdej szkoły objętej dystrybucją zostanie również przesłana broszura w wersji elektronicznej. Umożliwi to jej dalsze udostępnianie innym osobom zainteresowanym tematyką zachowań autoagresywnych i samouszkodzeń, w szczególności psychologom i pedagogom szkolnym, wychowawcom, nauczycielom, dyrekcji szkoły, rodzicom oraz opiekunom uczniów. Wersja elektroniczna zwiększy dostępność materiału, ułatwi jego rozpowszechnianie w społeczności szkolnej oraz pozwoli na korzystanie z publikacji przez szerszą grupę odbiorców. Broszura zostanie umieszczona na stronie Fundacji, co umożliwi jej pobieranie wszystkim osobom zainteresowanym.

Realizacja projektu przyczyni się do zwiększenia kompetencji pielęgniarek i pielęgniarzy szkolnych w

zakresie wczesnego rozpoznawania zachowań autoagresywnych, poprawy jakości pierwszej reakcji na ujawnienie samouszkodzeń oraz skrócenia czasu pomiędzy zauważeniem problemu a objęciem ucznia pomocą specjalistyczną. Projekt zwiększy również dostępność rzetelnej wiedzy na temat autoagresji w warszawskich szkołach oraz wesprze współpracę pomiędzy personelem medycznym, specjalistami szkolnymi, nauczycielami, rodzicami i instytucjami pomocowymi.

W roku szkolnym 2025/2026 m.st. Warszawa prowadzi łącznie 394 szkoły ogólnodostępne, w tym 224 szkoły podstawowe, 99 liceów ogólnokształcących, 45 techników, 23 szkoły branżowe I stopnia oraz 3 szkoły branżowe II stopnia. Dodatkowo miasto prowadzi 55 placówek specjalnych: 37 specjalnych szkół podstawowych, 8 specjalnych liceów ogólnokształcących, 2 specjalne technika oraz 8 specjalnych szkół branżowych I stopnia. Łącznie daje to 449 szkół i placówek w wymienionych kategoriach.

Na terenie m.st. Warszawy funkcjonuje ponadto około 258 szkół podstawowych i liceów, które nie są bezpośrednio prowadzone przez miasto. Włączenie wybranych placówek z tej grupy do dystrybucji pozwoli osiągnąć zakładaną skalę wysyłki broszur do 500 szkół na terenie Warszawy.

Fundacja Zobacz...JESTEM od 2013 roku prowadzi działania na rzecz dzieci, młodzieży i ich rodzin. Specjalizuje się między innymi w obszarze autoagresji, samouszkodzeń, depresji, zachowań samobójczych i kryzysów psychicznych. Fundacja posiada doświadczenie w prowadzeniu pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej, działań profilaktycznych, szkoleń oraz w przygotowywaniu materiałów edukacyjnych dla dzieci, rodziców, opiekunów i specjalistów. W dotychczasowej działalności realizowała również zadania publiczne finansowane ze środków m.st. Warszawy, w tym projekty dotyczące autoagresji, depresji i profilaktyki samobójstw.

Miejsce realizacji

Miejscem realizacji zadania jest m. st. Warszawa. Działania przewidziane w projekcie odbywać się będą w lokalu Fundacji Zobacz... JESTEM przy ul. Dobrej 5 lokal 2.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Broszura edukacyjna dedykowana pielęgniarcom i pielęgniarkom szkolnych wersja papierowa.	1 broszura	Broszura do wglądu
Broszura edukacyjna dedykowana pielęgniarcom i pielęgniarkom szkolnych wersja elektroniczna.	1 broszura	Broszura do wglądu

Wysyłka broszury papierowych oraz drogą elektroniczną do szkół na terenie Warszawy	500 szkół w Warszawie	Lista szkół do których została wysłana publikacja oraz korespondencja mailowa do wglądu
--	-----------------------	---

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Zobacz... JESTEM działa od 2013 roku. W 2017 roku uzyskała status Organizacji Pożytku Publicznego.

Od początku działalności Fundacja zajmuje się szeroko rozumianą pomocą psychologiczną, psychoterapeutyczną, interwencyjną, profilaktyczną i psychoedukacyjną kierowaną przede wszystkim do dzieci, młodzieży i młodych dorosłych oraz ich rodzin. Szczególnymi obszarami działalności Fundacji są problemy emocjonalne i kryzysy psychiczne dzieci i młodzieży, depresja i inne zaburzenia nastroju, zachowania samobójcze, samouszkodzenia, zaburzenia odżywiania się, zaburzenia lękowe, uzależnienia, przemoc rówieśnicza oraz trudności związane z funkcjonowaniem społecznym i rodzinnym.

Fundacja prowadzi działania skierowane zarówno bezpośrednio do dzieci, młodzieży i młodych dorosłych, jak również do osób tworzących ich najbliższe środowisko: rodziców i opiekunów, nauczycieli, pedagogów, psychologów, pracowników placówek oświatowych, ochrony zdrowia i pomocy społecznej, przedstawicieli służb oraz innych specjalistów pracujących z osobami młodymi.

W ramach swojej działalności Fundacja prowadzi psychoterapię indywidualną, rodzinną i grupową, konsultacje psychologiczne, krótkoterminowe wsparcie psychologiczne i interwencję kryzysową, grupy terapeutyczne dla dzieci, młodzieży i młodych dorosłych, grupy wsparcia dla rodziców i opiekunów, a także warsztaty profilaktyczne, psychoedukacyjne i rozwojowe. Prowadzi również szkolenia dla rodziców, nauczycieli, specjalistów oraz przedstawicieli instytucji i służb mających kontakt z dziećmi i młodzieżą.

Fundacja posiada wieloletnie doświadczenie w realizacji zadań publicznych finansowanych ze środków m.st. Warszawy, poszczególnych dzielnic Warszawy, Województwa Mazowieckiego oraz innych źródeł publicznych.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja Zobacz... JESTEM działa od 2013 roku i posiada wieloletnie doświadczenie w realizacji działań psychologicznych, psychoterapeutycznych, interwencyjnych, profilaktycznych i psychoedukacyjnych skierowanych przede wszystkim do dzieci, młodzieży, młodych dorosłych oraz ich rodzin.

Do głównych obszarów działalności Fundacji należą problemy emocjonalne i kryzysy psychiczne dzieci i młodzieży, depresja i inne zaburzenia nastroju, zachowania samobójcze i samouszkodzenia,

zaburzenia lękowe i odżywiania się, uzależnienia, przemoc rówieśnicza oraz trudności związane z funkcjonowaniem społecznym i rodzinnym.

Fundacja prowadzi psychoterapię indywidualną, rodzinną i grupową, konsultacje psychologiczne, interwencję kryzysową, grupy terapeutyczne i wsparciowe, warsztaty profilaktyczne, psychoedukacyjne i rozwojowe, a także szkolenia dla rodziców, nauczycieli, pedagogów, psychologów i innych specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Posiada również wieloletnie doświadczenie w realizacji zadań publicznych finansowanych m.in. ze środków m.st. Warszawy, poszczególnych dzielnic Warszawy oraz Województwa Mazowieckiego.

Od 2016 roku jednym z kluczowych obszarów działalności Fundacji jest profilaktyka zachowań samobójczych dzieci i młodzieży. Fundacja prowadzi w tym zakresie działania profilaktyczne, edukacyjne i interwencyjne, w tym warsztaty dla dzieci i młodzieży, szkolenia dla specjalistów oraz wsparcie osób znajdujących się w kryzysie psychicznym.

Aktualnie realizowany projekt „Pomoc to Moc”

Od 2024 roku Fundacja realizuje wieloletni projekt „Pomoc to Moc”, zaplanowany na lata 2024–2027 i dofinansowany ze środków Województwa Mazowieckiego. Projekt skierowany jest do dzieci, młodzieży i młodych dorosłych doświadczających problemów emocjonalnych i psychicznych oraz do ich rodzin.

Działania obejmują pomoc osobom doświadczającym m.in. kryzysów psychicznych, depresji i innych zaburzeń nastroju, zachowań samobójczych i autoagresywnych, przemocy, uzależnień oraz zaburzeń odżywiania się.

W ramach projektu Fundacja prowadzi bezpłatną terapię indywidualną i rodzinną, krótkoterminowe interwencje psychologiczne, terapię długoterminową, grupy terapeutyczne, grupy wsparcia dla rodziców i opiekunów oraz działania psychoedukacyjne. Istotną częścią projektu jest także podnoszenie kompetencji osób mających bezpośredni kontakt z dziećmi i młodzieżą.

Tylko w 2025 roku w ramach projektu „Pomoc to Moc” 52 osoby skorzystały z indywidualnej pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej, w łącznym wymiarze 590 godzin. Ponadto 9 rodzin uczestniczyło w terapii rodzinnej obejmującej łącznie 75 godzin.

Fundacja prowadziła również cotygodniową grupę terapeutyczną dla młodych dorosłych w wieku 18–26 lat, w ramach której w 2025 roku zrealizowano 92 godziny terapii grupowej. Równolegle funkcjonowały dwie grupy wsparcia dla rodziców i opiekunów: rodziców dzieci z zaburzeniami odżywiania się oraz rodziców dzieci podejmujących zachowania ryzykowne i zagrożonych samobójstwem. Łącznie przeprowadzono 96 godzin grupowego wsparcia dla rodziców i opiekunów. Projekt obejmuje również działania edukacyjne. W 2025 roku zorganizowano spotkania wykładowo-warsztatowe dotyczące depresji i zachowań samobójczych, uzależnień, zaburzeń lękowych oraz zaburzeń odżywiania się. Fundacja przygotowała także materiały edukacyjne dla rodziców, a czteroodcinkowy film edukacyjny poświęcony depresji u dzieci i młodzieży, jej objawom, przyczynom oraz ryzyku samobójstwa został upowszechniony wśród około 680 szkół.

Projekt „Pomoc to Moc” jest kontynuowany w 2026 roku.

Aktualnie prowadzone działania w ramach projektu „Dajemy poMOC”

Od maja 2025 roku Fundacja realizuje projekt „Dajemy poMOC”, którego celem jest zwiększanie dostępności bezpłatnej pomocy psychologicznej i psychoedukacyjnej dla dzieci, młodzieży i młodych dorosłych, ich rodzin oraz osób zawodowo pracujących z młodymi ludźmi.

Projekt łączy działania terapeutyczne, grupowe, rozwojowe i psychoedukacyjne. W jego ramach prowadzona jest terapia indywidualna krótkoterminowa i długoterminowa oraz terapia rodzinna. W okresie od maja do grudnia 2025 roku zrealizowano łącznie 525 godzin terapii indywidualnej i rodzinnej.

Szczególnie istotnym elementem projektu jest bezpośrednia praca z młodzieżą. Fundacja prowadziła dwie półtwarne grupy terapeutyczne dla młodzieży w wieku 12–15 lat oraz 14–18 lat.

W 2025 roku przeprowadzono w ich ramach łącznie 48 godzin terapii grupowej, a z tej formy pomocy skorzystało 19 młodych osób.

W ramach projektu działa również grupa rozwojowo-wolontariacka dla dzieci i młodzieży w wieku 12–17 lat. Jej celem jest rozwijanie kompetencji społecznych, poczucia sprawczości, samooceny oraz zaangażowania młodych osób w działania na rzecz innych. W 2025 roku grupa odbyła 12 spotkań obejmujących łącznie 24 godziny pracy.

Dodatkowo Fundacja prowadzi warsztaty rozwojowe dla dzieci i młodzieży. W 2025 roku przeprowadzono siedem trzygodzinnych warsztatów obejmujących m.in. działania twórcze, rozwojowe i integracyjne.

Projekt obejmuje również szeroki komponent psychoedukacyjny skierowany do dorosłych tworzących środowisko młodych osób. Fundacja prowadzi wykłady dla rodziców i opiekunów dotyczące m.in. depresji, autoagresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń odżywiania się, uzależnień i zachowań ryzykownych, a także działania edukacyjne dla nauczycieli, kadry pedagogicznej i specjalistów.

W ramach działań przygotowano również materiały edukacyjne skierowane do rodziców oraz kadry i specjalistów. Zostały one upowszechnione na szeroką skalę, m.in. wśród około 1000 szkół podstawowych oraz 500 podmiotów pomocy społecznej na terenie województwa mazowieckiego. Działania rozpoczęte w ramach projektu „Dajemy poMOC” są kontynuowane w 2026 roku, w szczególności w zakresie pomocy terapeutycznej dla dzieci i młodzieży oraz ich rodzin, prowadzenia grup terapeutycznych dla młodzieży i grupy rozwojowo-wolontariackiej.

Doświadczenie w prowadzeniu działań w szkołach

W 2025 roku Fundacja zrealizowała na terenie Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy projekt „Życie w Twoich rękach”, poświęcony profilaktyce kryzysu samobójczego.

W ramach projektu przeprowadzono 25 dwugodzinnych warsztatów dla klas szkolnych – łącznie 50 godzin lekcyjnych, w których uczestniczyło 444 uczniów. Projekt obejmował także szkolenia dla pracowników placówek oświatowych, przedstawicieli instytucji i służb, spotkania edukacyjne dla rodziców i opiekunów oraz konsultacje suicydologiczne.

Fundacja przeprowadziła również badanie dotyczące rozpowszechnienia zachowań samobójczych, w którym wzięło udział 525 osób, w tym 434 uczniów. Na podstawie wyników opracowano raporty przekazane szkołom oraz zaprezentowane podczas konferencji podsumowującej projekt.

Stałe działania interwencyjne i terapeutyczne

Fundacja prowadzi także Kryzysowy Oddział Ratunkowy (KOR), zapewniający możliwość uzyskania szybkiego wsparcia psychologicznego osobom znajdującym się w kryzysie psychicznym. W 2025 roku w ramach KOR zrealizowano 320 godzin dyżurów psychologicznych.

W latach 2023–2024 Fundacja prowadziła również Dzienny Oddział Terapeutyczny dla młodzieży, przeznaczony dla młodych osób wymagających intensywniejszego wsparcia. Kilkutgodniowe turnusy obejmowały terapię indywidualną i grupową, warsztaty psychoedukacyjne oraz zajęcia rozwojowe.

Fundacja utrzymuje ponadto stałą ofertę Poradni JESTEM, w ramach której prowadzone są konsultacje psychologiczne, terapia indywidualna, rodzinna i grupowa oraz pomoc osobom doświadczającym kryzysów psychicznych.

Skala doświadczenia

Tylko w 2025 roku Fundacja Zobacz... JESTEM zrealizowała:

1100 godzin indywidualnej pomocy psychologicznej i terapeutycznej,

150 godzin terapii rodzinnej,

140 godzin terapii grupowej dla młodzieży i młodych dorosłych,

96 godzin grup wsparcia dla rodziców i opiekunów,

50 godzin lekcyjnych warsztatów szkolnych dla 444 uczniów,

45 godzin zajęć rozwojowych dla dzieci i młodzieży,
320 godzin dyżurów psychologicznych w ramach Kryzysowego Oddziału Ratunkowego.
Fundacja przeprowadziła ponadto 17 formalnych szkoleń dla specjalistów, kadry oświatowej, służb mundurowych i pracowników jednostek organizacyjnych. Łącznie w 2025 roku zrealizowała 41 wydarzeń szkoleniowych i edukacyjnych obejmujących co najmniej 103 godziny działań.
Wieloletnie doświadczenie Fundacji obejmuje zatem zarówno bezpośrednią pomoc psychologiczną i terapeutyczną dzieciom i młodzieży, jak również prowadzenie warsztatów w szkołach, profilaktykę kryzysów psychicznych i zachowań samobójczych, działania interwencyjne, pracę z rodzinami oraz systematyczną współpracę z rodzicami, nauczycielami, specjalistami i instytucjami. Fundacja posiada doświadczenie organizacyjne i merytoryczne w realizacji wieloletnich projektów finansowanych ze środków publicznych, prowadzeniu dokumentacji projektowej, opracowywaniu programów i materiałów psychoedukacyjnych oraz ewaluacji realizowanych działań.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby kadrowe, rzeczowe i finansowe oferenta, które będą wykorzystane do realizacji zadania

Zasoby kadrowe

Fundacja Zobacz... JESTEM dysponuje zespołem specjalistów posiadających wieloletnie doświadczenie w pracy psychologicznej, psychoterapeutycznej, interwencyjnej, profilaktycznej i psychoedukacyjnej z dziećmi, młodzieżą, młodymi dorosłymi oraz ich rodzinami.

Z Fundacją współpracują, na podstawie umów o pracę, umów cywilnoprawnych oraz w ramach prowadzonej działalności gospodarczej, m.in. psychologowie, psychoterapeuci, osoby w trakcie całonocnych szkoleń psychoterapeutycznych, specjaliści interwencji kryzysowej i suicydologii, seksuologii, terapii rodzinnej, a także osoby posiadające doświadczenie w prowadzeniu szkoleń, warsztatów, projektów profilaktycznych oraz działań skierowanych do rodziców, nauczycieli i innych specjalistów.

Zespół posiada doświadczenie w szczególności w pracy z osobami doświadczającymi depresji i innych zaburzeń nastroju, zaburzeń lękowych, zaburzeń odżywiania się, kryzysów suicydalnych, zachowań autoagresywnych, trudności adaptacyjnych i relacyjnych, problemów związanych z okresem dorastania, przemocą rówieśniczą, uzależnieniami oraz kryzysami rodzinnymi.

Specjaliści Fundacji mają doświadczenie zarówno w prowadzeniu długoterminowych procesów terapeutycznych, jak i krótkoterminowego wsparcia psychologicznego, interwencji kryzysowych, terapii grupowej, terapii rodzinnej, konsultacji rodzicielskich, grup wsparcia oraz działań psychoedukacyjnych i profilaktycznych.

W skład zespołu Fundacji wchodzi osoby posiadające m.in. następujące kwalifikacje i doświadczenie:

PSYCHOLOGIA, PSYCHOTERAPIA I ZARZĄDZANIE DZIAŁANAMI FUNDACJI:

Prezes Fundacji jest absolwentką Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Ukończyła szkolenie prowadzone przy Katedrze Psychoterapii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego przygotowujące do uzyskania certyfikatu psychoterapeuty Polskiego Towarzystwa

Psychiatrycznego oraz studia podyplomowe z seksuologii na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Ukończyła również Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy psychologicznej i psychoterapeutycznej oraz w tworzeniu, koordynowaniu i realizacji projektów społecznych, terapeutycznych i profilaktycznych.

INTERWENCJA KRYZYSOWA I SUICYDOLOGIA:

W zespole Fundacji pracują specjaliści posiadający doświadczenie w interwencji kryzysowej i pracy z osobami zagrożonymi zachowaniami samobójczymi. Jedną ze specjalistek jest psycholożka i pielęgniarka, absolwentka Uniwersytetu SWPS. Doświadczenie w zakresie interwencji kryzysowej zdobywała m.in. w telefonach wsparcia dla dzieci i dorosłych oraz podczas pracy z rodzinami. W Fundacji zajmuje się tematyką depresji, kryzysów samobójczych i żałoby. Prowadziła warsztaty dla dzieci i rodziców, konsultacje indywidualne oraz grupy wsparcia. Jest członkinią Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego.

Kompetencje w tym zakresie posiadają również inni członkowie zespołu, którzy realizują dyżury i działania w ramach Kryzysowego Oddziału Ratunkowego, konsultacje kryzysowe oraz projekty dotyczące profilaktyki zachowań samobójczych.

TERAPIA RODZINNA, TERAPIA PAR I PSYCHOTERAPIA:

Z Fundacją współpracuje psycholog i psychoterapeutka kształcąca się w zakresie psychoterapii systemowo-psychodynamicznej w podejściu zintegrowanym, w szkoleniu akredytowanym przez Polskie Towarzystwo Psychiatryczne. Jest również certyfikowaną trenerką TUS I i II stopnia.

Posiada doświadczenie w terapii młodzieży i osób dorosłych, terapii par i rodzin, pracy z trudnościami wychowawczymi i komunikacyjnymi oraz problemami relacyjnymi. W swojej pracy uwzględnia funkcjonowanie całego systemu rodzinnego. Pracuje m.in. z osobami doświadczającymi zaburzeń nastroju, trudności adaptacyjnych, kryzysów relacyjnych i problemów rozwojowych.

PSYCHOTERAPIA POZNAWCZO-BEHAWIORALNA:

W zespole znajdują się psycholożki będące w trakcie całonocnych szkoleń psychoterapeutycznych w nurcie poznawczo-behawioralnym.

Jedną ze specjalistek jest absolwentka psychologii klinicznej Uniwersytetu SWPS oraz studiów podyplomowych z seksuologii klinicznej na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Doświadczenie zdobywała m.in. na oddziale psychiatrycznym, w poradniach psychologicznych, ośrodkach środowiskowej opieki psychologicznej i psychiatrycznej oraz placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Pracuje terapeutycznie z dziećmi, młodzieżą i młodymi dorosłymi. Swoją pracę poddaje regularnej superwizji.

Kolejną psycholożką jest absolwentka Uniwersytetu SWPS w Warszawie, specjalności psychologia kliniczna i zdrowia. Odbiera czteroletnie szkolenie z psychoterapii poznawczo-behawioralnej oraz ukończyła I stopień szkolenia z terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach. Posiada doświadczenie w indywidualnej i grupowej pracy psychologicznej, psychoedukacji oraz rozwijaniu kompetencji emocjonalnych. Pracuje m.in. z osobami doświadczającymi zaburzeń nastroju, nadmiernego stresu, obniżonej samooceny i sytuacji kryzysowych.

PSYCHOTERAPIA POZYTYWNA I PRACA Z MŁODZIEŻĄ:

W zespole Fundacji znajduje się psycholożka, absolwentka Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w

Poznaniu ze specjalizacją z psychologii klinicznej – psychoterapii zaburzeń psychicznych. Jest w procesie certyfikacji w zakresie Psychoterapii Pozytywnej. Doświadczenie zawodowe zdobywała m.in. w pracowni psychoterapii, na oddziale psychiatrycznym oraz w poradni psychologiczno-pedagogicznej.

W Fundacji współprowadziła Dzienny Oddział Terapeutyczny, terapię grupową, konsultacje dla młodzieży i rodziców oraz terapię indywidualną młodzieży i osób dorosłych. Swoją pracę poddaje regularnej superwizji.

PSYCHOLOGIA, SEKSUOLOGIA I PRACA Z DZIEĆMI ORAZ MŁODZIEŻĄ:

W zespole Fundacji pracuje również psycholożka, absolwentka Uniwersytetu Zielonogórskiego, specjalność psychologia kliniczna, posiadająca dodatkowe przygotowanie w zakresie seksuologii klinicznej oraz przygotowanie pedagogiczne dla psychologów. Posiada doświadczenie w pracy z dziećmi, młodzieżą i młodymi dorosłymi, prowadzeniu oraz współprowadzeniu grup terapeutycznych, indywidualnym wsparciu psychologicznym, rozmowach kwalifikacyjnych, warsztatach psychoedukacyjnych i profilaktycznych oraz działaniach rozwojowych i wolontariackich dla młodzieży. Swoją pracę poddaje regularnej superwizji.

FARMACJA I PSYCHOEDUKACJA:

Fundacja współpracuje również ze specjalistami posiadającymi wykształcenie farmaceutyczne i wieloletnie doświadczenie zawodowe. Uczestniczą oni w stałym kształceniu zawodowym, kursach, szkoleniach i sympozjach naukowych oraz posiadają doświadczenie w przygotowywaniu i prowadzeniu szkoleń. Ich wiedza stanowi dodatkowe zaplecze merytoryczne Fundacji, szczególnie w obszarach związanych ze zdrowiem, leczeniem farmakologicznym i uzależnieniami.

FUNDRAISING, KOMUNIKACJA I ORGANIZACJA PROJEKTÓW:

Fundacja posiada również zaplecze organizacyjne związane z pozyskiwaniem środków, komunikacją, promocją oraz obsługą projektów. Z Fundacją współpracuje fundraiserka posiadająca wykształcenie z zakresu marketingu i zarządzania oraz wieloletnie doświadczenie w komunikacji marketingowej i pracy na stanowiskach kierowniczych. W Fundacji odpowiada za działania związane z komunikacją marketingową i fundraisingiem.

Zespół posiada ponadto wieloletnie doświadczenie w przygotowywaniu, prowadzeniu, dokumentowaniu i rozliczaniu projektów finansowanych ze środków publicznych.

Superwizja, rozwój zawodowy i bezpieczeństwo beneficjentów

Istotnym elementem organizacji pracy Fundacji jest regularna superwizja pracy psychologicznej i psychoterapeutycznej. Superwizją objęci są specjaliści prowadzący działania terapeutyczne, interwencyjne i grupowe. W 2025 roku tylko w ramach projektu „Pomoc to Moc” przeprowadzono 12 spotkań superwizyjnych w łącznym wymiarze 36 godzin.

Zespół uczestniczy również w szkoleniach specjalistycznych i wewnętrznych spotkaniach służących podnoszeniu kompetencji, analizie trudnych sytuacji oraz ujednolicaniu sposobów postępowania.

Fundacja współpracuje także ze stażystami i wolontariuszami, w tym studentami ostatnich lat psychologii przygotowującymi się do pracy w obszarze interwencji kryzysowej. Ich działania odbywają się pod opieką doświadczonych specjalistów. Wolontariusze i stażyści uczestniczą w

szkoleniach oraz superwizjach i nie wykonują samodzielnie zadań przekraczających ich kompetencje.

Wszystkie osoby dopuszczone do działalności związanej z wychowaniem, edukacją, leczeniem, świadczeniem porad psychologicznych, rozwijaniem zainteresowań lub opieką nad osobami małoletnimi są weryfikowane zgodnie z obowiązującymi przepisami, w tym w Rejestrze Sprawców Przestępstw na Tle Seksualnym. Od osób, których dotyczą ustawowe obowiązki w tym zakresie, wymagane są również odpowiednie informacje i zaświadczenia dotyczące niekaralności.

W Fundacji obowiązują Standardy Ochrony Małoletnich, regulujące m.in. zasady bezpiecznych relacji pomiędzy personelem a osobami małoletnimi, sposoby reagowania na podejrzenie krzywdzenia dziecka, zasady interwencji, dokumentowania zdarzeń i ochrony danych oraz kompetencje osób odpowiedzialnych za realizację procedur. Zespół jest zapoznawany ze Standardami oraz uczestniczy w szkoleniach dotyczących ich stosowania. W czerwcu 2025 roku pracownicy Fundacji uczestniczyli również w szkoleniu aktualizującym wiedzę i procedury dotyczące Standardów Ochrony Małoletnich.

Zasoby rzeczowe

Fundacja dysponuje zapleczem lokalowym i technicznym umożliwiającym prowadzenie jednocześnie działań indywidualnych, grupowych, terapeutycznych, edukacyjnych, interwencyjnych i administracyjnych.

Fundacja korzysta z lokalu przy ul. Czerniakowskiej 159 w Warszawie, o powierzchni około 80 m². Znajdują się w nim trzy pomieszczenia umożliwiające prowadzenie konsultacji i działań indywidualnych oraz pomieszczenie przeznaczone do działań grupowych. Lokal posiada także zaplecze kuchenne, łazienkę oraz pomieszczenia służące do przechowywania materiałów wykorzystywanych podczas zajęć i warsztatów.

W 2022 roku Fundacja uzyskała na preferencyjnych warunkach od m.st. Warszawy drugi lokal, przy ul. Dobrej 5/2 w Warszawie, o powierzchni około 110 m². Znajdują się w nim trzy gabinety przeznaczone do działań indywidualnych oraz duża sala wykorzystywana do prowadzenia terapii grupowej, grup wsparcia, warsztatów, szkoleń i zajęć rozwojowych. Lokal posiada również dwie toalety i wyposażone zaplecze kuchenne.

Przestrzeń wykorzystywana do pracy z dziećmi i młodzieżą została zorganizowana w sposób sprzyjający tworzeniu bezpiecznej i mniej formalnej atmosfery. Sala grupowa wyposażona jest m.in. w pufy oraz materiały wykorzystywane podczas zajęć terapeutycznych, rozwojowych, integracyjnych i psychoedukacyjnych.

Fundacja posiada sprzęt niezbędny do realizacji działań stacjonarnych i online, w tym laptopy i komputery, drukarki, urządzenia wielofunkcyjne, projektor, tablice suchościeralne, flipcharty oraz wyposażenie służące do przygotowywania materiałów edukacyjnych i warsztatowych.

Dysponuje również materiałami psychoedukacyjnymi, ćwiczeniowymi i warsztatowymi wykorzystywanymi podczas pracy indywidualnej i grupowej. Wieloletnia realizacja projektów terapeutycznych i edukacyjnych pozwoliła Fundacji stworzyć własną bazę scenariuszy zajęć, materiałów psychoedukacyjnych, broszur, prezentacji i materiałów filmowych.

Posiadane pomieszczenia, wyposażenie i materiały będą mogły zostać wykorzystane przy realizacji zadania publicznego.

Fundacja posiada także doświadczenie w dostosowywaniu realizowanych działań do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami. W zależności od zgłoszonego zapotrzebowania zapewniane były m.in. transkrypcje wykładów i materiałów oraz wsparcie organizacyjne i transportowe.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Koordynator Projektu	1 050,00		
2.	Przygotowanie broszury	1 900,00		
3.	Opracowanie graficzne broszury (szata graficzna, skład)	1 000,00		
4.	Rozesłanie broszur koszt znaczków pocztowych (4.90 x 500 =2450) + koszt kopert 200 zł	2 650,00		
5.	Druk 500 broszur A5 32 stronicowych	3 382,50		
6.	Przygotowanie przesyłki do 500 szkół - wolontariat 10h x 50	500,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 482,50	9 982,50	500,00

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. w przypadku, gdy oferent nie podlega wpisowi w Krajowym Rejestrze Sądowym oraz w ewidencjach prowadzonych przez Prezydenta m.st. Warszawy – kopię aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji, ewentualnie inny dokument potwierdzający status prawny oferenta. Odpis musi być zgodny ze stanem faktycznym i prawnym, niezależnie od tego, kiedy został wydany; *(fakultatywny)*
2. w przypadku wyboru innego sposobu reprezentacji oferentów składających ofertę niż wynikający z Krajowego Rejestru Sądowego lub innego właściwego rejestru - dokument potwierdzający upoważnienie do działania w imieniu oferenta(-ów); *(fakultatywny)*
3. kopię umowy lub statutu spółki - w przypadku gdy oferent jest spółką prawa handlowego, o której mowa w art. 3 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. *(fakultatywny)*
4. Fakultatywne załączniki oferenta. *(fakultatywny)*

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.