

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	Urząd Miasta Stołecznego Warszawy
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	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: Stowarzyszenie ASLAN , Forma prawna: Stowarzyszenie Rejestrowe , Numer Krs: 0000048117 , Kod pocztowy: 00-150 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Nowolipie , Numer posesji: 17 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Śródmieście (dzielnica) , Strona www: www.aslan.org.pl , Adres e-mail: stowarzyszenie@aslan.org.pl , Numer telefonu: 22 636 49 04 ,	
Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Monika Matuszewicz Adres e-mail: m.matuszewicz@aslan.org.pl Telefon: 723799745

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	DDA – cykl terapeutyczny jako forma wsparcia i zapobiegania uzależnieniom			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	01.10.2025	Data zakończenia	29.12.2025

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

Opis zadania

Zadanie skierowane jest do osób dorosłych, 18-28 lat, zamieszkałych na terenie Warszawy, które wychowywały się w rodzinach z problemem alkoholowym, identyfikujących się jako Dorosłe Dzieci Alkoholików (DDA). W zadaniu weźmie udział 15 osób.

Adresaci zadania to osoby nieobjęte systemowym leczeniem uzależnień, ale należące do grupy wysokiego ryzyka występowania problemów emocjonalnych, psychicznych i uzależnień wtórnych. Uczestnikami mogą być zarówno osoby aktywne zawodowo, jak i bezrobotne, samotne, z doświadczeniem relacyjnym współuzależnienia, przemocy lub zaniedbania emocjonalnego.

Grupę docelową stanowią osoby, które: doświadczają trudności w radzeniu sobie z emocjami, stresem lub relacjami interpersonalnymi, mają trudności z niskim poczuciem własnej wartości i tendencją do autodestrukcyjnych zachowań, poszukują wsparcia i rozwoju w bezpiecznej, terapeutycznej przestrzeni, nie uczestniczyły wcześniej w tego rodzaju treningach lub potrzebują kontynuacji pracy nad sobą po innych formach wsparcia.

Projekt zakłada przeprowadzenie Treningu terapeutycznego dla Dorosłych Dzieci Alkoholików (DDA) – wsparcie psychiczne i profilaktykę uzależnień jako działanie z zakresu przeciwdziałania alkoholizmowi, narkomanii i uzależnieniom behawioralnym.

Z danych epidemiologicznych i szacunków specjalistów wynika, że w Polsce nawet 1,5–2 miliony dorosłych osób wychowało się w rodzinach z problemem alkoholowym. Tzw. Dorosłe Dzieci Alkoholików (DDA) często przez lata funkcjonują w cieniu nieprzepracowanych traum, zaburzonych wzorców relacyjnych, niskiego poczucia własnej wartości oraz tłumionych emocji. Wiele z nich zmagają się z objawami zespołu stresu pourazowego (PTSD), współuzależnieniem, zaburzeniami lękowymi i depresyjnymi, a także samoistnie powiela wzorce uzależnień lub wchodzi w toksyczne relacje.

DDA stanowią więc istotną grupę ryzyka, jeśli chodzi o rozwój uzależnień chemicznych (alkohol, narkotyki, leki) i behawioralnych (uzależnienie od pracy, hazard, zakupy, media cyfrowe). Jednocześnie bardzo rzadko korzystają one z dostępnych form wsparcia, pozostając często niewidocznymi dla systemu pomocy.

Dlatego organizacja specjalistycznego treningu terapeutycznego dedykowanego tej grupie nie tylko przeciwdziała uzależnieniom i pogłębianiu się problemów zdrowia psychicznego, ale również sprzyja wzmocnieniu postaw prospołecznych, integracji oraz budowaniu zdrowego stylu życia.

Cel ogólny zadania:

Poprawa funkcjonowania psychospołecznego Dorosłych Dzieci Alkoholików poprzez wsparcie terapeutyczne, rozwój kompetencji emocjonalnych oraz przeciwdziałanie uzależnieniom i destrukcyjnym zachowaniom.

Cele szczegółowe:

- Zwiększenie świadomości uczestników na temat wpływu dorastania w rodzinie z problemem alkoholowym na dorosłe życie.

- Rozpoznanie i przepracowanie indywidualnych schematów zachowań i przekonań utrudniających funkcjonowanie.
- Redukcja objawów lękowych, depresyjnych oraz tendencji autodestrukcyjnych.
- Zwiększenie odporności psychicznej i kompetencji interpersonalnych.
- Wzmocnienie czynników chroniących przed uzależnieniem i zachowaniami ryzykownymi.

Opis treningu terapeutycznego:

Trening prowadzony będzie w formie zamkniętej grupy terapeutycznej (15 osób), w cyklu 16 cotygodniowych spotkań (2 godziny każde). Prowadzenie zapewnią wykwalifikowani terapeuci i psychoterapeuci z doświadczeniem pracy z DDA. Przewidziane są również indywidualne konsultacje w razie potrzeby uczestników.

Zakres merytoryczny treningu obejmuje następujące obszary:

Psychoedukacja na temat syndromu DDA i mechanizmów uzależnień

- Zrozumienie wpływu dysfunkcyjnego dzieciństwa na dorosłe życie
- Rola traumy, wstydu, lojalności wobec rodziny pochodzenia
- Praca nad zerwaniem z mitami rodzinnymi i fałszywymi przekonaniami

Praca z emocjami i regulacja napięcia psychicznego

- Rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie emocji
- Techniki radzenia sobie ze stresem i lękiem
- Trening uważności i relaksacji

Poczucie własnej wartości i budowanie tożsamości

- Wzmacnianie pozytywnego obrazu siebie
- Rozpoznawanie i zmiana wewnętrznego krytyka
- Nauka samowspółczucia i samoakceptacji

Komunikacja i relacje interpersonalne

- Rozpoznawanie wzorców relacyjnych wyniesionych z domu
- Trening asertywności i wyznaczania granic
- Praca nad zaufaniem i otwartością w relacjach

Bezpieczne strategie radzenia sobie z trudnościami

- Alternatywy wobec ucieczkowych zachowań (alkohol, praca, izolacja)
- Rozwijanie osobistych zasobów i systemów wsparcia
- Planowanie działań wspierających zdrowie psychiczne

Miejsce realizacji

Zadanie realizowane będzie w lokalu użytkowym z zasobów m.st. Warszawy o powierzchni użytkowej 244m².

Stowarzyszenie ASLAN

ul. Nowolipie 17

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Zwiększenie świadomości psychologicznej i gotowości do dalszej pracy nad sobą	80%	ankiety przed i po zakończeniu cyklu, wywiady indywidualne z uczestnikami, obserwacja postępów grupy przez terapeutów, listy uczestników, rejestracja spotkań, program grup
Wzrost umiejętności interpersonalnych i społecznych uczestników	70%	ankiety przed i po zakończeniu cyklu, wywiady indywidualne z uczestnikami, obserwacja postępów grupy przez terapeutów, lista uczestników, program zajęć
Wzmocnienie czynników chroniących przed uzależnieniami	70%	ankiety przed i po zakończeniu cyklu, wywiady indywidualne z uczestnikami, obserwacja postępów grupy przez terapeutów
Redukcja symptomów związanych z zaburzeniami nastroju i lękiem.	80%	ankiety przed i po zakończeniu cyklu, wywiady indywidualne z uczestnikami, obserwacja postępów grupy przez terapeutów
Poprawa jakości życia i funkcjonowania w rodzinie i środowisku społecznym.	70%	ankiety przed i po zakończeniu cyklu, wywiady indywidualne z uczestnikami, obserwacja postępów grupy przez terapeutów

Zwiększenie wiedzy o mechanizmach uzależnień i wpływie syndromu DDA	90%	ankiety przed i po zakończeniu cyklu, wywiady indywidualne z uczestnikami, obserwacja postępów grupy przez terapeutów
---	-----	---

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

Charakterystyka oferenta

Stowarzyszenie ASLAN działa od 1994 roku jako organizacja non-profit oferująca bezpłatną pomoc psychologiczną, pedagogiczną i terapeutyczną dla dzieci, młodzieży oraz rodzin.

Specjalizuje się w pracy z osobami z trudnościami emocjonalnymi, zaburzeniami zachowania oraz z rodzin dysfunkcyjnych i z problemem uzależnień.

Prowadzi konsultacje, psychoterapię, grupy wsparcia oraz warsztaty profilaktyczne i rozwojowe.

Zespół tworzą doświadczeni psycholodzy i pedagodzy, przestrzegający standardów ochrony dzieci.

ASLAN posiada wieloletnie doświadczenie w realizacji projektów społecznych, edukacyjnych i profilaktycznych, we współpracy z instytucjami publicznymi i szkołami.

Zakres działalności:

- psychoterapia i konsultacje
- indywidualne wsparcie psychologiczne i pedagogiczne dla dzieci i młodzieży
- grupy wsparcia i warsztaty – grupowe spotkania terapeutyczne i rozwojowe dla różnych grup wiekowych
- profilaktyka i edukacja – warsztaty wychowawcze dla młodzieży i rodziców
- grupy interpersonalne – programy edukacyjne i rozwojowe w wakacje dla młodzieży 14–19 lat

Grupa docelowa: dzieci, młodzież, młodzi dorośli – w tym z rodzin dysfunkcyjnych lub zagrożonych uzależnieniem, rodzice/opiekunowie, którzy potrzebują wsparcia w wychowaniu i zrozumieniu trudności dzieci, osoby z doświadczeniem trudnej sytuacji rodzinnej, np. wychowujące się w rodzinach z uzależnieniami.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Stowarzyszenie ASLAN od ponad 30 lat prowadzi działalność z zakresu profilaktyki i pomocy psychologicznej dla dzieci, młodzieży i rodzin. Organizacja ma bogate doświadczenie w prowadzeniu warsztatów rozwojowych, grup wsparcia oraz programów terapeutycznych dla młodych osób zmagających się z trudnościami emocjonalnymi, niskim poczuciem własnej wartości, problemami rodzinnymi i objawami zaburzeń odżywiania. ASLAN od wielu lat realizuje letnie i całoroczne grupy interpersonalne i psychoedukacyjne dla młodzieży, w których uczestniczą osoby doświadczające presji społecznej, kryzysów tożsamościowych, problemów z akceptacją ciała i relacjami rówieśniczymi. Prowadzi również warsztaty dla rodziców i opiekunów, wspierające ich w lepszym rozumieniu potrzeb dorastających dzieci. Stowarzyszenie zatrudnia doświadczonych psychologów, terapeutów i pedagogów, specjalizujących się w pracy z młodzieżą. Posiada zaplecze lokalowe i organizacyjne, umożliwiające realizację cyklicznych zajęć grupowych oraz prowadzenie działań arteterapeutycznych i edukacyjnych. Współpracuje ze szkołami i instytucjami pomocowymi z Warszawy i okolic. Planowane w ramach projektu działania (warsztaty tematyczne i edukacja rodziców) są zgodne z dotychczasową praktyką Stowarzyszenia i opierają się na sprawdzonych

metodach.

Inne programy realizowane we współpracy z administracją publiczną:

"Wsparcie dla rodzin z dziećmi 6-18 lat"

"Młodzi Dorośli"

"Dobra Rodzina bez Przemocy"

"Prowadzenie Specjalistycznej Placówki Wsparcia Dziennego"

"Rodzina Daje Radę"

Swoimi doświadczeniami Stowarzyszenie dzieliło się również z organizacjami pozarządowymi pracującymi na rzecz dzieci i młodzieży z Niemiec, Rosji, Gruzji, Ukrainy, Kirgistanu.

W ramach współpracy przyjmujemy od kilku lat na staż studentów psychologii z Żytomierza.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby kadrowe

Realizatorzy zadania posiadają udokumentowane kwalifikacje uprawniające do prowadzenia poradnictwa, terapii indywidualnej, grupowej, treningów umiejętności oraz wieloletnie doświadczenie w zawodzie.

Katarzyna Habowska - mgr psychologii, absolwentka Instytutu Psychoterapii Gestalt..

Piotr Ruzik - terapeuta, absolwent Studium Psychoterapii w KCP

Anna Szyma - mgr psychologii, absolwentka Studium Socjoterapii i Treningu Interpersonalnego , absolwentka Szkoły Terapii Psychodynamicznej.

Monika Gregorczyk - mgr psychologii, psychoterapeutka Ośrodka Pomocy i Edukacji Psychologicznej Intra, terapeuta Szkoły terapii uzależnień IPZ

Dorota Ozdemir - mgr psychologii, psychoterapeutka Ośrodka Pomocy i Edukacji Psychologicznej Intra

Ponadto z zespołem współpracują stażyści (w większości są to psycholodzy i pedagodzy ze szkół terapeutycznych).

Stowarzyszenie przestrzega "Standardów współpracy z wolontariuszami" wypracowanych na potrzeby projektu "Ochotnicy warszawscy".

Stowarzyszenie dnia 3 lipca 2024 roku wprowadziło "Standardy Ochrony Małoletnich".

Realizatorzy zadania nie figurują w Rejestrze Sprawców Przepływów na Tle Seksualnym (sprawdzono w rejestrze z dostępem ograniczonym).

Zasoby rzeczowe

Lokal Stowarzyszenia ASLAN w Warszawie przy ul. Nowolipie 17 wynajmowany od ZDK po stawkach preferencyjnych.

Pomieszczenia znajdują się w dobrym stanie technicznym po remoncie w 2020 r.

Lokal ma uregulowaną sytuację prawną – umowa najmu nr 514/98 z dnia 6 stycznia 1999 r. zawarta na czas nieoznaczony.

Wyposażenie: pomieszczenia przystosowane są do pełnionej funkcji (stoły, krzesła, fotele, pełne wyposażenie kuchenne, lodówka, zmywarka, kamery, aparaty fotograficzne, komputery). – miesięczny koszt wynajęcia lokalu + świadczenia średnio 8 000,00 zł.

Dostępność architektoniczna:

Stowarzyszenie umożliwia korzystanie z usług osobom z niepełnosprawnością narządów ruchu:

- pomieszczenia znajdują się na parterze - 220m2 (poza dwoma pomieszczeniami na poziomie garażu, ok. 30m2),
- rampa przenośna dla wózków inwalidzkich (3 schodki),
- poszerzone drzwi wejściowe i do łazienki,
- łazienka z odpowiednią przestrzenią manewrową dla wózków inwalidzkich, poręcze
- oznaczenia dla osób słabowidzących.
- pętla indukcyjna.

Dostępność cyfrowa:

Strona Stowarzyszenia spełnia wymogi dostępności określone w ustawie. Strona umożliwia korzystanie z niej osobom z ograniczeniami.

Dostępność informacyjno-komunikacyjna:

Zapewniona zostanie poprzez zamieszczenia informacji dotyczących działalności Stowarzyszenia zgodnie z potrzebami osób zgłaszających się (powiększony tekst, proste sformułowania pozwalające na łatwe czytanie i rozumienie oraz wyposażenie lokalu w dodatkowe piktogramy ułatwiające poruszanie się i inne udogodnienia możliwe do zastosowania w chwili obecnej.

Planujemy również wykorzystanie rozwiązań technologicznych w stosunku do osób nie mogących z powodu ograniczeń korzystać z oferty.

Zasoby finansowe

Stowarzyszenie ASLAN jest organizacją pożytku publicznego, a środki finansowe pozyskujemy między innymi z 1,5% podatku oraz darowizn osób prywatnych.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie prowadzących 16 spotkań x 2 godz. x 2 prowadzących x 150 zł/godz	9 600,00		
2.	Materiały do zajęć	400,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000,00	10 000,00	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. w przypadku, gdy oferent nie podlega wpisowi w Krajowym Rejestrze Sądowym – 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.