

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⁾	1a) wspieranie rodziny i systemu pieczy zastępczej 1) pomoc społeczną, 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: 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	Świadomy rodzic – bezpieczne dziecko. Edukacja rodzin w zakresie pierwszej pomocy emocjonalnej			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	01.09.2025	Data zakończenia	29.11.2025

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

Opis zadania

Projekt adresowany jest do rodziców dzieci będących w kryzysie emocjonalnym zamieszkujących na terenie Warszawy i obejmuje cykl warsztatów w trzech modułach.

„Jak wspierać dziecko w kryzysie” — cykl warsztatów dla rodziców

Cel projektu:

Celem projektu jest wyposażenie rodziców i opiekunów dzieci i młodzieży w wiedzę, umiejętności i narzędzia niezbędne do wspierania swoich dzieci w sytuacjach poważnych kryzysów psychicznych — takich jak samookaleczanie, depresja czy myśli samobójcze. Warsztaty mają na celu zwiększenie kompetencji rodziców w zakresie pierwszej pomocy emocjonalnej, skutecznego reagowania i budowania bezpiecznego środowiska rodzinnego, a także wzmocnienie ich roli jako osób pierwszego kontaktu i naturalnego wsparcia dla dziecka.

Uzasadnienie realizacji projektu:

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Polsce znajduje się obecnie w stanie poważnego kryzysu. Statystyki i dane z ostatnich lat wskazują na wyraźny wzrost liczby przypadków depresji, samookaleczeń i prób samobójczych wśród młodych osób.

Według danych Komendy Głównej Policji w 2023 roku w Polsce odnotowano ponad 2 000 prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży, z czego ponad 140 zakończyło się zgonem. Jest to dramatyczny wzrost w stosunku do lat wcześniejszych.

Z kolei badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę i UNICEF Polska pokazują, że:

- ponad 20% młodzieży doświadcza objawów depresyjnych,
- blisko 30% deklaruje, że miało myśli samobójcze,
- nawet 20–25% młodych osób stosowało samookaleczanie jako formę radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Pandemia COVID-19, izolacja społeczna, niepewność ekonomiczna, a także rosnąca presja edukacyjna pogłębiły kryzys zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

W obliczu tego narastającego problemu kluczową rolę odgrywają rodzice i opiekunowie. To właśnie oni są najbliższymi osobami dla dziecka, które może przeżywać kryzys.

To rodzic w codziennym kontakcie ma największe szanse:

- zauważyć pierwsze niepokojące symptomy,
- rozpoznać zmiany w zachowaniu dziecka,
- podjąć pierwsze działania wspierające,
- skierować dziecko do odpowiednich specjalistów, gdy jest to konieczne.

Niestety, rodzice bardzo często czują się w takich sytuacjach bezradni, przerażeni, nieprzygotowani. Brakuje im wiedzy na temat tego, czym są depresja, samookaleczenia czy myśli samobójcze. Nie wiedzą również, jak z dzieckiem o tych trudnych tematach rozmawiać ani jak reagować w sytuacjach kryzysowych.

Jednocześnie dostęp do publicznej specjalistycznej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży w Polsce jest ograniczony.

Średni czas oczekiwania na wizytę u psychiatry dziecięcego w publicznym systemie to często kilka miesięcy, w niektórych regionach nawet ponad rok.

Liczba dostępnych nieodpłatnych miejsc psychoterapeutycznych dla dzieci i młodzieży jest niewystarczająca.

Usługi środowiskowej opieki psychiatrycznej dopiero się rozwijają i są nierównomiernie dostępne w kraju.

W tej sytuacji kompetencje i umiejętności rodziców stają się kluczowe.

Rodzic, który: potrafi rozpoznać sygnały kryzysu, umie prowadzić wspierającą rozmowę, wie jak reagować na samookaleczenia, depresję czy myśli samobójcze, rozumie gdzie i jak szukać pomocy, jest w stanie realnie wpłynąć na poprawę bezpieczeństwa i dobrostanu psychicznego swojego dziecka, a w wielu przypadkach — uratować mu życie.

Realizacja cyklu warsztatów „Jak wesprzeć dziecko w kryzysie”:

- wypełnia istniejącą lukę systemową,
- podnosi kompetencje rodziców w zakresie pierwszej pomocy emocjonalnej i psychologicznej,
- buduje świadomość i zmniejsza lęk oraz bezradność rodziców wobec problemów ich dzieci,
- pozwala na skuteczniejsze działanie rodzin jeszcze zanim specjalistyczna pomoc stanie się dostępna,
- wzmacnia system wsparcia dziecka w naturalnym środowisku, jakim jest rodzina.

Biorąc pod uwagę rosnącą skalę problemu, niedostateczne zasoby systemowe oraz kluczową rolę rodzica jako pierwszej osoby reagującej, realizacja tego projektu jest nie tylko zasadna, ale wręcz pilnie potrzebna.

Opis cyklu warsztatów

Cykl obejmuje trzy odrębne moduły warsztatowe, skoncentrowane na najczęstszych i najpoważniejszych formach kryzysów psychicznych wśród dzieci i młodzieży:

Moduł 1: Moje dziecko się samookalecza

Czym są samookaleczenia — mechanizmy i przyczyny.

Dlaczego dzieci się samookaleczają.

Jak rozmawiać z dzieckiem o samookaleczaniu.

Czego unikać w reakcjach rodzica.

Kiedy i jak szukać pomocy profesjonalnej.

Moduł 2: Moje dziecko ma depresję

Objawy depresji u dzieci i młodzieży.

Jak odróżnić depresję od typowych trudności rozwojowych.

Wsparcie codzienne — co rodzic może zrobić.

Rola rodzica w procesie zdrowienia.

Współpraca z systemem ochrony zdrowia.

Moduł 3: Moje dziecko nie chce żyć

Zrozumienie myśli samobójczych u dzieci i młodzieży.

Sygnały ostrzegawcze i czerwone flagi.

Jak rozmawiać z dzieckiem o myślach samobójczych.
Co robić w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia.
Budowanie planu bezpieczeństwa.

Oczekiwane rezultaty projektu:

Zwiększenie wiedzy rodziców na temat mechanizmów kryzysów psychicznych u dzieci i młodzieży.
Podniesienie umiejętności komunikacyjnych rodziców w sytuacjach trudnych rozmów z dzieckiem.
Zmniejszenie poziomu lęku i bezradności rodziców wobec trudnych zachowań dziecka.
Wzmocnienie postaw proaktywnych u rodziców — umiejętność rozpoznawania sytuacji wymagających interwencji.
Poprawa jakości wsparcia domowego w sytuacjach kryzysu.
Zwiększenie skuteczności współpracy rodzin ze specjalistycznymi formami pomocy.

Ogółem wsparcie otrzyma 36 rodziców (trzy grupy po 12 osób w każdej).
Jeden cykl obejmuje udział w trzech modułach. Można uczestniczyć w każdym lub dołączyć w dowolnym momencie.
Przewidujemy trzy cykle (jeden moduł - 7 godzin, 21 godzin na cykl).
Działania merytoryczne objęte zostaną monitoringiem i superwizją oraz ewaluacją.

Miejsce realizacji

Zadanie realizowane będzie w lokalu użytkowym z zasobów m.st. Warszawy o powierzchni użytkowej 244m².
Ośrodek Pomocy Rodzinie Stowarzyszenia ASLAN
ul. Nowolipie 17
00-150 Warszawa

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Wzrost wiedzy na temat: rozpoznawania kryzysów psychicznych u dzieci, właściwego reagowania, metod prowadzenia rozmowy z dzieckiem w kryzysie	85%	Ankiety ewaluacyjne, rozmowy z uczestnikami
Wzrost poczucia własnej skuteczności jako rodzica wspierającego dziecko w kryzysie.	80%	Ankiety ewaluacyjne, rozmowy z uczestnikami
Wykorzystanie nabytych umiejętności w praktyce	70%	Ankiety ewaluacyjne, rozmowy z uczestnikami

Podjęcie przez rodziców konkretnych działań wspierających dziecko po udziale w warsztatach (np. rozmowa, kontakt ze specjalistą, zmiana sposobu reagowania)	60%	Ankiety ewaluacyjne, rozmowy z uczestnikami
---	-----	---

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.

Stowarzyszenie przestrzega Standardów Ochrony Dzieci i Młodzieży: zabezpieczenie podczas pracy z nieletnimi.

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, terapii rodzin oraz wieloletnie doświadczenie w pracy z rodzinami.

Katarzyna Białek - mgr psychologii, certyfikowany psychoterapeuta poznawczo - behawioralny, absolwentka Studium Przeciwdziałania przemocy w Rodzinie, szkolenie z zakresu pracy z dziećmi z FAS.

Tomasz Ciećwierz - mgr psychologii, ukończone szkolenia "Terapia złości i agresji u dzieci i młodzieży", "Profilaktyka niedostosowania społecznego u dzieci i młodzieży z elementami diagnozy resocjalizacyjnej",

Aneta Grzeszczuk - mgr psychologii, mgr wychowania muzycznego Akademii Muzycznej, absolwentka studiów podyplomowych UW "Rehabilitacja dzieci z dysfunkcjami rozwojowymi" oraz "Diagnoza kliniczna dziecka i rodziny".

Katarzyna Habowska - mgr psychologii, absolwentka Instytutu Psychoterapii Gestalt.

Agnieszka Kaczorowska - mgr psychologii, trener, terapeutka poznawczo-behawioralna.

Piotr Ruzik - terapeuta, absolwent Studium Psychoterapii w KCP.

Monika Matuszewicz - mgr psychologii, kurs ETOH pomocy socjoterapeutycznej dzieciom z rodzin z problemem alkoholowym, psychoterapeutka, absolwentka Szkoły Psychoterapii INTRA

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

Joanna Sokolińska - psychoterapeutka dzieci i młodzieży, w trakcie szkolenia w Szkole Psychoterapii Dzieci i Młodzieży Ośrodek Regeneracja.

Katarzyna Piórkowska, psychoterapeutka w trakcie szkolenia w Szkole systemowej Dialog, mgr psychologii.

Magdalena Robak - pedagog

Magdalena Janda - mgr psychologii, psycholog dzieci i młodzieży

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 Przestępstw 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 warsztaty dla rodziców 3 grupy po 21 godz. (63 godziny jeden prowadzący) x 150 zł/godz.	9 450,00		

2.	Poczęstunek dla uczestników	550,00		
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.