

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 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: 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: https://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)	Katarzyna Białek Adres e-mail: k.bialek@aslan.org.pl Telefon: 506631401

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	NeuroOdporni - grupowy trening profilaktyki uzależnień dla młodych neuroatypowych dorosłych			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	21.09.2026	Data zakończenia	18.12.2026

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

Opis zadania

Projekt zakłada realizację grupowego treningu profilaktyki uzależnień skierowanego do młodych dorosłych (18–26 lat), zamieszkałych na terenie m.st. Warszawy, z rozpoznaniem ADHD i/lub będących w spektrum autyzmu (w tym osób z samodiagnozą), którzy nie są objęci systemowym leczeniem uzależnień, lecz należą do grupy podwyższonego ryzyka rozwoju uzależnień chemicznych i behawioralnych.

Adresatami zadania są osoby neuroatypowe, które:

- doświadczają trudności w regulacji emocji, impulsywności, przeciążenia sensorycznego lub stresu,
- mają za sobą doświadczenia izolacji społecznej, trudności adaptacyjnych lub wykluczenia,
- funkcjonują relatywnie samodzielnie (edukacja, praca, studia), lecz brakuje im adekwatnych narzędzi radzenia sobie,
- poszukują bezpiecznej, dostosowanej do ich potrzeb formy wsparcia profilaktycznego.

Projekt zakłada objęcie wsparciem zamkniętej grupy 10–12 uczestników, rekrutowanych w sposób otwarty i dostępny (media społecznościowe, współpraca z organizacjami i poradniami, konsultacje kwalifikujące).

Uzasadnienie potrzeby realizacji zadania

Badania naukowe jednoznacznie wskazują, że osoby z ADHD oraz osoby w spektrum autyzmu (ASD) należą do grupy podwyższonego ryzyka rozwoju uzależnień, zarówno chemicznych (alkohol, substancje psychoaktywne), jak i behawioralnych (internet, gry komputerowe, hazard, praca). Ryzyko to jest szczególnie widoczne w okresie późnej adolescencji i wczesnej dorosłości (18–30 lat), czyli w czasie intensywnych zmian rozwojowych, społecznych i zawodowych. Meta-analizy i badania podłużne pokazują, że osoby z ADHD są około 2–3 razy częściej narażone na rozwój zaburzeń używania substancji niż populacja ogólna; dodatkowo około 20–25% pacjentów leczonych z powodu uzależnień spełnia jednocześnie kryteria ADHD – co kilkukrotnie przekracza rozpowszechnienie ADHD w populacji dorosłych. Kluczowe mechanizmy zwiększającymi ryzyko uzależnień u osób z ADHD obejmują:

- impulsywność i trudności w samokontroli, sprzyjające sięganiu po szybkie formy regulacji napięcia,
- dysfunkcje układu nagrody i regulacji dopaminy, powodujące poszukiwanie silniejszych bodźców,
- trudności z odracaniem gratyfikacji i oceną długofalowych konsekwencji zachowań.

Badania wykazują, że to właśnie impulsywność i regulacja emocji, a nie sam deficyt uwagi, są najsilniejszymi predyktorami zachowań uzależnieniowych u młodych dorosłych z ADHD.

W przypadku osób w spektrum autyzmu przez wiele lat uważano, że ASD „chroni” przed uzależnieniami. Nowsze badania pokazują jednak, że osoby autystyczne rzadziej sięgają po substancje, ale jeśli już to robią, częściej rozwija się używanie problemowe lub kompulsywne; szczególnie wysokie ryzyko dotyczy uzależnień behawioralnych (internet, gry, media cyfrowe). Jednym z kluczowych czynników ryzyka w spektrum autyzmu jest aleksytymia – trudność w rozpoznawaniu, nazywaniu i regulacji emocji. Badania prowadzone na grupach młodych dorosłych pokazują, że osoby z ASD i jednoczesną aleksytymią mają istotnie wyższe ryzyko uzależnienia od internetu i mediów cyfrowych. W praktyce klinicznej substancje i zachowania nałogowe często

pełnią funkcję nieadaptacyjnego narzędzia regulacji emocji, przeciążenia sensorycznego i stresu społecznego – szczególnie w sytuacjach chronicznego „maskowania”, izolacji i braku akceptujących środowisk.

Raporty i analizy polityk zdrowia publicznego podkreślają, że większość programów profilaktyki uzależnień projektowana jest dla populacji neurotypowej; osoby neuroatypowe częściej doświadczają barier w dostępie do pomocy (stygmatyzacja, niedostosowanie formy, nadmierne obciążenie bodźcami); skutkuje to późnym zgłaszaniem się po pomoc – często dopiero na etapie rozwiniętego uzależnienia.

Młodzi dorośli z ADHD i/lub w spektrum autyzmu stanowią jasno zidentyfikowaną grupę podwyższonego ryzyka, która jednocześnie pozostaje słabo objęta systemową profilaktyką. Realizacja dostosowanego, grupowego treningu profilaktyki uzależnień odpowiada na istotną lukę w lokalnej ofercie wsparcia oraz wpisuje się w cele m.st. Warszawy w zakresie:

- profilaktyki uzależnień,
- promocji zdrowia psychicznego,
- wyrównywania szans grup wrażliwych.

Cel zadania

Cel ogólny:

Wzmocnienie czynników chroniących przed uzależnieniami oraz poprawa funkcjonowania psychospołecznego młodych dorosłych neuroatypowych poprzez udział w specjalistycznym grupowym treningu profilaktycznym.

Cele szczegółowe:

- zwiększenie świadomości uczestników dotyczącej mechanizmów uzależnień i specyficznych czynników ryzyka w ADHD i ASD,
- rozwój umiejętności regulacji emocji i napięcia bez sięgania po zachowania ucieczkowe,
- wzmacnianie poczucia sprawczości, samoświadomości i adekwatnej samooceny,
- rozwój bezpiecznych strategii radzenia sobie z przeciążeniem, stresem i impulsywnością,
- przeciwdziałanie izolacji społecznej poprzez doświadczenie bezpiecznej grupy rówieśniczej.

Opis działań

Zadanie będzie realizowane w formie zamkniętej grupy treningowo-psychoedukacyjnej, obejmującej 13 spotkań grupowych, realizowanych raz w tygodniu (każde po 2 godziny), prowadzonej przez doświadczonych terapeutów.

Zakres merytoryczny treningu obejmuje m.in.:

- psychoedukację dot. ADHD/ASD i mechanizmów uzależnień (w tym uzależnień behawioralnych),
- pracę nad regulacją emocji, stresem i przeciążeniem sensorycznym,
- rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych i indywidualnych wzorców ryzyka,
- trening uważności, samoregulacji i alternatywnych strategii radzenia sobie,
- wzmacnianie kompetencji interpersonalnych i korzystania z zasobów wsparcia.

Forma pracy będzie dostosowana do potrzeb osób neuroatypowych (jasna struktura, przewidywalność, praca na konkretach, ograniczenie nadmiernej stymulacji). Z uwagi na specyfikę potrzeb tej grupy odbiorców, przewidziano udział dwóch prowadzących (część trudniejszych treści może być realizowana w podgrupach). Dodatkowo każdy uczestnik będzie miał możliwość skorzystania z indywidualnej konsultacji, jeśli zaistnieje konieczność dostosowania ćwiczonych metod do indywidualnego profilu trudności pacjenta.

Projekt doprowadzi do:

- wzrostu wiedzy i świadomości uczestników w zakresie profilaktyki uzależnień,
- wzmocnienia czynników chroniących (umiejętności emocjonalne, strategie radzenia sobie),
- zmniejszenia nasilenia zachowań ryzykownych i autodestrukcyjnych,
- poprawy funkcjonowania psychospołecznego uczestników,
- objęcia wsparciem grupy młodych dorosłych dotychczas słabo reprezentowanych w systemie profilaktyki.

Miejsce realizacji

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

Stowarzyszenie 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
Objęcie wsparciem grupy młodych dorosłych neuroatypowych dotychczas słabo obecnych w systemie profilaktyk	10-12 osób zakwalifikowanych i objętych cyklem wsparcia	karty zgłoszeniowe listy obecności dokumentacja realizacji zajęć
Udział uczestników w pełnym cyklu grupowego treningu profilaktycznego	liczba osób, które ukończyły min. 75% spotkań; min. 80% uczestników	listy obecności dokumentacja realizacji zajęć
Zwiększenie wiedzy uczestników na temat mechanizmów uzależnień i specyficznych czynników ryzyka związanych z ADHD / ASD	min. 65–70% uczestników deklaruje wzrost wiedzy i lepsze rozumienie własnych wzorców ryzyka	ankiety ewaluacyjne przed i po zakończeniu treningu; obserwacja jakości wypowiedzi uczestników podczas zajęć

Zwiększenie świadomości własnych sygnałów ostrzegawczych i zachowań ryzykownych	min. 60–65% uczestników deklaruje umiejętność rozpoznawania sygnałów przeciążenia oraz impulsów prowadzących do zachowań ryzykownych	ankiety ewaluacyjne przed i po zakończeniu treningu; informacja zwrotna od uczestników w trakcie i po zakończeniu cyklu
Nabycie alternatywnych, bezpiecznych strategii radzenia sobie ze stresem i napięciem	ok. 60–70% uczestników wskazują min. 1–2 konkretne strategie radzenia sobie	ankiety ewaluacyjne przed i po zakończeniu treningu; obserwacja jakości wypowiedzi uczestników podczas zajęć
Zwiększenie gotowości do korzystania z pomocy zamiast zachowań ucieczkowych	min. 70% uczestników deklaruje gotowość do szukania wsparcia / korzystania z pomocy specjalistycznej lub społecznej	ankiety ewaluacyjne przed i po zakończeniu treningu; obserwacja jakości wypowiedzi uczestników podczas zajęć

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.

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 Piórkowska - mgr psychologii, terapeutka w trakcie czteroletniego szkolenia w Ośrodku DIALOG;

Piotr Ruzik - terapeuta, absolwent Studium Psychoterapii w KCP;

Magdalena Kupisz – mgr psychologii, certyfikowany trener Treningu Zastępowania Agresji oraz Trener Odporności Psychiczej;

Katarzyna Białek - mgr psychologii, certyfikowany psychoterapeuta poznawczo - behawioralny, wieloletnie doświadczenie w pracy z osobami neuroatypowymi.

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

Realizatorzy zadania nie figurują w Rejestrze Sprawców Przepięstw 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. i 2025 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 + media średnio 5000,00 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.	Grupowy trening profilaktyczny - wynagrodzenie prowadzących 13 spotkań x 2 godz. x 2 prowadzących x 150 zł/godz	7 800,00		
2.	Konsultacje indywidualne 12 spotkań x 150 zł/godz.	1 800,00		
3.	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.