

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: KROK SENS MOC FUNDACJA ROZWOJU, Forma prawna: Fundacja, Numer Krs: 0001246809, Kod pocztowy: 03-550, Poczta: Warszawa, Miejscowość: Warszawa, Ulica: Remiszewska, Numer posesji: 7, Numer lokalu: 13, Województwo: mazowieckie, Powiat: Warszawa, Gmina: Targówek (dzielnica), Strona www: , Adres e-mail: klara.sztyler@gmail.com, Numer telefonu: 600421528,	
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)	Klara Sztyler-Małek Adres e-mail: klara.sztyler@gmail.com Telefon: 600421528

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Wsparcie i profilaktyka – uzależnienia behawioralne dla mieszkańców Warszawy			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	24.08.2026	Data zakończenia	13.11.2026

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

Opis zadania

Projekt polega na uruchomieniu bezpłatnego, w pełni poufnego, zindywidualizowanego i wielokomponentowego punktu wsparcia online i osobistego dla dorosłych mieszkańców m.st. Warszawy, zmagających się z destrukcyjnymi wzorcami zachowań, kompulsjami oraz uzależnieniami behawioralnymi. Zadanie opiera się na nowoczesnym, zintegrowanym podejściu łączącym pomoc seksuologiczną z innowacyjną somatopsychologią (pracą na styku ciężkich chorób ciała i uzależnień). W ramach struktury merytorycznej projektu zrealizowane zostaną cztery komplementarne działania:

1. Działanie nr 1 (indywidualne wsparcie seksuologiczne): cykl 10 zindywidualizowanych sesji online (po 50 minut każda, stawka 250 zł/sesja) z certyfikowanym seksuologiem. Działanie nakierowane jest na szybką diagnostykę, redukcję napięcia emocjonalnego, naukę kontroli impulsów oraz wypracowanie mechanizmów samoregulacji u osób zmagających się z cyberseksem, seksoholizmem lub uzależnieniem od pornografii internetowej.

2. Działanie nr 2 (indywidualne wsparcie psychologiczno-somatopsychologiczne): cykl 10 zindywidualizowanych sesji online (po 50 minut każda, stawka 250 zł/sesja) z psychologiem specjalizującym się w pracy z psychosomatyką. Działanie koncentruje się na osobach, u których przewlekła lub ciężka choroba ciała lub kryzys psychiczny, skutkują ucieczką w destrukcyjne zachowania kompulsywne na przykład (hazard, sieciorholizm, kompulsywne zakupy) jako formę radzenia sobie z lękiem.

3. Działanie nr 3 (Wsparcie zespołu – Interwizja): Organizacja 5 sesji interwizyjnych ze specjalistą psychotraumatologii i psychologiem jednocześnie dla zespołu realizującego projekt (stawka 300 zł/sesja). Ma to na celu podniesienie standardów etyczno-merytorycznych udzielanej pomocy oraz przeciwdziałanie wtórnej traumatyzacji i wypaleniu zawodowemu u specjalistów pracujących z głębokim kryzysem pacjenta.

4. Działanie nr 4 (Edukacja objawowa i trwałość projektu): Opracowanie, personalizacja oraz dystrybucja cyfrowych pakietów autoterapeutycznych (karty pracy, poradnik objawowy) dla każdego beneficjenta, wspierających samodzielną pracę po zakończeniu sesji. Konsultacje z pacjentami realizowane będą osobiście w wynajętym gabinecie ulica Elektoralna 13 lub za pośrednictwem bezpiecznej, szyfrowanej platformy online (Zoom), co znosi bariery logistyczne dla osób chorych somatycznie. Zaplecze techniczne, koordynacja oraz sesje interwizyjne zespołu odbywać się będą w fizycznym, operacyjnym lokalu na terenie m.st. Warszawy.

Odbiorcami zadania publicznego będą wyłącznie dorośli mieszkańcy m.st. Warszawy, którzy doświadczają trudności związanych z zachowaniami kompulsywnymi, problemowym korzystaniem z internetu, pornografii, cyberseksu, zakupów, hazardu, pracy lub innych zachowań służącymi regulowaniu napięcia emocjonalnego. Szacowana liczba beneficjentów to min. od 6 do 20 unikalnych osób, w bezpośredniej terapii indywidualnej - powtarzalnej dla danego beneficjenta w zależności od wielkości problemu. Zależy nam na tym, aby nie odsyłać dalej, a realnie wspierać. Proces wspierania jest zależny od systemu nerwowego danej jednostki, oraz zespół specjalistów pomagający beneficjentom). Wsparcie jest bezpośrednio dostępne i krótkoterminowe, dedykowane dwóm specyficznym podgrupom:

- 1. beneficjentom którzy doświadczają przeciążenia, napięcia, wstydu lub utraty kontroli nad

zachowaniami cyfrowymi, seksualnymi, zakupowymi, hazardowymi albo kompulsywnymi. Celem nie jest tylko leczenie uzależnień, lecz wczesne rozpoznanie mechanizmów ryzyka, psychoedukacja i skierowanie do dalszych form pomocy, jeśli okaże się to potrzebne lub niewystarczające w tym projekcie.

-2. beneficjentom którzy są dotknięty lekkimi, bądź przewlekłymi schorzeniami somatycznymi (oraz ich najbliżsi partnerzy), u których ból, lęk przed śmiercią lub diagnoza lekarska wywołały mechanizmy obronne o charakterze ucieczkowym między innymi w uzależnieniu. Osoby te stosują zachowania kompulsywne, uzależnieniowe (sieć, hazard, zakupy) jako formę natychmiastowego znieczulenia emocjonalnego.

Pośrednimi odbiorcami zadania będą także osoby bliskie uczestników, ponieważ ograniczenie zachowań ryzykownych i kompulsywnych może pozytywnie wpływać na funkcjonowanie rodzinne, zawodowe i społeczne uczestników.

Z uwagi na specyfikę problemów, tożsamość beneficjentów zostanie w pełni zakodowana (pseudonimizacja). Pośrednią grupą docelową są specjaliści (psycholog, seksuolog, koordynator), którzy dzięki interwizji podniosą swoje kompetencje zawodowe w zakresie pracy z traumą i uzależnieniem.

Projekt jest skierowany do osób, które nie wymagają natychmiastowej interwencji kryzysowej, ale potrzebują krótkoterminowego do 12 sesji, specjalistycznego wsparcia w rozpoznaniu mechanizmów ryzyka i zaplanowaniu dalszych kroków. Szczególne pierwszeństwo udziału będą miały osoby, które ze względów finansowych, zdrowotnych, rodzinnych lub z powodu poczucia wstydu i stygmatyzacji mają ograniczony dostęp do odpłatnej pomocy specjalistycznej.

Rekrutacja będzie prowadzona poprzez formularz online, kontakt mailowy oraz informacje publikowane w warszawskich kanałach społecznościowych, grupach wsparcia i miejscach skupiających osoby poszukujące pomocy psychologicznej lub profilaktycznej.

Osoby zainteresowane udziałem wypełnią krótki formularz zgłoszeniowy zawierający:

- oświadczenie o zamieszkaniu na terenie m.st. Warszawy,
- potwierdzenie pełnoletności,
- krótki opis zgłaszanej trudności,
- informację o preferowanej formie konsultacji: online lub stacjonarnie,
- zgodę na przetwarzanie danych osobowych w zakresie niezbędnym do realizacji i rozliczenia zadania.

Kwalifikacja uczestników będzie prowadzona na podstawie zgodności zgłaszanej potrzeby z celem projektu. Pierwszeństwo będą miały osoby, które zgłaszają trudności w kontrolowaniu zachowań kompulsywnych lub cyfrowych, doświadczają przeciążenia emocjonalnego, wstydu, izolacji albo nie mają możliwości skorzystania z odpłatnej pomocy specjalistycznej.

Po zakwalifikowaniu zakładanej liczby uczestników zostanie utworzona lista rezerwowa. W przypadku rezygnacji uczestnika miejsce zostanie zaproponowane kolejnej osobie z list.

5. Uzasadnienie potrzeby realizacji zapotrzebowania

Osoby doświadczające takich trudności często długo nie szukają pomocy z powodu wstydu, lęku przed oceną, poczucia winy lub przekonania, że problem nie jest jeszcze wystarczająco poważny.

Szpecially ważne jest zapewnienie poufnego, łatwo dostępnego wsparcia osobom, które zmagają się z utratą kontroli nad zachowaniami seksualnymi, korzystaniem z pornografii lub innymi zachowaniami kompulsywnymi nasilającymi się w sytuacji stresu, choroby, samotności lub kryzysu rodzinnego.

Projekt odpowiada na tę potrzebę poprzez krótkoterminowe poradnictwo psychologiczne i seksuologiczne oraz psychoedukację. Jego celem jest wczesne rozpoznanie mechanizmów ryzyka, ograniczenie pogłębiania się zachowań uzależnieniowych, zwiększenie świadomości uczestników oraz ułatwienie im dostępu do dalszych, adekwatnych form pomocy.

Miejsce realizacji

Konsultacje z pacjentami realizowane będą osobiście w wynajętym gabinecie ulica Elektoralna 13 lub za pośrednictwem bezpiecznej, szyfrowanej platformy online (Zoom), co znosi bariery logistyczne dla osób chorych somatycznie. Zaplecze techniczne, pokoje, łazienka, koordynacja oraz sesje interwizyjne zespołu odbywać się będą w fizycznym, operacyjnym lokalu na terenie m.st. Warszawy.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Realizacja indywidualnych konsultacji seksuologicznych	10 przeprowadzonych sesji online (każda po 50 minut)	Zakodowane raporty z sesji online / karty ewidencji godzin pracy seksuologa
Realizacja indywidualnych konsultacji psychologicznych (somaotyka/psycholog)	10 przeprowadzonych sesji online lub osobiście (każda po 50 minut)	Zakodowane raporty z sesji online / karty ewidencji godzin pracy psychologa
Zapewnienie wsparcia merytorycznego dla zespołu (Interwizja)	5 przeprowadzonych sesji interwizyjnych z psychotraumatologiem i psychologiem	Protokoły ze spotkań zespołu / rachunki i karty pracy psychotraumatologa

Dystrybucja materiałów edukacyjnych dla uczestników	Opracowanie i przekazanie min. 6 do 20 pakietów materiałów objawowych	Potwierdzenia ewidencja wysyłki materiałów lub potwierdzony odbiór osobiście przez beneficjenta
---	---	---

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja KROK SENS MOC FUNDACJA ROZWOJU - jest młodą fundacją założoną przez doświadczoną psycholog z 20 letnim doświadczeniem w pracy psychologicznej i psychotraumatologicznej oraz zaangażowanej w działania organizacji pozarządowych.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Osoby realizujące projekt mają około 20 letnie doświadczenie w pracy zawodowej przy realizacji merytorycznych zadań pomocowych.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby kadrowe: zadanie realizowane będzie przez dyplomowanego seksuologa z doświadczeniem w terapii uzależnień behawioralnych oraz psychologa specjalizującego się w somatopsychologii i psychosomatyce. Sesje interwizyjne poprowadzi certyfikowany psychotraumatolog. Nadzór administracyjny sprawować będzie doświadczony koordynator projektów dotacyjnych m.st. Warszawy.

Zasoby rzeczowe i technologiczne: oferent dysponuje bazą techniczną niezbędną do realizacji projektu online. W ramach wkładu rzeczowego Fundacja bezpłatnie udostępnia na czas trwania projektu komercyjne, zabezpieczone i szyfrowane konta na platformie Zoom, sprzęt komputerowy oraz autorskie kanały informacyjne w mediach społecznościowych. Do koordynacji projektu i spotkań zespołu wykorzystany zostanie współfinansowany ze środków własnych, skromny lokal operacyjny w Warszawie.

Komputery z licencją na Zoom oraz system na zapis na TidyCal. Lokal z wyposażeniem i łazienką, ekspres do kawy, soki, woda.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie seksuologa — indywidualne sesje terapeutyczne online (zachowania behawioralne) - 10 sesji	2 500,00		

2.	Wynagrodzenie psychologa — indywidualne sesje online lub osobiście (psycholog, łączenie chorób ciała i uzależnień) - 10 sesji	2 500,00		
3.	Wynagrodzenie psychotraumatologa i psychologa — sesje interwizyjne dla zespołu terapeutycznego - 5 sesji	1 500,00		
4.	Specjalistyczne pakiety materiałów psychoedukacyjnych nakierowanych na radzenie sobie z konkretnymi objawami (karty pracy, poradnik objawowy dla każdego beneficjenta) - komplet	800,00		
5.	Koszt utrzymania/wynajmu lokalu na cele operacyjne projektu, bazy koordynacyjnej oraz stacjonarnych spotkań	1 500,00		
6.	Koordinacja projektu, obsługa administracyjna, księgowość, rekrutacja i anonimizacja danych beneficjentów, finansowo-merytoryczne rozliczenie dotacji	1 200,00		
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.