

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 Miejski w Gdańsku
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Ochrona zdrowia psychicznego

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 Praktyków Profilaktyki Społecznej , Forma prawna: Stowarzyszenie Rejestrowe , Numer Krs: 0000571936 , Kod pocztowy: 80-863 , Poczta: Gdańsk , Miejscowość: Gdańsk , Ulica: Pl. Solidarności , Numer posesji: 1 , Województwo: pomorskie , Powiat: Gdańsk , Gmina: m. Gdańsk , Strona www: www.profilaktykaspoleczna.pl , Adres e-mail: spps.gdansk@gmail.com , Numer telefonu: +48 733 522 773 , Adres korespondencji: Kod pocztowy: 80-104 , Poczta: Gdańsk , Miejscowość: Gdańsk , Ulica: Kartuska , Numer posesji: 40 , Numer lokalu: 5 , Województwo: pomorskie , Powiat: Gdańsk , Gmina: m. Gdańsk ,	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Dorota Zyskowska Adres e-mail: dorota.zyskowska@wp.pl Telefon: 6936958991

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Tu i teraz- trening umiejętności (moduł tolerancja dystresu)			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	15.09.2025	Data zakończenia	13.12.2025

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

Opis zadania

Zaplanowane zadanie składa się z dwóch etapów: konsultacji kwalifikujących do udziału w treningu oraz trening umiejętności.

Celem programu jest prewencja zachowań samobójczych, zapobieganie samouszkodzeniom oraz zachowaniom impulsywnym (objadanie się, stosowanie używek, prowokowanie wymiotów itp.)

Projekt skierowany jest do młodych dorosłych w wieku 19–25 lat mieszkających w Gdańsku.

Zaplanowano 10 konsultacji oraz 10 dwugodzinnych treningów prowadzonych przez dwie terapeutki.

Podstawą DBT jest trening czterech kluczowych modułów:

- Tolerancja dystresu; - Uwaga (mindfulness); - Regulacja emocji; - Efektywność interpersonalna.

W ramach projektu planujemy zrealizować pierwszy moduł, który pozwoli nauczyć się stosowania strategii radzenia sobie z trudnymi emocjami w sposób niedestrukcyjny, wzmacniający odporność psychiczną. Moduł ten koncentruje się na rozwijaniu umiejętności przetrwania i radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych bez podejmowania działań, które mogłyby pogorszyć sytuację, takich jak samouszkodzenia, agresja, kompulsywne objadanie, nadużywanie substancji czy impulsywne decyzje. Uczestnicy uczą się, jak wytrwać w intensywnych emocjach, dopóki nie będzie możliwe ich konstruktywne rozwiązanie. Trening obejmuje techniki:

- Odwracanie uwagi (ACCEPTS) – zajęcie się czymś innym, by zmniejszyć intensywność emocji.

- Samouspokajanie – używanie zmysłów (wzroku, słuchu, dotyku, smaku, węchu) do uspokojenia ciała i umysłu.

- Poprawianie chwili (IMPROVE) – stosowanie wizualizacji, relaksu, pozytywnych myśli, by chwilowo poczuć się lepiej.

- Rozważanie argumentów za i przeciw – przypomnienie sobie, dlaczego warto powstrzymać się od impulsywnych działań.

- STOP to jedna z technik przetrwania kryzysu, która pomaga przerwać automatyczną, impulsywną reakcję i zareagować w sposób bardziej świadomy.

- Techniki TIP – szybkie obniżanie napięcia przez zmianę temperatury, intensywny ruch, spowolniony oddech i rozluźnianie mięśni.

Umiejętności tolerancji dystresu pozwalają nie tylko bezpiecznie przetrwać momenty kryzysowe, ale także stopniowo zwiększać odporność emocjonalną i poczucie kontroli nad własnym życiem.

Spotkania będą odbywały się systematycznie raz w tygodniu. Każde spotkanie będzie miało część psychoedukacyjną (wyjaśnienie narzędzi) i część ćwiczeniową (praktyka, odgrywanie scenek, praca z kartami zadań). Uczestnicy dostaną zadania domowe, żeby ćwiczyć umiejętności w realnym życiu.

Podczas zajęć nie analizuje się szczegółowo osobistych historii — omawia się tylko tyle, ile jest potrzebne do zrozumienia narzędzia.

Ilość uczestników: 8-10 osób

Konsultacje i trening poprowadzą dwie certyfikowane psychoterapeutki poznawczo-behawioralne, które ukończyły szkolenie i mają uprawnienia do prowadzenia terapii i treningów DBT -

psycholog/pedagog Dorota Zyskowska i psycholog Anna Dziewiątkowska

Rekrutacja do programu odbędzie się poprzez grupy w mediach społecznościowych dedykowane terapeutom DBT

Terapia dialektyczno-behawioralna, opracowana przez Marshę M. Linehan, jest uznawana przez międzynarodowe instytucje (m.in. NICE, APA, APS) za jedną z najbardziej skutecznych metod leczenia dysregulacji emocjonalnej, w szczególności wśród osób z tendencjami samobójczymi i samouszkodzeniami. Badania naukowe potwierdzają, że DBT istotnie redukuje liczbę prób samobójczych, zmniejsza częstość samouszkodzeń oraz obniża ryzyko hospitalizacji psychiatrycznej

u pacjentów.

Miejsce realizacji

1. konsultacje kwalifikacyjne: gabinet prywatny: ul. Kartuska 40/5 oraz gabinet prywatny: Świętokrzyska 25/123
2. trening umiejętności: ECS, Plac solidarności 1, Gdańsk

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
10 godzin konsultacji 20 godzin treningu umiejętności	8-10 uczestników	Listy obecności
Redukcja zachowań niepożądanych, w tym zagrażających życiu i zdrowiu (samouszkodzenia, groźby samobójcze, próby samobójcze, napady objadania się, prowokowanie wymiotów, zachowania ryzykowne, upijanie się, zażywanie narkotyków, nieuzasadnione medycznie lub nieprawidłowe zażywanie leków, niekontrolowana złość lub agresja fizyczna, ryzykowna aktywność seksualna)	80% uczestników	1. Notatki z sytuacji kryzysowych - opis zdarzenia, emocji, zastosowanej techniki i rezultatu 3. Monitorowanie częstotliwości zachowań impulsywnych sprzed i po treningu (np. liczba konfliktów, samouszkodzeń, wybuchów złości)- karta monitorowania
Zdobycie umiejętności radzenia sobie z dyskomfortem w konstruktywny sposób- poznanie technik, stosowanie ich w życiu codziennym	80% uczestników	1. Karty monitorowania umiejętności (skills diary card) - uczestnik zaznacza codziennie, które umiejętności stosował (np. STOP, TIP, samouspokajanie) - zapisuje intensywność emocji przed i po użyciu techniki (np. w skali 0–10)

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

Charakterystyka oferenta

Stowarzyszenie Praktyków Profilaktyki Społecznej powstało w 2015 r z inicjatywy kilkunastu zaangażowanych społecznie osób, z dużym doświadczeniem w pracy w obszarze profilaktyki społecznej. Są wśród nas psycholodzy, psychoterapeuci, psychiatry, pedagodzy, prawnicy, pracownicy socjalni, mediatorzy, policjanci, seksuolodzy, terapeuci uzależnień, asystenci rodziny, kuratorzy, dietetycy i in. Działamy w obszarach przeciwdziałania przemocy, profilaktyki uzależnień, przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu i dyskryminacji. Dążymy do podnoszenia świadomości społecznej i wiedzy z zakresu psychologii, prawa, mediacji. Oferujemy pomoc psychologiczną, pedagogiczną i psychoterapeutyczną.

Stanowimy zespół doświadczonych specjalistów z różnych obszarów kompetencji jest niewątpliwym zasobem Stowarzyszenia i dzięki temu podejmujemy działania w zakresie szeroko rozumianej profilaktyki społecznej poprzez prowadzenie psychoterapii, poradnictwa prawnego, prowadzenie działalności edukacyjnej, szkoleniowej, prowadzenie warsztatów i grup wsparcia.

Zrealizowaliśmy między innymi:

- kilkanaście edycji zajęć dla rodziców "Szkoła dla Rodziców"; "Szkoła dla Rodziców Nastolatków"
- stworzyliśmy program "Ku dorosłości" i zrealizowaliśmy w oparciu o niego grupy dla nastolatków w kryzysie
- Dorośli Dojrzały Autentyczni - psychoedukacja i psychoterapia osób z syndromem DDA.
- W zaciszu gabinetu - psychoterapia indywidualna osób uzależnionych i współuzależnionych
- Kryzys szansą na rozwój - pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób w kryzysie (zwiększenie dostępności w ramach realizowanego programu)
- Program Wzmacniania Rodziny
- Bezpiecznie w rodzinie - pomoc prawna i psychologiczna dla osób uwikłanych w przemoc w rodzinie - kontynuacja

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

- Mądry umysł - terapia dialektyczno - behawioralna młodzieży zagrożonej samobójstwem i innymi zachowaniami autoagresywnymi- program realizowany od września 2019 do końca 2020
- Ku dorosłości- grupa psychoedukacyjna dla młodzieży

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

1. Zasoby ludzkie:

- Dorota Zyskowska- psycholog, pedagog, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna; trenerka umiejętności DBT (szkolenie "DBT Comprehensive), realizatorka programów rekomendowanych "Szkoła dla Rodziców" i "Program Wzmacniania Rodziny"; współtwórczyni i realizatorka programu "Ku dorosłości". Pracuje psychoterapeutycznie z dorosłymi i nastolatkami
- Anna Dziewiątkowska -psycholog, certyfikowana psychoterapeuta poznawczo-behawioralny trener umiejętności DBT (szkolenie "DBT Comprehensive), realizator programu „Szkoła dla rodziców i wychowawców”, . Pracuje w gabinecie z dorosłymi i młodymi dorosłymi. Interwent kryzysowy i trener umiejętności (American Certification Institute- „Professional trainer”),

2. Zasoby materialne i techniczne:

- drukarka
- materiały edukacyjne (podręczniki DBT).
- zestawy ćwiczeniowe do pracy nad umiejętnościami (np. materiały do angażowania zmysłów w

tolerancji dystresu).

3. Zasoby organizacyjne:

- koordynacja projektu- Dorota Zyskowska
- przygotowanie materiałów informacyjnych o treningu i rekrutacji
- kawa, herbata, woda dla uczestników

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	konsultacje kwalifikacyjne- 10 godzin	1 700,00		
2.	trening umiejętności- 10 spotkań x 2 godziny x 2 prowadzące= 40 godzin	6 800,00		
3.	obsługa księgowa- 3 miesiące	800,00		
4.	materiały biurowe (kartki, długopisy, toner do drukarki, karty pracy itp)	700,00		
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. inne dokumenty istotne dla oceny oferty (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.