

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 oraz w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np.: „pobieranie*/niepobieranie*” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „~~pobieranie*~~/niepobieranie*”.

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	GMINA MIASTA TARNOWA			
2. Tryb, w którym złożono ofertę	Art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie			
3. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym			
4. Tytuł zadania publicznego	„Prowadzenie abstynenckich grup wsparcia” – „NA PROSTEJ”			
5. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	18.04.2017 r.	Data zakończenia	16.07.2017 r.

II. Dane oferenta (-ów)

1. Nazwa oferenta (-ów), forma prawna, numer Krajowego Rejestru Sądowego lub innej ewidencji, adres siedziby oraz adres do korespondencji, (jeżeli jest inny od adresu siedziby)	
FUNDACJA PARTNERSTWO DLA PRZYSZŁOŚCI UL. SŁOWACKIEGO 6, 33-100 TARNÓW Adres do korespondencji: Rynek 9, 33-100 Tarnów KRS: 0000418583	
2. Inne dodatkowe dane kontaktowe, w tym dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. numer telefonu, adres poczty elektronicznej, numer faksu, adres strony internetowej)	Barbara Samulik – pracownik ds. obsługi finansowo-biurowej Tel.: 669-206-753 Adres e-mail: bsamulik@fpdp.pl www.fdpd.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Opis zadania publicznego proponowanego do realizacji wraz ze wskazaniem, w szczególności celu, miejsca jego realizacji, grup odbiorców zadania oraz przewidywanego do wykorzystania wkładu osobowego lub rzeczowego
Celem projektu jest podtrzymywanie abstynencji wśród: osób uzależnionych od alkoholu (w trakcie indywidualnej terapii uzależnień, przed podjęciem decyzji o podjęciu terapii oraz osób po terapii zgodnie z ustawą o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi z dnia 26 października 1982 r.), osób wykluczonych społecznie/zagrożonych wykluczeniem społecznym mieszkających w Tarnowie poprzez prowadzenie grupy wsparcia dla 12-15 osób na terenie Miasta Tarnowa w okresie od 18.04.2017 r. do 16.07.2017 r. (przez okres 90 dni) przez doświadczonego terapeutę uzależnień. Cel główny projektu zostanie osiągnięty poprzez realizację następujących celów szczegółowych, m.in.: zdobycie umiejętności radzenia sobie z głodem alkoholowym oraz wiedzy o procesie nawrotu choroby i możliwości zapobiegania nawrotom, wymianę doświadczeń, wzajemne wsparcie i motywowanie do zachowania trzeźwości, nabycie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami oraz wzrost poczucia własnej wartości i pewności siebie. Działania podjęte w ramach abstynenckiej grupy wsparcia skierowane będą do osób, które podlegają wykluczeniu

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.

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

społecznemu lub są wykluczone społecznie i ze względu na swoją sytuację życiową nie są w stanie własnym staraniem poradzić sobie z głodem alkoholowym. Bardzo często znajdują się w sytuacji powodującej ubóstwo i uniemożliwiającej lub ograniczającej uczestnictwo w życiu zawodowym, społecznym i rodzinnym. Przyczynami powodującymi rzeczywiste zagrożenie wykluczeniem społecznym i problemami z alkoholem są m.in.: bezdomność, choroby psychiczne, bezrobocie, zwolnienia z zakładu karnego.

Z uwagi na specyfikę i zdiagnozowane potrzeby osób pozostających pod opieką instytucji pomocowych zajmujących się wsparciem dla osób borykających się z problemem alkoholowym głównym celem utworzenia abstynenckiej grupy wsparcia będzie wzajemne wsparcie emocjonalne i doskonalenie wewnętrzne „abstynentów” w oparciu o zasadę poszanowania godności ludzkiej, dobrowolności uczestnictwa w grupie, tolerancji, poufności danych osobowych, wzajemnej pomocy, życzliwości i akceptacji.

Działaniami podjętymi w ramach realizacji projektu są działania mające na celu: ozdrowienie moralne i psychiczne osób uzależnionych od alkoholu, dążenie do trwałej abstynencji wszystkich członków grupy, stworzenie alternatywnego środowiska ludziom pragnącym zaprzestania picia alkoholu, samokształcenie indywidualne i grupowe w zakresie norm moralno – etycznych ze szczególnym uwzględnieniem istoty choroby alkoholowej, propagowanie idei trzeźwości, wspomaganie trzeźwienia osób po leczeniu odwykowym, udzielaniu wsparcia osobom uzależnionym i członkom ich rodzin, nauka racjonalnego gospodarowania czasem wolnym dla osób uzależnionych, organizacja różnorodnych form służących poprawie relacji rodzinnej.

Zakładanym celem realizacji zadania jest także wykształcenie w członkach grupy abstynenckiej zdobycia umiejętności radzenia sobie z głodem alkoholowym oraz nabycia wiedzy o procesie nawrotu choroby i możliwości zapobiegania nawrotom, wymiana doświadczeń, wzajemne wsparcie i motywowanie do zachowania trzeźwości, nabycie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami.

Miejsce, w którym głównie odbywać się będą spotkania tj. Rynek 9, (33-100 Tarnów) umożliwi dogodny dostęp do oferowanych działań. Spotkania abstynenckich grup wsparcia będą odbywać się przez okres 90 dni, 1 raz w tygodniu, każde spotkanie będzie trwać 180 minut z zaplanowaną przerwą ok. 20 minutową, w czasie, której uczestnicy abstynenckiej grupy wsparcia będą mieli zapewnione zimne i ciepłe napoje, np.: woda mineralna, sok, kawa, herbata oraz cukier, cytryna itp. a także suchy prowiant np.: paluszki, drożdżówki. Oferent udostępni lokal z zapleczem sanitarnym i sprzętem do realizacji zadania, np. typu: projektor, komputer, odtwarzacz dźwięku z głośnikami oraz zapewni dostęp do Internetu. Jednakże z uwagi na specyfikę i metodykę prowadzenia abstynenckiej grupy wsparcia niezbędne jest doposażenie lokalu przeznaczonego do realizacji przedsięwzięcia w krzesła lub/i stół oraz alkomat. Pozwoli to prowadzić abstynencką grupę wsparcia w sposób profesjonalny, zgodnie z przyjętym zakresem minimum i przyjętymi standardami w tego typu spotkaniach. Realizację projektu oferent rozpocznie od dokonania rekrutacji uczestników abstynenckiej grupy wsparcia, w pierwszej kolejności będą to uczestnicy/byli-uczestnicy/absolwenci centrów integracji społecznej, osoby zagrożone wykluczeniem społecznym/wykluczone społecznie i pozostali mieszkańcy zamieszkujący na terenie Miasta Tarnowa. Rekrutacja trwać będzie głównie przed rozpoczęciem spotkań grupy, aż do osiągnięcia zamierzonej liczby osób w projekcie, z tym, że w przypadku rezygnacji którejś z osób, będzie w to miejsce rekrutowana osoba z listy rezerwowej w celu uzupełnienia grupy. Rekrutacja odbywać się będzie z zachowaniem wytycznych w zakresie realizacji zasady równości szans i niedyskryminacji, dostępności dla osób z niepełnosprawnościami oraz zasady równości szans kobiet i mężczyzn, a także zgodnie z obowiązującymi przepisami ustawy o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2016 r., poz. 922 z późn. zm.). W celu umożliwienia uczestnictwa szerokiej grupie potencjalnych uczestników (informacja o rekrutacji przekazana do osób wspieranych przez Fundację oraz do współpracujących z Fundacją organizacji i instytucji a także informacja będzie zamieszczona na stronie internetowej Fundacji) oraz dostępnych tablicach ogłoszeniowych. Oferent także stworzy kwestionariusz ankiety, która zawierać będzie bezpośrednie pytania dotyczące choroby alkoholowej, z którą zmagają się osoby aspirujące do uczestnictwa w projekcie. Dzięki przeprowadzeniu badania empirycznego przez specjalistę (terapeutę uzależnień) za pomocą ankiety będzie można dostosować przebieg i zakres spotkań do stopnia motywacji oraz świadomości każdego z uczestników projektu.

Fundacja Partnerstwo Dla Przyszłości, zgodnie z decyzją Wojewody Małopolskiego z dnia 27 maja 2015 r. otrzymała status dla Tarnowskiego Centrum Integracji Społecznej (TCIS), które utworzone zostało w celu podejmowania różnorodnych działań mających na celu reintegrację społeczną i zawodową mieszkańców Tarnowa. Oferent dzięki doświadczeniu (powołanie, utworzenie i prowadzenie w 2015 roku TCIS) w zakresie udzielania pomocy osobom będących w trudnej sytuacji życiowej, tj.: zagrożonych wykluczeniem społecznym/wykluczonych społecznie, szczególnie z powodu choroby alkoholowej gwarantuje profesjonalną realizację projektu pn. „Na prostej”. Uczestnicy TCIS wykazują duże zainteresowanie oraz zgłaszają potrzebę utworzenia abstynenckich grup wsparcia.

Specjalistyczna kadra zatrudniona w TCIS posiada szczegółowe rozeznanie i wiedzę nt. barier, oczekiwań i potrzeb osób uzależnionych od alkoholu a także doskonale zna specyfikę procesu trzeźwienia. Zarówno w przypadku osób zaliczanych do

kategorię aktywnych alkoholików jak i do kategorii trzeźwiejących alkoholików. W odpowiedzi na zgłaszane potrzeby uczestników, ich rodzin oraz instytucji pomocowych, z którymi oferent współpracuje w ramach własnej działalności, projektodawca podejmuje inicjatywę zorganizowania i poprowadzenia abstynenckiej grupy wsparcia dla ww. osób. TCIS prowadzone przez Fundację dysponuje bazą danych osób, z której wynika, że na dzień składania oferty 25 osób (ok. 18 mężczyzn i ok. 7 kobiet) deklaruje chęć uczestnictwa w spotkaniach abstynenckiej grupy wsparcia. Stąd też Fundacja biorąc pod uwagę zmieniające się życiowe okoliczności potencjalnych uczestników grupy i chwiejność czynników/motywów leżących u podstaw decyzji o uczestnictwie w grupie, jednakże w przypadku utrzymania się decyzji o uczestnictwie w grupie zaplanowała wsparcie dla 12-15 osób. Obowiązywać będzie kolejność zgłoszeń i motywacja do uczestnictwa w spotkaniach oceniana przez terapeutę uzależnień.

Projektodawca stworzy „listę rezerwową” utworzoną w celu uzupełnienia wolnych miejsc wśród uczestników grupy. Osoby stawiające się uporczywie pod wpływem alkoholu (badanie alkomatem) na spotkaniach grupy oraz uporczywie nieuczestniczący na spotkaniach (listy obecności) zostaną usunięci z programu przez oferenta, informację o tym otrzymają pisemnie. W przypadku rezygnacji uczestnika w trakcie spotkań z grupy lub niemożności kontynuacji uczestnictwa w spotkaniach oferent będzie uzupełniał grupę o osoby z listy rezerwowej uwzględniając przyjętą wcześniej zasadę kolejności zgłoszeń. Członkowie grupy, którzy zgodnie z planem zakończą swój udział we wsparciu, mogą na własne żądanie otrzymać zaświadczenie o ukończeniu i realizacji założonego programu abstynenckiej grupy wsparcia, wydane przez terapeutę uzależnień i potwierdzone przez organizatora wsparcia.

W ramach abstynenckich grup wsparcia organizowane będą różnorodne zadania, koncentrujące się na m.in.:

1. wzmocnieniu motywacji do utrzymania abstynencji,
2. poznaniu akceptowanego społecznie systemu wartości,
3. zwiększeniu samoakceptacji i akceptacji ze strony innych,
4. zwiększeniu aktywności,
5. usprawnieniu relacji interpersonalnych, wzmocnieniu wiary we własne siły i wzrostu pewności siebie,
6. samodzielnym podejmowaniu trudnych decyzji i wyborów,
7. nabyciu umiejętności współżycia w społeczeństwie.

Plan spotkań organizowanych w ramach realizacji projektu (ramowy przebieg spotkań abstynenckiej grupy wsparcia stanowi załącznik nr 1 do oferty) obejmować będzie:

1. integrację grupy, wymianę doświadczeń,
2. znalezienie odpowiedzi na pytanie: „jak się leczyć?” – czyli co to jest psychoterapia uzależnień,
3. uświadomienie powodów podjęcia decyzji o leczeniu i konsekwencji tej decyzji (temat ten poruszony będzie na dwóch spotkaniach),
4. wyjaśnienie pojęcia „uzależnienie od alkoholu”,
5. poznanie objawów uzależnienia – autodiagnoza,
6. uświadomienie sobie, co się dzieje z własnymi uczuciami (MNRU) (temat ten poruszony będzie na dwóch spotkaniach),
7. odkrycie/zmienienie/usystematyzowanie hierarchii wartości,
8. uświadomienie sobie „co się ze mną dzieje” (zmiany somatyczne w ciele alkoholika),
9. wyjaśnienie, zapoznanie się z pozostałymi psychologicznymi mechanizmami uzależnienia,
10. samoświadomość uzależnienia,
11. zapoznanie się z Programem Zapobiegania Nawrotom Choroby,
12. Trening Asertywnych Zachowań Abstynenckich (TAZA),
13. Spotkanie z autorytetem.

Oferent przewiduje także organizację spotkania integracyjnego, które zaplanowane jest na zakończenie realizacji projektu, dzięki któremu uczestnicy będą mogli podsumować swój udział w abstynenckiej grupie wsparcia, wymienić się spostrzeżeniami i uwagami związanymi z łączącą ich chorobą. Dzięki spotkaniu integracyjnemu wzmocnią się także więzi i relacje zawiązane w czasie spotkań abstynenckiej grupy motywacyjnej, relacje te pozwolą uczestnikom projektu utrzymać się w abstynencji również po zakończeniu spotkań. Dodatkowym atutem i czynnikiem motywacyjnym dla uczestników abstynenckiej grupy wsparcia będzie zaproszenie- na zaplanowane spotkanie integracyjne – autorytetu (osoby, która jest trzeźwiejącym alkoholikiem, który od wielu lat funkcjonuje bez alkoholu w rodzinie, w środowisku zawodowym i społecznym lub/i specjalistę psychoterapii leczenia uzależnień i współuzależnień), który uwiarygodni zasadność uczestniczenia w tego typu wsparciu. W celu realizacji spotkania integracyjnego Fundacja podjęła współpracę ze Stowarzyszeniem ARKAMINO w Skrzyszowie, którego głównym celem działalności jest m.in.: promocja zdrowia i trzeźwego stylu życia, profilaktyka uzależnień i wspierająca rozwój osobowy, terapia uzależnień i współuzależnienia oraz innych problemów związanych z uzależnieniami obejmująca swym działaniem dorosłych i dzieci, terapia wzmacniająca rozwój osobowy, realizacja programów

reintegracji ze społeczeństwem i zapobiegających bezrobociu. Tematyczny zakres spotkań jest odpowiedzią na zgłaszane zapotrzebowanie ze strony osób chcących uczestniczyć w projekcie.

Najpoważniejszym i najcięższym do przezwyciężenia wśród grupy docelowej projektu jest nawrót choroby alkoholowej, tzw.: głód alkoholowy, który jest jednym z objawów choroby alkoholowej. Występuje również u osób uzależnionych, które przestały pić i zdecydowały się na leczenie odwykowe. Głód alkoholu to silna potrzeba wypicia alkoholu oraz bardzo przykry stan emocjonalny połączony z pragnieniem doznania natychmiastowej ulgi. Przyczynami wystąpienia głodu alkoholowego są:

1. Alkoholowy zespół abstynencyjny: złe samopoczucie fizyczne i psychiczne,
2. Stres i niewielkie umiejętności /lub ich brak/ poradzenia sobie z nim bez alkoholu,
3. Kontakt z alkoholem /przebywanie z osobami pijącymi, kupowanie alkoholu dla gości, trzymanie alkoholu w domu, uczestniczenie w spotkaniach towarzyskich zakrapianych alkoholem.

Można wymienić, co najmniej kilka przyczyn uaktywnienia się głodu: przemęczenie, osłabienie organizmu, choroby somatyczne, powrót do trybu życia z okresu picia: chaos, brak planowania dnia, poczucie monotonii życia na trzeźwo, sytuacje stresowe, wyzwalacze zewnętrzne (widok butelki z alkoholem, reklamy alkoholu).

Głód alkoholowy powoduje zmiany w psychice i w zachowaniu potencjalnych uczestników grupy m.in. podczas sytuacji stresowych, w trakcie prób radzenia sobie ze stresem bez alkoholu, w sytuacji pogorszenia się samopoczucia fizycznego, niepokoju, łatwości wpadania w złość bez powodu, drażliwości, trudności z zasypianiem, bezsenności, bólu głowy, utraty apetytu lub stałego uczucia głodu, nadmiernego pragnienia, niepokoju, nieokreślonego lęku, konfliktów z ludźmi, zaprzeczaniu problemom, powątpiewaniu w sens leczenia, nieregularnego przychodzenia na zajęcia terapeutyczne, szukania fizycznego kontaktu z alkoholem: udziału w imprezach alkoholowych, kupowanie alkoholu, koloryzowanie wspomnień z okresu picia. Wymienione zachowania wynikające z głodu alkoholowego oraz zmiany w psychice i zachowaniu rozkręcają napięcie oraz wywołują u alkoholika pragnienie ulgi (wyjścia z trudnej sytuacji, pozbycia się napięcia), co automatycznie skojarzone jest przez niego z piciem alkoholu. Stąd też po zakończeniu abstynenckiej grupy wsparcia wszyscy uczestnicy będą mogli korzystać grupowo ze świetlicy TCIS, aby samodzielnie wspierać się w podtrzymywaniu abstynencji i życia w trzeźwości, a także kontynuować grupę wsparcia w ramach spotkań organizowanych przez Stowarzyszenie „ARCAMINO” ze Skrzyszowa.

Do realizacji projektu oferent zatrudni kadre z odpowiednim wykształceniem. Zatrudniony zostanie terapeuta uzależnień, z wieloletnim doświadczeniem w pracy z osobami uzależnionymi od alkoholu. Terapeuta uzależnień posiada ukończoną Szkołę trenerów profilaktyki i leczenia uzależnień behawioralnych oraz Policealną Szkołę Zawodową o specjalności terapeuta ds. uzależnień. Do jego zadań należeć będzie prowadzenie spotkań abstynenckiej grupy wsparcia, spotkania z autorytetem, spotkania integracyjnego oraz stosownej dokumentacji. Terapeuta uzależnień zatrudniony zostanie na umowę zlecenie.

Projektodawca przewiduje także zatrudnienie koordynatorki projektu, która będzie sprawować merytoryczną opiekę nad realizacją przedsięwzięcia. Zadanie to zostanie powierzone osobie posiadającej stosowne doświadczenie w obsłudze finansowej (w tym również zadań publicznych) oraz wyższe wykształcenie ekonomiczne – zapewni to profesjonalną i sprawną obsługę, a także doświadczenie w pracy z potencjalnymi uczestnikami abstynenckiej grupy wsparcia. Do jej zadań należeć będzie m.in.: promocja, wdrożenie, realizacja, rozliczenie, ewaluacja projektu, przygotowywanie i archiwizowanie dokumentacji projektowej, czuwanie nad sprawnym przepływem informacji w trakcie realizacji przedsięwzięcia. Koordynatorka projektu zostanie zatrudniona na umowę zlecenie.

Niezbędne dla profesjonalnej i rzetelnej obsługi projektu jest podpisanie umowy o świadczenie usług w zakresie prowadzenia ksiąg rachunkowych związanych ze sprawną i fachową obsługą finansową – księgową projektu, do zadań wykonywanych przez biuro rachunkowe będzie, m.in.: obsługa finansowa z zachowaniem zasad należytej staranności i w sposób zgodny z obowiązującymi przepisami prawa.

2. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego

Obserwując programy terapeutyczne znacznej większości polskich publicznych placówek leczenia uzależnień, można zauważyć, że obowiązującym celem terapeutycznym jest zachowanie pełnej abstynencji od alkoholu. Natomiast w badaniach coraz liczniej odnotowuje się fakt, że osoby pijące w sposób nałogowy potrafią ograniczyć swoje picie. Mimo wcześniejszego używania alkoholu, które wskazywałoby na uzależnienie, są w stanie powrócić do modelu picia charakterystycznego dla okresu sprzed uzależnienia. Istnieją również wyniki badań, które pokazują, że w części przypadków doszło do samoistnego ustąpienia objawów uzależnienia – bez żadnych oddziaływań terapeutycznych. W dużym amerykańskim badaniu epidemiologicznym NESARC wykazano, że w grupie osób, u których stwierdzono objawy uzależnienia od alkoholu, obserwowano istotną dynamikę objawów, w wysokim odsetku zmierzającą do uzyskania remisji: 25% badanych pacjentów po upływie roku od pierwszej oceny było nadal klasyfikowanych, jako osoby uzależnione od alkoholu, 27, 3% sklasyfikowano, jako będących w częściowej remisji, 11, 8% opisano, jako jednostki pijące ryzykownie (z dużym ryzykiem nawrotu objawów uzależnienia), 17, 7% jako osoby pijące, jednak z małym ryzykiem nawrotu, 18, 2% zaś utrzymywało abstynencję. Spośród wszystkich badanych osób jedynie 25, 5% skorzystało z terapii odwykowej.

W ponad połowie przypadków osób uzależnionych od alkoholu uzyskujących remisję nie opisywano powtarzających się nawrotów picia.

Stwierdzono także, że ok. 70% osób, które uzyskały remisję objawów, pozostawało bez nawrotu uzależnienia w okresie 3-letniej obserwacji (za: *Andrzej Jakubczyk, Marcin Wojnar: Całkowita abstynencja czy redukcja szkód – różne strategie terapii uzależnienia od alkoholu w świetle badań i międzynarodowych zaleceń; Psychiatria Polska, 2012*). Wyraźne dowody skuteczności terapii, której celem jest nabycie umiejętności umiarkowanej konsumpcji alkoholu, wykazały roczne badania prowadzone w Niemczech w roku 1999 przez Joachima K rkela. Definicją picia kontrolowanego dla tego badacza było „zdyscyplinowane, planowane i limitowane spożywanie alkoholu”, oparte na wcześniej ustalonych regułach bądź planie postępowania. Spośród 58 uczestników, w tym 21 kobiet i 32 mężczyzn było 18 osób nadużywających alkoholu i 34 uzależnione. Sukces terapeutyczny odniosło 58% osób, 8% utrzymywało abstynencję, z kolei u 25% pacjentów stwierdzono 50% redukcji pierwotnego spożycia alkoholu; ponadto 1/5 badanych znacząco, bo prawie o połowę ograniczyła spożycie alkoholu (*Klingemann, 2006 w: Dorota Dolata; Picie kontrolowane – propozycja strategii pomocowych dla młodych dorosłych; 2014*).

Oczywiście opisane powyżej wyniki badań nie podważają tezy, że uzależnienie od alkoholu może mieć ciężki i nawrotowy przebieg. Przytoczone wnioski, wynikające z opisu uzależnienia od alkoholu z perspektywy populacyjnej, świadczą bardziej o tym, że obraz kliniczny i przebieg tej jednostki chorobowej może być bardziej różnorodny, niż się dotychczas zakładało. Oznaczać to może, że w przypadku uzależnienia nie mamy do czynienia z nieuleczalną chorobą jak dotychczas uważano. Wcześniejsze postulaty – zakładające, że osoba uzależniona nie jest w stanie już nigdy pić w sposób kontrolowany – wydają się niezgodne z obecnymi danymi. Należy również podkreślić, że najnowsza klasyfikacja DSM-V (obowiązująca od maja 2015 roku) proponuje dość rewolucyjną zmianę, polegającą na całkowitym odejściu od kategorii diagnostycznych „nadużywania alkoholu” oraz „uzależnienia od alkoholu” i stworzenie nowej kategorii – „zaburzenia związanego z używaniem alkoholu” (alcohol use disorder) z podziałem na stopnie ciężkości zaburzenia: łagodny – umiarkowany i ciężki – w zależności od liczby stwierdzonych objawów. Zmiana taka podyktowana została uznaniem, że nadużywanie i uzależnienie nie są odrębnymi jednostkami nozologicznymi, a reprezentują różne stopnie ciężkości tego samego zaburzenia.

W Polsce, inaczej niż w USA i w większości krajów Europy zachodniej, oferta pomocy dla osób uzależnionych, które są gotowe pracować nad ograniczeniem picia jest bardzo ograniczona. Realizowane za granicą programy pomocy tej grupie pacjentów opierają się na zasadach i metodach, jakie stosuje się wobec pacjentów pijących alkohol szkodliwie. Celem leczenia jest poprawa funkcjonowania pacjenta i redukcja szkód wynikających ze spożywania alkoholu.

Co ciekawe doświadczenia specjalistów pracujących nad ograniczaniem picia osób uzależnionych dowodzą, że zdarza się, iż część pacjentów po pewnym czasie sama wybiera abstynencję. Ich leczenie jest wówczas znacznie bardziej efektywne niż w sytuacji, gdy uczestniczą w leczeniu, którego cel został im narzucony.

Ponadto, jeśli osoba pijąca problemowo wykształci inne sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami, natrętnymi myślami i bólem fizycznym, nadmierne picie przestanie pełnić te same funkcje i nie będzie już odbierane, jako nagradzające. Efektem, czego może być ograniczenie konsumpcji alkoholu, ponieważ wypijanie go w dotychczasowych ilościach po prostu przestanie być potrzebne.

Najważniejszymi atutami spotkań abstynenckich grup wsparcia jest ich elastyczność, co do miejsca i czasu, dopasowanie się do odpowiedniej grupy ludzi — jednorodność, dążenie do wspólnego celu — uczestnicy zapewniają sobie wzajemne oparcie i pomoc oraz brak odpłatności.

Skuteczność i jakość takiej formy wsparcia, pomimo iż jest ściśle zależna od zaangażowania, umiejętności oraz wiedzy

osób uczestniczących w grupie daje możliwość rozszerzenia wiedzy o wspólnym problemie i uzyskanie pomocy w jego lepszym zrozumieniu poprzez korzystanie z mądrości zbiorowej oraz emocjonalne i społeczne oparcie, które ułatwia opanowanie urazu będącego skutkiem zaistniałego problemu, rozbudzenie własnych możliwości terapeutycznych poprzez poznanie i przyswojenie sposobów, jakie wykorzystują inni członkowie grupy w radzeniu sobie z określonym problemem.

Na osiągnięcie założonych rezultatów przełoży się również uświadomienie uczestnikom własnej samowystarczalności, dzięki której możliwe jest wyjście z roli bezradnej ofiary losu (choroby), zapanowanie nad losem, dzięki wzajemnej pomocy i zaspokajaniu zbliżonych potrzeb oraz akceptacja problemu, osiągnięcie, poprzez kontakt i wspólne działania z osobami mającymi ten sam problem, psychospołecznego substytutu tego, co utraciło się z powodu swojego uzależnienia.

Oferent zakłada, że rezultatem będzie także ukształtowanie się wśród uczestników nowego układu relacji międzyludzkich oraz nowego sposobu funkcjonowania w społeczeństwie, opartego nie na współzawodnictwie, lecz na współpracy. Już samo bycie częścią grupy ma ogromne znaczenie terapeutyczne. Aktywnie pijący alkoholik boi się ludzi z „zewnątrz”. Alkoholicy do opisu świata używają określenia „dżungla”. Dzięki uczestnictwu w abstynenckiej grupie wsparcia alkoholik na nowo poznaje świat. Kolejnym pozytywnym skutkiem doświadczenia grupy jest możliwość poznania przez alkoholika samego siebie. Grupa daje swym członkom szansę poznania swoich możliwości, wpływu, jaki wywierają na innych, znaczenia, jakie mają dla innych. Wzajemne szczerze i otwarte oddziaływania uczestników grupy dają im szansę na poprawienie wizerunku samych siebie. Stałe kontakty są źródłem informacji zwrotnych. Osoby borykające się/wychodzące z choroby alkoholowej charakteryzuje tendencja do bardzo negatywnego postrzegania samych siebie oraz przytłaczające poczucie wstydu za swoje zachowanie. Udział w abstynenckiej grupie wsparcia składającej się z osób będących w podobnej sytuacji zmniejsza poczucie izolacji.

W grupie samopomocy najważniejsza jest obowiązująca zasada równości, dzięki której wszyscy jej członkowie mają taki sam status, a struktura organizacyjna grupy posiada charakter demokratyczny, gdzie władza rozkłada się równomiernie na całą grupę. Jest, więc przeciwieństwem biurokratycznych modeli instytucji zajmujących się opieką zdrowotną. Kolejnym istotnym elementem jest całkowita dobrowolność uczestnictwa w grupie — każdy z członków decyduje sam o sobie. Trzeba zaznaczyć, iż wstępując do takiej grupy uczestnik robi to ze względu na siebie samego i swoje własne problemy, jednocześnie czując się w pełni bezpiecznie — podstawowa zasada abstynenckich grup wsparcia to dyskrecja (omawiane i poruszane problemy nie mogą wyjść poza grupę).

Stąd też oferent zakłada osiągnięcie następujących rezultatów:

Rezultatami realizowanego zadania będą:

- 50% osób podtrzyma abstynencję od momentu przystąpienia do abstynenckiej grupy wsparcia,
- 80% osób zdoła zwiększyć wiedzę nt. radzenia sobie z głodem alkoholowym,
- 80% osób zwiększy wiedzę nt. procesu nawrotów choroby i możliwości zapobiegania nawrotom,
- 80% osób zakończy uczestnictwo w abstynenckiej grupie wsparcia,
- 80% osób nabędzie wiedzę nt. radzenia sobie z negatywnymi emocjami,
- u 50% osób nastąpi wzrost poczucia własnej wartości i pewności siebie,
- u 70% osób wymieni się doświadczeniami,

Ponadto uczestnictwo osób uzależnionych od alkoholu w abstynenckiej grupie wsparcia przyczyni się do:

- 80% osób poprawi relacje międzyludzkie,
- 40% osób odkryje/zmieni/usystematyzuje hierarchię wartości.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego (w przypadku większej liczby kosztów istnieje możliwość dodania kolejnych wierszy)

Lp.	Rodzaj kosztu	Koszt całkowity (zł)	do poniesienia z wnioskowanej dotacji ³⁾ (zł)	do poniesienia ze środków finansowych własnych, środków pochodzących z innych źródeł, wkładu osobowego lub rzeczowego ⁴⁾ (zł)
1.	Wynagrodzenie koordynatora projektu (umowa zlecenie – 700 zł brutto/m-c x 3 m-c = 2 100, 00 zł)	2 100, 00 zł	2 100, 00 zł	0, 00 zł
	Obsługa księgową (umowa o świadczenie usług – 250, 00 zł brutto/m-c x 3 m-c = 750, 00 zł)	750, 00 zł	750, 00 zł	0, 00 zł
3.	Wynagrodzenie terapeuty uzależnień (umowa zlecenie – 80 zł brutto/godz. zajęć; ok. 3 godz. x 80zł x 14 tygodni = 3 360, 00 zł)	3 360, 00 zł	3 360, 00 zł	0, 00 zł
4.	Zakup: materiałów biurowych (niezbędnych do prowadzenia spotkań, np. papier, notatniki, przybory do pisania, itd.), środków czystości (do utrzymania standardów higieny podczas zajęć, np.: mydło, płyn do naczyń, płyn do podłóg, itd.) – 175, 00 zł x 3 m-ce = 525, 00 zł	525, 00 zł	525, 00 zł	0, 00 zł
5.	Zakup artykułów spożywczych/catering podczas spotkań abstynenckiej grupy wsparcia dla 12 – 15 uczestników: śr. 420 zł/m-c (4 spotkania x 15 os. x 7, 00zł) x 3 m-c = 1260, 00 zł	1 260, 00 zł	1 260, 00 zł	0, 00 zł
6.	Koszt utrzymania lokalu udostępnionego na potrzeby realizacji przedsięwzięcia: (czynsz, energia elektryczna, woda, dostęp do Internetu, utrzymanie czystości) 200, 00 zł x 3 m-c = 600, 00 zł (wkład własny)	600, 00 zł	00, 00 zł	600, 00 zł
7.	Organizacja spotkania integracyjnego dla uczestników abstynenckiej grupy wsparcia (wynajem lokalu = 200, 00 zł, catering = 15 os. x 20, 00 zł = 300, 00 zł)	500, 00 zł	500, 00 zł	0, 00 zł
8.	Wyposażenie w sprzęt niezbędny do prowadzenia abstynenckiej grupy wsparcia (zakup alkomatu-1szt.x505, 00zł=505, 00zł)	505, 00 zł	505, 00 zł	0, 00 zł
9.	Koszt niezbędnego doposażenia lokalu w celu prowadzenia zajęć (zakup m.in. 15 krzeseł lub/i stół do prowadzenia grupy)	1 000, 00 zł	1 000, 00 zł	0, 00 zł
Koszty ogółem:		10 600, 00 zł	10 000, 00 zł	600, 00 zł

Oświadczam(-y), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta;
- 2) w ramach składanej oferty przewidujemy ~~pobieranie~~*/niepobieranie* świadczeń pieniężnych od adresatów zadania;
- 3) wszystkie podane w ofercie oraz załącznikach informacje są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 4) oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega (-ją)*/zalega (-ją)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;

³⁾ Wartość kosztów ogółem do poniesienia z dotacji nie może przekroczyć 10 000 zł.

⁴⁾ W przypadku wsparcia realizacji zadania publicznego.

5) oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega (-ją)*/zalega(-ją)* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne.


Małgorzata Karś
Przewodnicząca Zarządu
Fundacji Partnerstwo Dla Przyszłości

FUNDACJA
PARTNERSTWO DLA PRZYSZŁOŚCI
33-100 Tarnów, ul. Słowackiego 6
NIP 8733249604 REGON 122573388

(podpis osoby upoważnionej lub podpisy osób upoważnionych
do składania oświadczeń woli w imieniu oferenta)

Data 3 1 MAR. 2017

Załącznik:

- W przypadku, gdy oferent nie jest zarejestrowany w Krajowym Rejestrze Sądowym – potwierdzona za zgodność oryginałem kopia aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji – nie dotyczy.
- Ramowy przebieg spotkań abstynenckiej grupy wsparcia – projekt „Na prostej” realizowany przez Fundację Partnerstwo Dla Przyszłości.

- Pytania
- 7. Co się dzieje z moimi uczuciami (MNRU – Mechanizm Nalogowej Regulacji Uczuć)**
(1 spotkanie x 180 min.):
- Głód alkoholowy.
 - Dzienniczek głodu alkoholowego.
- 8. Co się dzieje z moimi uczuciami (MNRU – Mechanizm Nalogowej Regulacji Uczuć)**
(1 spotkanie x 180 min.):
- Dzienniczek uczuć.
 - Co robić, żeby nie pić – zasady trzeźwienia.
- 9. Co się ze mną dzieje? (1 spotkanie x 180 min.):**
- Użalanie się nad sobą.
 - Nasilenie niezadowolenia z życia.
 - Przemęczenie, poczucie osłabienia.
- 10. Pozostałe psychologiczne mechanizmy uzależnienia (1 spotkanie x 180 min.):**
- Jak picie wpłynęło na moje myślenie (MIiZ – Mechanizm Iluzji i Zaprzeczeń)?
 - Jak picie wpłynęło na mój obraz siebie (MRiRJ – Mechanizm Rozdwajania i Rozpraszenia Ja)?
- 11. Czy jestem osobą uzależnioną? (1 spotkanie x 180 min.)**
- Czy potrafię pić w sposób kontrolowany – praca nad fałszywymi przekonaniem dotyczącymi picia alkoholu.
 - Jak moje picie wpłynęło na moich bliskich?
 - Inne uzależnienia – chemiczne i niechemiczne.
- 12. Program Zapobiegania Nawrotom Choroby (1 spotkanie x 180 min.):**
- Jak rozpoznać u siebie nawrót?
 - Ucieczkowe sposoby kontaktowania się z emocjami.
 - Zmiana sposobu myślenia oraz radzenia sobie z emocjami.
- 13. Trening Asertywnych Zachowań Abstynenckich (TAZA) (1 spotkanie x 180 min.):**
- Jak odmawiać picia?
 - Jak informować o uzależnieniu?
 - Czy moje otoczenie sprzyja abstynencji i trzeźwieniu?

Załącznik nr 1 do uproszczonej oferty realizacji zadania publicznego pn. „Prowadzenie abstynenckich grup wsparcia” – „NA PROSTEJ”

Ramowy przebieg spotkań abstynenckiej grupy wsparcia – projekt „Na prostej” realizowany przez Fundację Partnerstwo Dla Przyszłości

Każde spotkanie abstynenckiej grupy wsparcia poprzedzone będzie indywidualnymi konsultacjami (terapeuta uzależnień – uczestnik) w celu przygotowania i wprowadzenia uczestników w atmosferę i zakres tematyczny spotkania. Każde spotkanie także zakończone będzie dyskusją uczestników abstynenckiej grupy wsparcia oraz podsumowaniem poruszonych tematów.

1. Integracja grupy (1 spotkanie x 180 min.):

- Normy i zasady w grupie.
- Cechy dobrej komunikacji.

2. Jak się leczyć, czyli co to jest psychoterapia uzależnień (1 spotkanie x 180 min.):

- Moje trudności w uczestniczeniu w terapii.
- Dyskusja uczestników grupy, podsumowanie spotkania.

3. Dlaczego podjąłem decyzje o leczeniu i co z tego wynika? (1 spotkanie x 180 min.):

- Dlaczego chcę przestać pić?
- Dlaczego nie chcę przestać pić?
- Co się ze mną dzieje, odkąd przestałem pić?

4. Dlaczego podjąłem decyzje o leczeniu i co z tego wynika? (1 spotkanie x 180 min.):

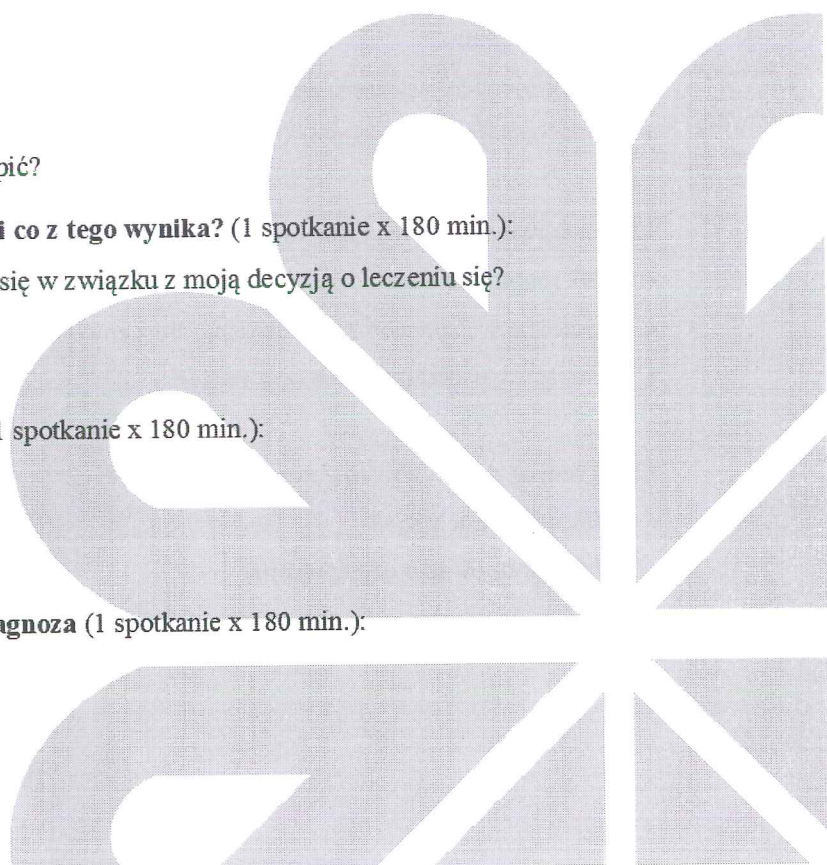
- Czego oczekuję od leczenia, czego boję się w związku z moją decyzją o leczeniu się?
- Dyskusja uczestników grupy.

5. Co to jest uzależnienie od alkoholu? (1 spotkanie x 180 min.):

- Kim jest alkoholik?
- Portret alkoholika.

6. Jakie są objawy uzależnienia – autodiagnoza (1 spotkanie x 180 min.):

- Fazy uzależnienia od alkoholu.



14. Spotkanie z autorytetem (1 spotkanie x 180 min.):

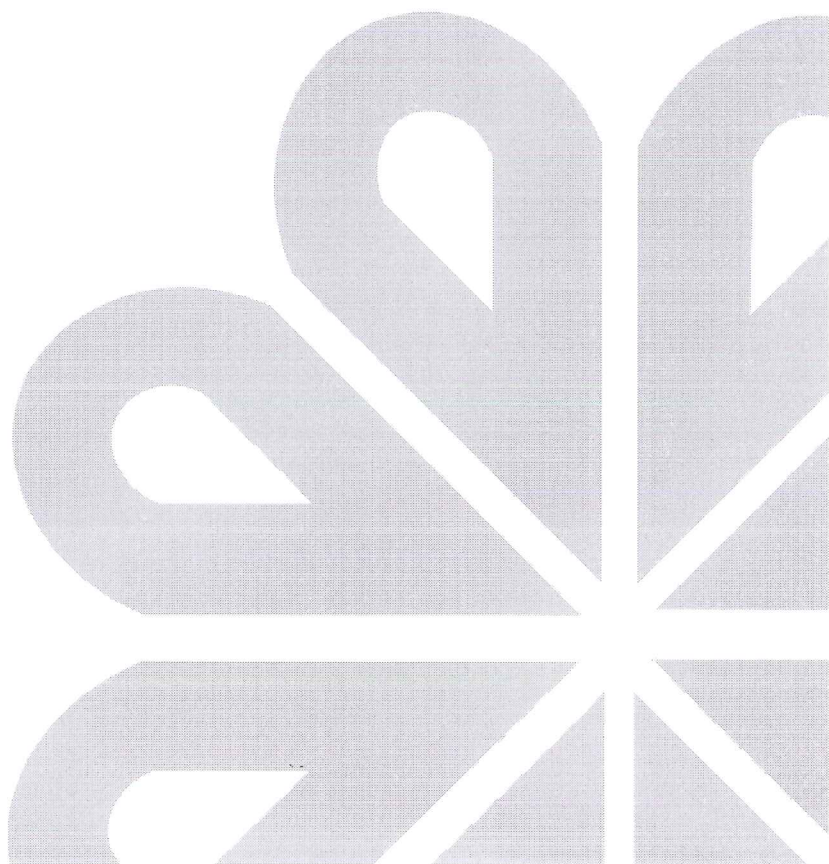
- Droga trzeźwienia
- Świadczenie trzeźwości.
- Nowe życie bez alkoholu.

Tarnów, dnia 24.03.2017 r.


.....
sporządził

**FUNDACJA
PARTNERSTWO DLA PRZYSZŁOŚCI**
33-100 Tarnów, ul. Słowackiego 6
☎ 8733249604 REGON 122573388


Małgorzata Karas
Prezes Zarządu
Fundacji Partnerstwo Dla Przyszłości



1976-1977
H. J. ...
...

URZĄD MIASTA TARNOWA
KANCELARIA GŁÓWNA
W WYDZIALE OŚWIATY I KULTURY

Wpl. dn. 31.03.2017

Znak/Nr 15016

Zał. 1

Podpis *[Signature]*

**Pan
Bartosz Bykowski**

**Samodzielne Stanowisko Pracy
ds. Współpracy z Organizacjami
Pozarządowymi**

Znak: FPDP.1.3.25.2017.JS

Tarnów, dnia 28.03.2017 r.

Dotyczy: oferta na realizację zadania publicznego w trybie art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i wolontariacie

W imieniu Fundacji Partnerstwo Dla Przyszłości, wpisanej do KRS pod numerem 0000418583, z siedzibą w Tarnowie przy ul. Słowackiego 6, przedkładam ofertę na realizację zadania publicznego w zakresie przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym pn. „Prowadzenie abstynenckich grup wsparcia” – „NA PROSTEJ” w okresie od 18.04.2017 r. do 16.07.2017 r.

Z poważaniem

Małgorzata Karas
Przewodnicząca Zarządu
Fundacji Partnerstwo Dla Przyszłości

Otrzymują:

1. adresat,
2. Kancelaria Główna Urzędu Miasta Tarnowa,
3. aa.