

Nazwa placówki - Centrum Interwencji Kryzysowej KARAN

Adres placówki - Wrocław ul. Traugutta 119/1

50-419 Wrocław, ul. Traugutta 119 lok 1

tel. 71 349 15 56

Zapisy dotyczące udziału w realizowanych działaniach: osobiście w placówce lub telefonicznie

71 349 15 56, od poniedziałku do piątku w godzinach 10 -14

osrodek.wroclaw@karan.pl

www.karan.wroc.pl

PROGRAMY REALIZOWANE W CENTRUM INTERWENCJI KRYZYSOWEJ KARAN:

Logo instytucji finansującej lub współfinansującej program



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Koordynator programu: mgr Dorota Furtak – Włazińska

mail: dorota.furtak-wlazińska@karan.pl

ŚWIADCZENIA MEDYCZNE

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ CENTRUM INTERWENCJI KRYZYSOWEJ KARAN

Świadczenia medyczne realizowane są w ramach umowy z NFZ DOW nr 04/1/7102089/01/2024/01

Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych

W ramach działań Poradni proponujemy:

- diagnozę;
- konsultacje psychiatryczne;
- terapię indywidualną dla osób mających problem z substancjami psychoaktywnymi (narkotyki, leki, dopalacze);
- terapię indywidualną dla osób nałogowo korzystających z komputera (gry, internetowe kasyno), internetu (siecioholizm, infoholizm, portale społecznościowe), TV lub nałogowo: robi zakupy (zakupoholizm), pracuje (pracoholizm), patologicznie uprawia hazard, gra na automatach;
- terapię indywidualną dla osób współuzależnionych.

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia

Ze świadczeń Poradni mogą korzystać:

- osoby uzależnione od alkoholu;
- osoby pijące alkohol w sposób szkodliwy dla siebie i otoczenia;
- osoby bliskie osób uzależnionych czy też szkodliwie pijących alkohol.

W ramach działań Poradni proponujemy:

- diagnozę;
- konsultacje psychiatryczne;
- terapię indywidualną;

terapię grupową:

- grupa podstawowa;
- grupa pogłębiona.

Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych

Oddział Dzienny terapii uzależnienia od substancji psychoaktywnych przeznaczony jest dla osób mających problem:

- z substancjami psychoaktywnymi (narkotyki, leki, dopalacze);
- dla osób nałogowo korzystających z komputera (gry, internetowe kasyno), internetu (siecioholizm, infoholizm, portale społecznościowe), TV lub nałogowo: robi zakupy (zakupoholizm), pracuje (pracoholizm), patologicznie uprawia hazard, gra na automatach.

Ogólne założenia obejmują osiągnięcie trzeźwego modelu życia i pełną abstynencję od substancji psychoaktywnych, między innymi dzięki:

- nabyciu umiejętności samokontroli i odzyskania poczucia odpowiedzialności za swoje postępowanie;
- zredukowanie nałogowego sposobu regulowania uczuć;
- nauce skutecznego radzenia sobie z nawrotami choroby;
- nabyciu wiedzy o uzależnieniu, jego mechanizmach i wpływie na poszczególne obszary funkcjonowania;
- zredukowaniu nałogowego sposobu regulowania uczuć;
- nauce skutecznego radzenia z nawrotami choroby.

Do oddziału przyjmowane są osoby od 18. roku życia.

Program leczenia obejmuje 130 dni.

Zajęcia terapeutyczne odbywają się w poniedziałki, środy, czwartki, piątki w godz. 8.00 - 14.00, we wtorki 9:00 - 15:00.

***KONSULTACJE DOTYCZĄCE PRZYJĘCIA NA ODDZIAŁ ODBYWAJĄ SIĘ W PONIEDZIAŁKI
W GODZ: 9:00 – 13:00***

OFERTA WROCŁAW

Zasady przyjęcia:

Zgodnie z umową z Narodowym Funduszem Zdrowia DOW do Oddziału Dziennego przyjmowane są osoby na podstawie standardowego skierowania do szpitala.

Warunkiem przyjęcia jest abstynencja od narkotyków, alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.

Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu

Pacjenci uczestniczący w programie otrzymują wiedzę z zakresu choroby alkoholowej oraz realizują osobiste plany terapii. Pacjent przed rozpoczęciem terapii w Oddziale zobowiązany jest do podpisania kontraktu. Pacjenci uczestniczą w programie terapeutycznym opierającym się na oddziaływaniach grupowych i indywidualnej pracy z terapeutą. Pomoc w Oddziale znajdują przede wszystkim osoby, które mają mało doświadczeń w utrzymywaniu dłuższej abstynencji, źle znoszą abstynencję, chcą uczestniczyć w programie terapii, a jednocześnie nie chcą opuszczać domu na dłuższy czas.

Program leczenia obejmuje 40 dni roboczych. Zajęcia terapeutyczne odbywają się od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 - 13.00.

KONSULTACJE DOTYCZĄCE PRZYJĘCIA NA ODDZIAŁ ODBYWAJĄ SIĘ W:

ŚRODY W GODZ: 11:00 - 13:00,

CZWARTKI W GODZ: 10:00 - 12:00.

Przyjmujemy też pacjentów nieubezpieczonych.

Zasady przyjęcia:

Zgodnie z umową z Narodowym Funduszem Zdrowia DOW do Oddziału Dziennego przyjmowane są osoby na podstawie standardowego skierowania do szpitala.

Warunkiem przyjęcia jest abstynencja od alkoholu, narkotyków i innych substancji psychoaktywnych.

WIZYTY ODPŁATNE - Świadczenia medyczne

Rejestracja telefoniczna pod numerem 727 577 510 lub osobista

od poniedziałku do piątku w godz. 10:00 – 14:00

Poradnia Zdrowia Psychicznego

Ze świadczeń mogą korzystać osoby zmagające się z:

- depresją;
- schizofrenią;
- wahaniami nastroju;
- zaburzeniami odżywiania;
- zaburzeniami nerwicowymi i lękowymi;
- zaburzeniami zachowania;
- problemami osobistymi;

- kryzysem w związku;
- kryzysem w małżeństwie;
- traumą spowodowaną: śmiercią bliskiej osoby, rozstaniem z partnerem.

Poradnia Leczenia Uzależnień

Ze świadczeń mogą korzystać osoby zmagające się z:

- uzależnieniem i współuzależnieniem;
- kryzysem w rodzinie spowodowanym uzależnieniem;
- pomocą rodzinie w przygotowaniu jej do interwencji wobec osoby uzależnionej;
- syndromem DDA.

PORADNICTWO, KONSULTACJE, GRUPY, WARSZTATY, EDUKACJA W PROGRAMACH:

1. „PROWADZENIE EDUKACJI, PORADNICTWA, DZIAŁAŃ ŚRODOWISKOWYCH ORAZ PROGRAMÓW OGRANICZANIA SZKÓD ZDROWOTNYCH I SPOŁECZNYCH WŚRÓD OSÓB ZAGROŻONYCH UZALEŻNIENIEM I UZALEŻNIONYCH OD NARKOTYKÓW ORAZ CZŁONKÓW ICH RODZIN”

Program finansowany przez Gminę Wrocław

Okres realizacji od 02.01.2024 do 31.12.2024

Realizowany zgodnie z umową D/WZD/PN/9/2024

Adresaci zadania: osoby nieletnie oraz pełnoletnie, osoby zagrożone uzależnieniem i uzależnione od narkotyków oraz członkowie rodzin. Osoby z podwójną diagnozą, które oprócz diagnozy uzależnienia posiadają diagnozę choroby zdrowia psychicznego lub zaburzeń funkcjonowania.

Realizowane działania:

1. Spotkania informacyjno – edukacyjne i motywujące

- zawierają aspekt psychoedukacyjny na temat szkodliwości i rozwoju uzależnienia. W trakcie spotkań uczestnik uzyska podstawową wiedzę na temat mechanizmów i rozwoju uzależnienia oraz będzie uczył się w pierwszej kolejności umiejętności niezbędnych do utrzymywania abstynencji. Otrzyma wsparcie w bieżących trudnościach oraz będzie się uczył jak radzić sobie z nimi w konstruktywny sposób.

Ważną będzie praca nad uświadamianiem zasobów, które pozwolą zgłaszającym się osobom poradzić sobie z trudnościami bez używania substancji psychoaktywnych. W sytuacji używania szkodliwego skupienie nad motywacją dążyć będzie do podjęcia pracy nad sobą, z równoczesnym kontynuowaniem spotkań indywidualnych.

Rozpoczęta będzie także praca nad trwałym utrzymaniem abstynencji. Kolejne spotkania będą miały na celu poznanie siebie, zrozumienie i uporanie się z problemami emocjonalnymi, psychicznymi czy interpersonalnymi. To proces dokonywania zmian w dotychczasowym sposobie funkcjonowania. Skupienie nad motywacją do leczenia, utrzymywania abstynencji jest to proces długotrwały, wymagający większej pracy ze strony zgłaszającego jak i pomagającego. Wiąże się to ze wspólnym wypracowywaniem narzędzi pomocnych podczas wprowadzania zmian do swojego życia. W ramach programu skupiamy się także nad przekazywaniem wiedzy dotyczącej konsekwencji łamania abstynencji oraz nabyciem zdolności do realizowania i urzeczywistniania pozytywnych możliwości i wartości osobistych uczestnika programu.

Prowadzimy spotkania dotyczące sposobów radzenia sobie z objawami głodu narkotykowego, uczących poszukiwania wsparcia, pomocy w zaistniałej sytuacji kryzysowej. Prowadzone spotkania umożliwiają osiągnięcie autonomii i nawiązywania prawidłowych kontaktów z otoczeniem społecznym, kształtując umiejętności realnego postrzegania rzeczywistości i satysfakcji z życia osobistego oraz poprawy relacji z osobami bliskimi.

Gdy postawiona zostanie diagnoza uzależnienia, uczestnik spotkań będzie motywowany do utrzymywania abstynencji i podjęcia w pierwszym kroku leczenia w warunkach ambulatoryjnych. W momencie pojawienia się trudności z utrzymywaniem abstynencji, osoba ta będzie motywowana do podjęcia leczenia w innych programach. Celem spotkań będzie również utrwalenie – utrzymanie zmiany, praca nad wzmacnianiem motywacji i sprawczości w różnych sytuacjach trzeźwego życia, pomoc w rozpoznawaniu sytuacji zagrażających w codziennym życiu. Rodzina i bliscy uczestnika programu otrzymają informacje w postaci mikro edukacji na temat uzależnienia, współuzależnienia i funkcjonowania osoby z problemem zażywania substancji psychoaktywnych. Otrzymają również informacje na temat kierowanych do nich form pomocy.

Dzień i godzina:

poniedziałek 15 - 18, piątek 17 – 20.

Realizatorzy powyższych działań to osoby posiadające doświadczenie w pracy z osobami zagrożonymi uzależnieniem i uzależnionymi od narkotyków oraz członkami ich rodzin. Również z doświadczeniem w pracy z osobami z podwójną diagnozą, które oprócz diagnozy uzależnienia posiadają diagnozę choroby psychicznej lub zaburzeń funkcjonowania.

2. Spotkania dla członków rodzin i bliskich – interwencje rodzinne

- spotkania prowadzone będą w ramach interwencji rodzinnych. Uczestnicy tych spotkań to rodziny, krewni, osoby żyjące z osobą-osobami, które są zagrożone uzależnieniem lub są uzależnione.

Spotkania mogą przebiegać z udziałem osoby, której dotyczy problem bądź bez jej udziału. Ilość spotkań interwencyjnych zależy od stanu emocjonalnego osób zgłaszających się, a przede wszystkim zdiagnozowania problemu i gotowości do przyjęcia pomocy.

Na pierwszym spotkaniu rozpoznawana jest sytuacja w jakiej znalazła się rodzina i jej poszczególni członkowie. Kolejne spotkania decydują o planowaniu działań i podjęciu decyzji co do np. uczestnictwa w grupie wsparcia dla rodziców. Uczestnicy pracują nad akceptacją sytuacji i możliwością jej zmiany, by ich jakość życia była dla nich bezpieczna, zadawalająca.

Podczas spotkań jest możliwość poszerzenia/ ugruntowania wiedzy na temat kryzysu, który ich dotknął. Przeżywana niepewność swoich zachowań, decyzji, działania, pojawiające się wątpliwości, przy pomocy interwenta są przeformułowywane na pozytywne działanie.

Ważne jest tu wzmocnienie siły samopomocy ukrytej w osobach, których dotyczy problem uzależnienia.

Czas trwania spotkań od 1 do 2 h, w zależności od potrzeb oraz ilości zgłaszanych osób.

Dzień i godzina: środa 18 – 20.

3. Grupa wsparcia dla osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych

Celem grupy jest wzmocnienie wewnętrznej motywacji uczestników do podjęcia kroków w kierunku trzeźwości. Przez aktywny udział w grupie, uczestnicy mogą być bardziej otwarci na rozważenie zmiany swojego stylu życia. Uczestnictwo w grupie często daje motywację do podjęcia leczenia.

Program grupy przewiduje dostarczenie jej uczestnikom wiedzy na temat uzależnienia jako choroby i zrozumienia skutków używania substancji psychoaktywnych na zdrowie psychiczne i fizyczne w postaci psychoedukacji. Grupa ma na celu uświadomienie uczestnikom konkretnych zagrożeń zdrowotnych związanych z używaniem narkotyków, co może motywować do podjęcia działań zmierzających do trzeźwości.

Uczestnicy grupy mogą rozwijać konkretne umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, zidentyfikowanych jako potencjalne wyzwania dla utrzymania trzeźwości. Uczestnikami są osoby, które z różnych powodów nie mogą uczestniczyć w popularnych formach terapii dostępnych w placówkach leczenia i terapii uzależnień. Zapotrzebowanie na taki rodzaj grupy wynika z doświadczenia wcześniej realizowanych działań w naszej Placówce, w obszarze wsparcia osób z problemem zagrożenia lub uzależnienia.

Czas trwania spotkania: 2 h w tygodniu, piątek 18 - 20 przez okres 26 tygodni.

4. Grupa postrehabilitacyjna

- prowadzona metodą procesu, wspierającą zmiany indywidualne i grupowe. Dodatkowo, biorąc pod uwagę bieżącą problematykę wnoszoną przez uczestników wprowadzane są do grupy elementy pracy warsztatowej, połączonej z edukacją. Tematyka oscyluje wokół zachowań zagrażających abstynencji oraz pogłębianiu wiedzy na temat nawrotu choroby. Uczestnicy uczą się bądź doskonalą swoje umiejętności radzenia sobie z nawrotem lub jego zapobieganiem. W ramach grupy uczestnicy pracują nad wzmocnieniem poczucia bezpieczeństwa i przynależności oraz motywacją do utrzymywania abstynencji. Grupa zajmuje się bieżącą problematyką dotyczącą spraw zawodowych, rodzinnych czy finansowych oraz ich wpływem na równowagę emocjonalną i zdolność do utrzymywania abstynencji uczestników. W programie stosowane są elementy terapii podtrzymującej.

Odbiorcy: osoby uzależnione od substancji psychoaktywnych utrzymujące abstynencję.

Czas trwania spotkania: 2 h w tygodniu, piątek 18 - 20 - grupa zakończona.

Logo instytucji finansującej lub współfinansującej program



Koordynator programu: mgr Dorota Furtak – Włazińska

mail: dorota.furtak-wlazińska@karan.pl

2. „ORGANIZOWANIE I PROWADZENIE PUNKTÓW PORADNICTWA RODZINNEGO NA TERENIE WROCŁAWIA”

Program współfinansowany przez Gminę Wrocław

Okres realizacji od 08.01.2024 do 31.12.2024

Realizowany zgodnie z umową Nr D/WZD/3516/16/2024

Adresaci zadania: małżeństwa doświadczające kryzysu w relacji, w trakcie rozpadu, osoby doświadczające traumatycznych przeżyć w różnych okresach swojego życia, mające wpływ na ich funkcjonowanie, trwałość więzi rodzinnych, partnerskich, także osoby, których funkcjonowanie jest zaburzone z powodu dysfunkcyjności rodziny.

Wspieraniem objęci są członkowie rodzin niepełnych, tworzący rodziny rekonstruowane, rodzice samotnie wychowujący dzieci, członkowie rodzin wielodzietnych. Działania kierowane są również do rodziców lub opiekunów prawnych dzieci doświadczających trudności wychowawczych, chcących pracować nad poprawą relacji z dziećmi, kobiet w ciąży, osób z problemami dotyczącymi tożsamości psychoseksualnej oraz ich rodziny. Z programu korzystać mogą także osoby doświadczające kryzysu w obszarze relacji z dziećmi, komunikacji z dziećmi, budowania klimatu zaufania i szacunku, lepszego zrozumienia potrzeb swoich dzieci, nabycia umiejętności rozwiązywania konfliktów, chcące udzielać dzieciom wsparcia w doświadczanych kryzysach i przeżywanych emocjach, chcące poradzić sobie z własnymi trudnymi emocjami w odpowiedzi na kryzysy na linii rodzic/opiekun – dziecko. Opieką są też objęci członkowie rodzin ofiar wojny i osoby im bliskie.

Realizowane działania:

1. Poradnictwo psychologiczne

- prowadzenie przez psychologa konsultacji oraz udzielanie wsparcia psychologicznego w formie indywidualnej lub spotkań z członkami rodziny, parami. Pomoc psychologiczna będzie dostosowana do potrzeb danej osoby, pary czy rodziny.

Program zakłada pracę na zasobach, zwiększaniu mocnych stron i profilaktyce możliwych zagrożeń. Będzie współtowarzyszeniem w podejmowaniu właściwych decyzji przez zgłaszające się osoby. Będzie wsparciem przy odzyskiwaniu równowagi między życiem osobistym, rodzinnym, zawodowym, społecznym, wyrównywaniu szans w grupie rówieśniczej.

W zakresie tematyki spotkań jest: rozpoznawanie sytuacji zgłaszających się osób, formułowanie określonych obszarów problemowych, dokonywanie wyboru, sposobu pomocy wobec zgłaszanych powodów spotkania oraz trudności, formułowanie celów i generowanie obszarów zmian.

2. Poradnictwo pedagogiczne

– prowadzenie przez pedagoga konsultacji w formie indywidualnej. Spotkania indywidualne kierowane do rodziców lub opiekunów prawnych dzieci doświadczających trudności wychowawczych, chcących pracować nad poprawą relacji z dziećmi.

Spotkania są też kierowane do rodzin w kryzysie, w tym rodzin, których kryzys wynika z problemu alkoholowego członka rodziny. W spotkaniach mogą uczestniczyć osoby z problemem nadużywania substancji psychoaktywnych, alkoholu w celu wzmocnienia ich motywacji i udzielenia wsparcia w czasie oczekiwania na terapię uzależnienia. Spotkania są także kierowane do osób uzależnionych, które szukają wsparcia w nawrocie choroby lub w odbudowywaniu relacji rodzinnych. Wsparcie otrzymują rodzice/ opiekunowie prawni doświadczający kryzysu w obszarze relacji z dziećmi lub chcący pracować nad budowaniem lepszych relacji, nabyciem umiejętności lepszej komunikacji z dziećmi, budowania w rodzinie klimatu zaufania i szacunku, lepszego zrozumienia potrzeb swoich dzieci, nabycia umiejętności rozwiązywania konfliktów, chcący udzielić dzieciom wsparcia w doświadczanych przez nie kryzysach i przeżywanych trudnych emocjach, chcący poradzić sobie z własnymi trudnymi emocjami w odpowiedzi na kryzysy na linii rodzic/opiekun – dziecko.

Spotkania przewidują pracę w zakresie: rozpoznawania sytuacji zgłaszających się osób, rozpoznawania trudności wychowawczych, rozpoznawania sytuacji kryzysowej, z jaką zgłasza się członek rodziny, np. nastoletnie dziecko, przekazywanie wiedzy adekwatnej do potrzeb uczestnika spotkania potrzebnej do podniesienia jego kompetencji wychowawczych lub do rozwiązania trudnej sytuacji, udzielanie wsparcia w przeżywanych kryzysach, rozpoznawanie zasobów uczestnika i ich uruchamianie ich, kierowanie do innych form pomocy, jeżeli zaistnieje taka potrzeba.

3. Konsultacje dla osób, które zgłosiły chęć udziału w warsztatach umiejętności wychowawczych - konsultacje dotyczą rozpoznania i zdiagnozowania trudnych obszarów wychowawczych, omówienie celów i założeń warsztatów oraz zasad udziału w nich.

4. Warsztaty umiejętności wychowawczych – to cztery cykle (1 cykl - 4 spotkania - łącznie 20 h), podczas których uczestnicy zdobędą wiedzę na temat rozwoju dziecka i umiejętności, pozwalające poradzić sobie im w nowych, trudnych dla nich sytuacjach, związanych z procesem wychowania.

Tematyka prowadzonych warsztatów to m.in.: budowanie bezpiecznej więzi z dzieckiem, zasady i wymagania w wychowaniu, rozpoznawanie i wyrażanie uczuć, aktywne słuchanie, rozwiązywanie konfliktów, budowanie granic, problem respektowania wymagań w wychowaniu, współpraca z dzieckiem, zagrożenia.

Logo instytucji finansującej lub współfinansującej program



Koordynator programu: mgr Dorota Furtak – Włazińska

mail: dorota.furtak-wlazińska@karan.pl

3. „PROGRAMY PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ I PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY REALIZOWANE
WE WROCŁAWSKICH PLACÓWKACH OŚWIATOWYCH - PROGRAMY PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ
I PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY MŁODOŚĆ-WOLNOŚĆ-PRZYSZŁOŚĆ”

Realizowany zgodnie z umową D/WZD/3623/3/2024

Program finansowany przez Gminę Wrocław

Okres realizacji od 01.03.2024 do 31.12.2024

Adresaci zadania:

dzieci i młodzież w wieku od 6 do 19 r.ż. oraz rodzice i nauczyciele wrocławskich placówek oświatowych.

Działaniami programu są objęte zgłaszające się placówki oświatowe według dostępności poszczególnych programów, szkoleń i terminów wywiadówek.

1. Program profilaktyczno – wychowawczy CUKIERKI.

Ogólnopolski program profilaktyczny z zakresu wczesnej profilaktyki uzależnień, przemocy i rozwijania umiejętności życiowych. Udział w nim pozwala uczniom na nabycie wiedzy o zachowaniach ryzykownych i niebezpiecznych, uświadamia zagrożenia związane z kontaktem z osobami obcymi oraz kształtuje postawy ostrożności wobec nich, pozwala na nabycie wiedzy na temat środków uzależniających i zagrożeń z nimi związanych oraz uczy współpracy w grupie i uwrażliwia na bezpieczeństwo. Program rozwija inteligencję emocjonalną, wzmacnia samoocenę i ukształtuje troskę o zdrowie. Program jest przeznaczony dla dzieci z klas I-III szkoły podstawowej.

2. Program profilaktyki cyberprzemocy i uzależnień od sieci "CZARODZIEJSKIE OKONO". Program uczy odpowiedzialnego korzystania z internetu i komputera, dostarcza wiedzy na temat uzależnień od sieci, ich form i skutków, uczy zasad bezpieczeństwa korzystania z mediów, dostarcza wiedzy na temat cyberprzemocy i jej skutków oraz sposobów ochrony przed nią, a także dostarcza wiedzy o zagrożeniach związanych z korzystaniem z sieci. Program przeznaczony dla dzieci i młodzieży w wieku od 10 do 16 lat.

3. Program Profilaktyczny "#POWSTRZYMAJHEJT". Warsztat systematyzuje wiedzę na temat form przemocy, uczestnikom przybliżany jest temat hejtu. Uczniowie starają się znaleźć różnice, jakie są pomiędzy przemocą psychiczną w życiu realnym a wirtualnym. Ważnym elementem jest praca z filmem, który obrazuje konsekwencje, jakie może ponieść młodzież stosująca przemoc. Systematyzuje wiedzę na temat form przemocy, przekazuje wiedzę na temat cyberprzemocy i hejtu, uwrażliwia młodzież na zjawisko cyberprzemocy, uczy reagowania na doświadczaną cyberprzemoc. Program jest przeznaczony dla dzieci i młodzieży w wieku od 12 do 15 lat.

4. Program profilaktyczny "DEBATA". Program jest rekomendowany z zakresu profilaktyki uniwersalnej - program kształtuje prawidłowe przekonania normatywne wobec substancji uzależniających, kształtuje też system wartości, uświadamia konsekwencje używania środków psychoaktywnych, uczy obrony swoich postanowień wobec grupy rówieśniczej, kształtuje postawy troski o zdrowie, nakłania do zaprzestania eksperymentowania z substancjami psychoaktywnymi, umożliwia podjęcie decyzji o życiu wolnym od nałogów.

Program jest przeznaczony dla dzieci i młodzieży w wieku od 12 do 15 lat.

5. Program profilaktyczny "STOP SUBSTANCIOM PSYCHOAKTYWNYM". Program zakresu profilaktyki uniwersalnej - dostarcza wiedzy na temat szkód powodowanych przez substancje uzależniające, uświadamia uczniom konsekwencje używania środków psychoaktywnych, kształtuje u uczestników postaw troski i dbałości o własne zdrowie. Program umożliwia podjęcie decyzji o abstynencji od substancji psychoaktywnych, ukształtuje system wartości oraz uczy podejmowania właściwych decyzji.

Program przeznaczony dla dzieci i młodzieży w wieku od 12 do 16 lat.

6. Program profilaktyczny "ARS, CZYLI JAK DBAĆ O MIŁOŚĆ?" Program rekomendowany z zakresu profilaktyki uniwersalnej - Celem głównym programu jest ograniczenie niekorzystnych następstw zdrowotnych, prokreacyjnych i społecznych związanych z używaniem i nadużywaniem substancji psychoaktywnych przez młodzież wchodzącą w dorosłe życie. Program przeznaczony dla uczniów szkół ponadpodstawowych od 16 do 19 lat.

7. Szkolenia rad pedagogicznych z zakresu wiedzy o zagrożeniach związanych z korzystaniem z internetu. Udział w szkoleniu dostarczy profesjonalną wiedzę na temat zagrożeń uzależnieniem od internetu/ komputera oraz cyberprzemocy i ich skutków. Nauczyciele, pedagodzy, psychologdy i inni pracownicy pedagogiczni dowiedzą się, jakie są skutki nadmiernego korzystania z mediów oraz jakie zagrożenia występują w sieci, nauczą się jak rozpoznać problemowe korzystanie z sieci przez ich podopiecznych oraz dowiedzą się gdzie udać się po profesjonalna pomoc.

8. Wywiadówki profilaktyczne dla rodziców. Wywiadówki dostarczą rodzicom i opiekunom profesjonalną wiedzę na temat zagrożeń związanych z uzależnieniem od internetu /komputera oraz cyberprzemocy i ich skutków. Rodzice dowiedzą się, jakie są skutki nadmiernego korzystania z mediów oraz nauczą się jak rozpoznać problemowe korzystanie z komputera przez ich dzieci/ podopiecznych oraz dowiedzą się gdzie udać się po profesjonalna pomoc.

Logo instytucji finansującej lub współfinansującej program

Koordynator programu: mgr Marian Totuszyński tel. 506 911 033

mail: marian.totuszynski@karan.pl

4. "WSPARCIE DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH PROBLEMEM UZALEŻNIENIA W RODZINIE"

Program realizowany zgodnie z umowa D/WZD/R/1/2024

Program finansowany przez Gminę Wrocław

Okres realizacji: 02.04.2024 do 31.12.2024

Charakterystyka odbiorców: młodzież i osoby dorosłe pozostające w relacji z osobami nadużywającymi substancje psychoaktywne oraz osoby, które są dotknięte problemem uzależnienia.

Rodzaj realizowanych działań:

1. Spotkania informacyjno – edukacyjne

W spotkaniach biorą udział członkowie rodzin pozostających w relacji z osobami z problemem uzależnienia, osoby często doświadczające przemocy ze strony osób z problemem uzależnienia. Spotkania mają charakter motywacyjny, psychoedukacyjny. W trakcie spotkań uczestnicy uzyskują podstawową wiedzę na temat mechanizmów i rozwoju uzależnienia. Otrzymują oni wsparcie w bieżących trudnościach wykorzystując swój potencjał i zasoby osobiste. Kolejne spotkania mają na celu poznanie siebie, zrozumienie i uporanie się z problemami emocjonalnymi, psychicznymi czy interpersonalnymi. To proces dokonywania zmian w dotychczasowym sposobie funkcjonowania oraz praca nad motywacją do zrozumienia i akceptacji sytuacji w jakiej się znaleźli.

Dzień i godzina:

poniedziałek 10:00 - 11:00; środa 13:00 – 18:00; czwartek 15:00 - 17:00

2. Grupy wsparcia dla członków rodzin/ partnerów osób z problemem uzależnienia

Oferowana forma pomocy skierowana do tej właśnie grupy osób zakłada grupowe spotkania edukacyjno–wsparciowe. Konsekwencją życia z partnerem nadużywającym alkoholu może być współuzależnienie. Grupa pracuje nad podstawowymi problemami związanymi ze współuzależnieniem, ma na celu zmobilizowanie współuzależnionych do zmiany w życiu i zachęcenie ich do dalszej pracy nad rozwojem osobistym. Biorąc pod uwagę bieżącą problematykę wnoszoną przez uczestników w ramach programu prowadzone są elementy pracy warsztatowej połączonej z edukacją.

Prowadzone są 2 grupy otwarte, do 12 uczestników w każdej grupie.

Dzień i godzina: I grupa wtorek w godzinach 18 – 20, II grupa środa w godzinach 18 – 20

3. Konsultacje indywidualne dotyczące naboru do uczestnictwa w warsztatach dla młodzieży.

Konsultacje będą polegały na rozeznaniu potrzeb młodego człowieka umożliwiając mu udział w warsztatach, omówieniu z rodzicami i dzieckiem tematyki i przebiegu warsztatów, uzyskaniu zgody na udział w warsztatach i ustaleniu sposobu przyjazdu i powrotu z warsztatów. Jest to okazja do przeprowadzenia rozmowy na temat zainteresowań, mocnych stron dziecka i jego potrzeb na tym etapie rozwoju.

4. Warsztaty dla młodzieży

Warsztaty są przeznaczone dla dwóch grup uczniów szkoły podstawowej. Mają charakter rozwojowy, wzmacniający ważne kompetencje miękkie, między innymi: komunikację, inteligencję emocjonalną, kreatywność, współpracę. Warsztaty są realizowane w 2 cyklach (1 cykl – 5 spotkań, co tydzień; łącznie 10 godzin).

Celem warsztatów jest rozwój i wzmacnianie kompetencji miękkich, budowanie samoświadomości siebie u młodych ludzi, samopoznanie i rozumienie siebie, co się przekłada na jakość ich życia.

Uczestnicy warsztatów są wyposażeni w wiedzę, w konkretne umiejętności, które pomogą im również radzić sobie w obecnej rzeczywistości społecznej i gospodarczej, co także przekłada się na właściwe wybory dotyczące ich przyszłości, np. wybór szkoły. Podczas spotkań uczestnicy poznają i zdobywają wiedzę dotyczącą umiejętności psychospołecznych. Dzięki atrakcyjnym metodom pracy poznają i odkrywają swoje mocne strony i talenty. Warsztat stwarza sprzyjające warunki do ćwiczenia skutecznej komunikacji, z uwzględnieniem postawy asertywnej, Poznania sposobów radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami i stresem.

W warsztatach są wykorzystywane metody aktywne, kreatywne, atrakcyjne dla uczestników, np. formy ćwiczeń coachingowych. Scenariusze spotkań są dostosowane do wieku i potrzeb uczniów szkoły podstawowej. Szczegółowa ich treść zależy od ujawnionych w trakcie zajęć potrzeb uczestników oraz dynamiki grupy. Podczas zajęć realizowane są następujące metody pracy: mini-wykład, dyskusja, burza mózgów, praca indywidualna, praca w parach, praca w grupach. Metody powyższe mają na celu głębsze poznanie uczestników, ich emocji, postaw. Jest to okazja, aby poznać sposoby radzenia sobie z różnymi sytuacjami, trenować postawę asertywną, nazwać swoje mocne strony, wzmocnić swoją samoocenę, uwolnić swoje talenty i podzielić się swoimi marzeniami. Ważnym obszarem pracy jest również ukierunkowanie na motywację wewnętrzną do poprawy jakości życia, systematyczną pracę i samodyscyplinę uczestników.

Poniżej tematy, które towarzyszą poszczególnym spotkaniom:

1. Kim jestem? Moje mocne strony i talenty. Odkrywanie mocnych stron, zrozumienie, docenienie ich dynamiki, jak na siebie wpływają. Rozpoznanie w jakich obszarach uczestnicy są utalentowani.

Stworzenie planu działania - jak rozwijać swoje zdolności, zainteresowania, predyspozycje?

2. Co czuję? Praca z emocjami: rozpoznawanie, nazywanie, konstruktywne sposoby wyrażania emocji oraz ich wpływ na codzienność.

3. Jak oswoić stres? Nauka rozpoznawania symptomów stresogennych w organizmie człowieka.

Wypracowanie strategii radzenia sobie ze stresem.

4. Skuteczna komunikacja. Jak mówić o swoich potrzebach i usłyszeć potrzeby innych. Postawa asertywna. Umiejętność stawiania granic i zadbania o siebie.

5. Mam marzenia. Stworzenie własnej mapy pragnień w formie kolażu. Wyznaczenie celów krótkoterminowych i długoterminowych. Jest to okazja do rozwoju kreatywności i umiejętności autoprezentacji, jako ważnych kompetencji XXI wieku.

Dzień i godzina warsztatów jest ustalana z koordynatorem Centrum Sektor 3.

Grupa uczestników liczy do 10 osób, grupa ma charakter otwarty.

5. Grupa wsparcia dla rodziców dzieci z problemem uzależnienia

Zadaniem grupy jest wzajemne wsparcie poprzez wymianę doświadczeń rodziców, których dzieci dotknął problem uzależnienia. Uczestnicy oprócz wsparcia zdobędą informacje dotyczące uzależnienia, procesu terapii oraz zmian zachodzących w systemie rodzinnym i w nich samych – jednostkach tego systemu. Zdobędą wiedzę jak mogą zadbać o siebie by nie zatracić się w pomaganiu swoim dzieciom. Będą mogli poznać, na czym polega skuteczna pomoc oraz przekazywanie odpowiedzialności, jako części procesu wspomagającego leczenie swoich dzieci.

Dzień i godzina: czwartek, w godzinach 18 – 20.

Grupa liczy do 12 osób, grupa ma charakter otwarty.

6. Grupa rozwoju osobistego

Uczestnikami grupy są osoby po ukończonej terapii podstawowej. Uczestnictwo w grupie polega na nabyciu przez uczestników umiejętności pozwalających na utrzymanie zmiany nawyków w trzeźwym życiu oraz obopólnym wsparciu w relacji terapeuta dla uczestników, uczestnicy względem siebie.

Udział w grupie wpływa na głębsze rozumienie innych i siebie, odczuwanie wsparcia w utrzymywaniu abstynencji, ćwiczenie poprawnej komunikacji, szczególnie w gronie rodzinnym.

Uczestnicy zajęć pracują nad określaniem własnych wartości wynikających z trzeźwego życia, budowaniem na podstawie tych wartości trwałych więzi rodzinnych. Uczestnicy mogą dokonywać weryfikacji sposobów radzenia sobie z sytuacjami trudnymi w trzeźwym życiu, oceniać ich skuteczność. Pogłębiając wgląd w swoje życie mogą także rozwijać system wsparcia w sobie, wzmacniać poczucie sprawstwa w sytuacjach kryzysowych oraz dokonywać konfrontacji zdobytych umiejętności, zdobytej wiedzy z życiem codziennym. Grupa jest prowadzona głównie metodą warsztatową.

Logo instytucji finansującej lub współfinansującej program

mail: dorota.furtak-wlazińska@karan.pl

5. REALIZACJA PROJEKTÓW SZKOLENIOWYCH W ZAKRESIE PROBLEMATYKI UZALEŻNIEŃ BEHAVIORALNYCH ADRESOWANYCH DO STUDENTÓW KIERUNKÓW MAJĄCYCH ZASTOSOWANIE W OBSZARZE ZDROWIA PUBLICZNEGO.

Projekt jest dofinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia, w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Nazwa własna zadania: „Szkolenia dla studentów – uzależnienia behawioralne”

Projekt realizowany zgodnie z umową 202/Eko/hb/2024

Okres realizacji 02.05.2024 do 31.12.2024

W ramach projektu realizowane są szkolenia podnoszące wiedzę dla studentów medycyny, psychologii, pedagogiki, resocjalizacji, pracy socjalnej z zakresu profilaktyki i terapii uzależnień behawioralnych w tym problemowego i patologicznego hazardu. Celem szkoleń jest wyposażenie uczestników w wiedzę ogólną na temat uzależnień czynnościowych, w jak najszerszym zakresie opartej na wiedzy naukowej o potwierdzonej skuteczności w pracy z osobami zagrożonymi uzależnieniem i ich rodzinami, dobrych praktykach oraz doświadczeniach zawodowych osób na co dzień pracujących z osobami uzależnionymi od czynności.

Podczas szkoleń prezentowane są poszczególne uzależnienia behawioralne, przyczyny ich powstawania, mechanizmy psychologiczne uzależnień, kryteria diagnostyczne, wpływ uzależnienia na poszczególne sfery życia oraz rodzinę i osoby bliskie. Uczestnicy poznają techniki pracy nad motywacją osoby uzależnionej oraz nabywają wiedzę na temat wczesnej interwencji i interwencji kryzysowej wobec osób uzależnionych, poznają teorie naukowe i strategię współczesnej profilaktyki uzależnień behawioralnych, zapoznają się z jej poziomami i przykładem dobrych praktyk. Rezultatem odbytego szkolenia jest zdobyta wiedza, która pomoże uczestnikom w ich pracy zawodowej rozpoznawać i interweniować w zgłaszanych problemie uzależnienia, często zapobiegać jego głębszemu rozwojowi. Uczestnicy poznają na zajęciach specyfikę funkcjonowania rodziny z problemem uzależnień (współmałżonka i dzieci). Tematyka szkoleń zwraca uwagę na zagrożenia, jakie niesie za sobą rozwój technologii cyfrowych, który jest postrzegany jako sukces ludzkiego rozwoju.

Projekt ma formę szkolenia wykładowo–warsztatowego o wymiarze 25 godzin dla jednej grupy.

Uczestnicy szkolenia otrzymują także informacje w zakresie:

- profilaktyki i terapii uzależnień behawioralnych, w tym problemowego i patologicznego hazardu,
- uzależnień behawioralnych takich jak uzależnienie od hazardu, gier komputerowych, internetu, seksu, pracy, kompulsywnego jedzenia, zakupów,
- przyczyn powstawania uzależnień behawioralnych,
- umiejętności diagnozowania uzależnień behawioralnych – objawów charakterystycznych dla poszczególnych faz rozwoju problemu, metody ich diagnozy,
- leczenia uzależnień behawioralnych, wczesnej interwencji, interwencji kryzysowej,
- profilaktyki nawrotów,

- pracy z rodziną z problemem uzależnień behawioralnych,
- metod terapii osób, u których współwystępują uzależnienia behawioralne i uzależnienia od substancji psychoaktywnych,
- dobrych praktyk z obszaru profilaktyki i terapii uzależnień behawioralnych.

Wiedza otrzymana podczas szkolenia przez przyszłych studentów kierunków mających zastosowanie w obszarze zdrowia publicznego w znacznym stopniu podniesie ich kompetencje zawodowe. Może również być powodem dalszego rozwoju zawodowego w obszarze profilaktyki lub terapii dzieci i młodzieży lub pracy z osobami dorosłymi.

Koordynator programu: mgr Dorota Furtak – Włazińska

mail: dorota.furtak-wlazińska@karan.pl

Zespół Palcówki Stowarzyszenia Karan we Wrocławiu zaprasza wszystkie zainteresowane osoby do udziału w wymienionych w ofercie aktywnościach i skorzystania z oferowanych form pomocy !!!