

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 –



Kierownik placówki: mgr Dorota Furtak – Włazińska, specjalista psychoterapii uzależnień

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:

OFERTA WROCŁAW

- 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 psychoedukacyjna;
- 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 odzyskaniu 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.

Zasady przyjęcia:

Do Oddziału Dziennego przyjmowane są osoby na podstawie standardowego skierowania.

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

Przed przyjęciem do Oddziału pacjent uczestniczy w konsultacjach, które dotyczą oceny stanu zdrowia pacjenta i jego gotowości do podjęcia leczenia. Podczas konsultacji specjaliści (np. psychiatra, psycholog, terapeuta uzależnień) przeprowadzają wywiad diagnostyczny, oceniają stopień uzależnienia, ogólną kondycję psychiczną i fizyczną oraz motywację do terapii. Mogą również zaproponować odpowiednią formę leczenia, dostosowaną do potrzeb pacjenta.

Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu

Pacjenci uczestniczący w programie otrzymują wiedzę z zakresu choroby alkoholowej oraz realizują osobiste plany terapii. Pacjenci przed rozpoczęciem terapii w Oddziale zobowiązani są do podpisania Kontraktu i Regulaminu Oddziału. 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.

Rejestracja dotycząca konsultacji telefon 71 349 15 56.

Przyjmujemy też pacjentów nieubezpieczonych.

Zasady przyjęcia:

Do Oddziału Dziennego przyjmowane są osoby na podstawie standardowego skierowania.

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

Przed przyjęciem do Oddziału pacjent uczestniczy w konsultacjach, które dotyczą oceny stanu zdrowia pacjenta i jego gotowości do podjęcia leczenia. Podczas konsultacji specjaliści (np. psychiatra, psycholog, terapeuta uzależnień) przeprowadzają wywiad diagnostyczny, oceniają stopień uzależnienia, ogólną kondycję psychiczną i fizyczną oraz motywację do terapii. Mogą również zaproponować odpowiednią formę leczenia, dostosowaną do potrzeb pacjenta.

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:

„WSPARCIE OSÓB Z PROBLEMEM UZALEŻNIENIA W RODZINIE”

Program finansowany przez Gminę Wrocław

Okres realizacji od 02.01.2025 do 31.12.2025

Realizowany zgodnie z umową D/WZD/W/1/2025

Adresaci zadania:

członkowie rodzin lub osób pozostających w bliskiej relacji z osobą uzależnioną od alkoholu lub zagrożoną uzależnieniem, w tym:

- rodziców osób uzależnionych lub zagrożonych uzależnieniem, małżonków/partnerów osób uzależnionych lub zagrożonych uzależnieniem,
- osoby mające trudności w radzeniu sobie z emocjami, jeśli powodem pojawienia się trudności mogą być uzależnienia rodziców. funkcjonowania.

Realizowane działania:

1M Poradnictwo indywidualne

Spotkania będą miały charakter motywacyjny, psychoedukacyjny oraz zakresu wsparcia psychologicznego. Uczestnicy uzyskają podstawową wiedzę na temat mechanizmów i rozwoju

OFERTA WROCŁAW

uzależnienia. Otrzymają wsparcie w bieżących trudnościach wykorzystując swój potencjał. 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. Praca nad motywacją do zrozumienia i akceptacji sytuacji w jakiej się znaleźli.

Dzień i godzina: I realizator poniedziałek 14-15, II realizator środa 13:00-18:00, III realizator środa 14:00 – 16:00, czwartek 15:00-17:00 (realizator będzie informował na bieżąco o nieobecności).

2M Spotkania informacyjno – edukacyjne

Spotkania będą miały charakter informacyjno-edukacyjny dla osób, które będą kwalifikowane do grup. W spotkaniu 1 godzinnym zakłada się rozmowę z jedną lub dwoma osobami.

Dzień i godzina: I realizator poniedziałek: godziny spotkań będzie określał czas naboru do grupy;

II realizator środa: godziny spotkań będzie określał czas naboru do grupy.

3M Grupy wsparcia dla członków rodzin/partnerzy osób z problemem uzależnienia/ zagrożonych problemem uzależnienia – 2 grupy

Oferowana forma pomocy zakłada grupowe spotkania edukacyjno – wsparciowe/ warsztatowe.

Konsekwencją życia z partnerem nadużywającym alkoholu mogą być zachowania:

- przejawiające silną koncentrację myśli, uczuć i zachowań na zachowania osoby z problemem uzależnienia
- szukające usprawiedliwień sytuacji picia, zaprzeczania problemowi
- ukrywające problem picia przed innymi
- przejmujące kontrolę nad piciem osoby bliskiej (wylewanie alkoholu, odmierzanie ilości, - kupowanie alkoholu, aby pijący nie wychodził z domu itp.)
- przejmowanie odpowiedzialności za zachowania pijącego partnera, łagodzenie konsekwencji picia: nie przyjmowanie prawdy, płacenie długów, dbanie o higienę pijącego, o jego wizerunek itp.
- przejmowanie za osobę pijącą obowiązki domowe, które ona zaniedbuje.
- bez pomocy z zewnątrz, bardzo trudno zmienić ten niekonstruktywny sposób przystosowania się do destrukcyjnej relacji i sytuacji.

Życie w długotrwałym stresie spowodowanym piciem osoby bliskiej i brak skuteczności własnych działań nakierowanych na rozwiązanie problemu picia powodują poważne konsekwencje psychologiczne:

- zaburzenia psychosomatyczne,
- nerwice

- zaburzenia życia emocjonalnego (chaos emocjonalny, huśtawka nastrojów, stany lękowe i depresyjne, napięcie i stan ciągłego pogotowia emocjonalnego)
- zakłócenia czynności poznawczych (zagubienie, chaos poznawczy, brak poczucia sensu i celu, zakłócenie wzorców normy i zdrowia, nierealistyczne oczekiwania)
- pustkę duchową i brak nadziei
- samotność
- poczucie niemożności rozstania się
- czasami nadużywanie substancji psychoaktywnych (zwłaszcza leków nasennych i uspokajających, jak również alkoholu)
- trudności w rozpoznawaniu własnych potrzeb, w realizacji własnych pragnień, ambicji i celów
- wyraźnie odczuwane obniżenie jakości życia.

Wymienione objawy są zespołem nieprawidłowego przystosowania się do sytuacji problemowej. U części osób rozpoznaje się ostrą reakcję na stres, zaburzenia stresowe pourazowe lub zaburzenia adaptacyjne, współzależnienie.

Osoby wymagają wsparcia i mogą uzyskać poprawę stanu zdrowia psychosomatycznego, jeśli skorzystają z pomocy jaka mogą u nas uzyskać.

Grupa pracować będzie nad podstawowymi problemami związanymi ze współzależnieniem, ma na celu zmobilizowanie współzależnionych do zmiany i zachęcenie do dalszej pracy nad rozwojem osobistym. Biorąc pod uwagę bieżącą problematykę wnoszoną przez uczestników prowadzone będą elementy pracy warsztatowej połączonej z edukacją.

Ze względu na ilość osób zgłaszających się prowadzone będą 2 grupy.

Dzień i godzina: I grupa poniedziałek w godzinach 19–21, II grupa środa w godzinach 18-20

Grupy będą liczyły do około 12 osób, grupy otwarte.

4M Grupa dla osób, które doświadczają trudności emocjonalnych, które mogą być spowodowane problemem uzależnienia u rodziców (Syndrom DDA)

Grupa jest skierowana do osób, które dorastały w rodzinach z problemem alkoholowym. Osoby te często mają problemy z budowaniem bliskich i zdrowych relacji z innymi. Często obawiają się bliskości, ponieważ w dzieciństwie mogły doświadczać emocjonalnej lub fizycznej niestabilności ze strony rodziców. Mogą mieć trudności z zaufaniem innym, ponieważ nie nauczyły się, czym jest stabilna, wspierająca relacja. W wyniku wychowywania się w chaotycznym środowisku, osoby DDA często czują, że muszą wszystko kontrolować i dążyć do perfekcji, by uniknąć krytyki lub dezaprobaty. Mogą przejmować na siebie odpowiedzialność za innych, nawet kosztem swoich własnych potrzeb. W dzieciństwie osoby te mogły żyć w ciągłym napięciu emocjonalnym, w związku z niestabilnością

rodzinną, co może prowadzić do chronicznego lęku i niepokoju w dorosłym życiu. Często doświadczają trudności z rozpoznawaniem i wyrażaniem własnych emocji. Mogą unikać konfrontacji i konfliktów, ponieważ w dzieciństwie mogły doświadczyć agresji, przemocy lub niezdrowych wzorców radzenia sobie z problemami w rodzinie. Często czują się winne lub odpowiedzialne za problemy innych i starają się unikać sytuacji, które mogą prowadzić do napięć. Osoby te mogą mieć zaniżone poczucie własnej wartości. W dzieciństwie często nie otrzymywały wystarczającego wsparcia emocjonalnego, co prowadzi do poczucia bycia "niegodnym" miłości i szacunku. Często walczą z wewnętrzną krytyką i potrzebą aprobaty ze strony innych. Mogą mieć skłonności do uzależnień, zarówno od substancji, jak i od innych zachowań (np. praca, jedzenie, zakupy), jako mechanizm radzenia sobie z emocjonalnym bólem. Może to wynikać z nauczonych w dzieciństwie strategii unikania problemów i emocji. Mogą mieć skłonności do bycia nadopiekuńczymi wobec innych lub przeciwnie — unikać odpowiedzialności i trudnych sytuacji. Ich zachowanie w relacjach może oscylować między nadmiernym zaangażowaniem a całkowitym wycofaniem. Mogą mieć trudności z wyznaczaniem zdrowych granic w relacjach. Często dają się wykorzystywać przez innych lub nie potrafią powiedzieć "nie", co może prowadzić do wypalenia i emocjonalnego wyczerpania.

Uczestnicy będą mieli możliwość zrozumienia wpływu swoich doświadczeń z przeszłości na obecne życie, rozwijania zdrowych sposobów radzenia sobie z trudnościami oraz wzmacniania swoich zasobów wewnętrznych. Będą mogli nauczyć się wyznaczania zdrowych granic, rozwijać umiejętności regulacji emocji, poprawić swoją samoocenę oraz budować bardziej satysfakcjonujące relacje oparte na zaufaniu. Spotkania będą odbywać się w atmosferze wzajemnego wsparcia i akceptacji, sprzyjając poczuciu bezpieczeństwa i możliwości otwarcia się na zmiany.

Dzień i godzina: środa w godzinach 18:30–20:30

Grupa będzie liczyła do około 12 osób, grupa otwarte.

5M. Grupa wsparcia dla rodziców dzieci z problemem uzależnienia

Zadaniem grupy będzie 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. Uczenie odpowiedzialności w leczeniu uzależnienia dziecka jest kluczowym elementem terapii. Można to osiągnąć poprzez:

- motywowanie do podejmowania decyzji: dziecko powinno być zachęcane do podejmowania odpowiedzialnych wyborów dotyczących swojego zdrowia i życia

- ustalenie granic: rodzice powinni wspólnie z dzieckiem ustalać jasne zasady dotyczące zachowań i oczekiwań
- rozwój umiejętności: uczenie dziecka umiejętności radzenia sobie, rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji sprzyja jego odpowiedzialności
- wspieranie samodzielności: dziecko powinno mieć możliwość podejmowania małych, odpowiedzialnych decyzji w codziennym życiu, co pomoże mu w budowaniu pewności siebie.

Podejmowanie tych działań może pomóc w procesie leczenia i prowadzić do zdrowszych zachowań w przyszłości.

Dzień i godzina: wtorek w godzinach 18–20

Grupa będzie liczyła do 12 osób, grupa otwarta.

Wrocław miasto spotkań

Koordynator programu: mgr Dorota Furtak – Włazińska

mail: dorota.furtak-wlazińska@karan.pl

„ORGANIZOWANIE I PROWADZENIE PUNKTÓW PORADNICTWA RODZINNEGO NA TERENIE WROCLAWIA”

Program współfinansowany przez Gminę Wrocław

Okres realizacji od 13.01.2025 do 31.12.2025

Realizowany zgodnie z umową D/WZD/3861/6/2025

Adresaci zadania: małżeństwa doświadczające kryzysu w relacji, podejmujące decyzje o rozstaniu, osoby doświadczające traumatycznych przeżyć w różnych okresach swojego życia, mające wpływ na ich funkcjonowanie, trwałość więzi rodzinnych, partnerskich. Osoby, których funkcjonowanie jest zaburzone z powodu dysfunkcyjności rodziny. Wsparciem objęci będą członkowie rodzin niepełnych, tworzący rodziny rekonstruowane, rodzice samotnie wychowujący dzieci, członkowie rodzin wielodzietnych. Działania kierowane będą również do rodziców lub opiekunów prawnych dzieci doświadczających trudności wychowawczych, chcących pracować nad poprawą relacji z dziećmi. Kobiety w ciąży. Osoby z problemami dotyczącymi tożsamości psychoseksualnej oraz ich rodziny. Doświadczających kryzysu w obszarze relacji z dziećmi, komunikacji z dziećmi, budowania klimatu zaufania i szacunku, lepszego zrozumienia potrzeb swoich dzieci, nabycia umiejętności rozwiązywania konfliktów, chcący udzielać dzieciom wsparcia w doświadczanych kryzysach i przeżywanych emocjach, chcący poradzić sobie z własnymi trudnymi emocjami w odpowiedzi na kryzysy na linii rodzic/opiekun – dziecko.

Realizowane działania:

1. Poradnictwo psychologiczne

Rodzaj udzielanego wsparcia będzie dostosowywany do potrzeb zgłaszających się osób. Udzielana pomoc będzie miała na celu przywrócenie równowagi w życiu Klientów oraz na wsparciu i towarzyszeniu im we wprowadzaniu zmian w swoim życiu. Pomoc psychologiczna zakłada pracę na zasobach, zwiększaniu mocnych stron i profilaktyce możliwych zagrożeń.

W zakresie: diagnozy trudności zgłaszanych przez klientów, formułowaniu obszarów problemowych, formułowania celów i generowania obszarów zmian, wzmacniania podjętych decyzji.

Poradnictwo psychologiczne będzie realizowane w postaci konsultacji, interwencji kryzysowych, wsparcia profilaktyki oraz spotkań podnoszących kompetencje opiekuńczo wychowawcze.

Poradnictwo psychologiczne odbywać się będzie w postaci spotkań indywidualnych bądź z parą, rodziną poprzez wcześniejsze umówienie wizyty.

Proponowane dyżury: poniedziałek 15-18 (3 h), środa 12-15, 16-18 (5 h), czwartek 16-18 (2 h)
od 13.01 do 19.12.2025

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. 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.

W zakresie: rozpoznaniu sytuacji zgłaszających się osób, rozpoznaniu trudności wychowawczych, z jakimi zgłaszają się rodzice/opiekunowie lub rozpoznaniu sytuacji kryzysowej, z jaką zgłasza się członek rodziny, np. nastoletnie dziecko, przekazywanie wiedzy adekwatnej do potrzeb uczestnika spotkania potrzebnej do podniesienia kompetencji wychowawczych lub do rozwiązania trudnej sytuacji, udzieleniu wsparcia w przeżywanych kryzysach, rozpoznawaniu zasobów uczestnika i uruchamianiu ich/wzmacnianiu, kierowaniu do innych form pomocy, jeśli zaistnieje taka potrzeba. Rozpoczęte będzie diagnozą aktualnej sytuacji osób zgłaszających się, ustaleniem obszarów problemowych i zasobów uczestników.

Poradnictwo pedagogiczne będzie prowadzone w piątki od 12:00 do 15:00 (3h)

3. Konsultacje dla osób, które zgłosiły chęć udziału w warsztatach umiejętności wychowawczych

W zakresie: rozpoznanie i zdiagnozowanie trudnych obszarów wychowawczych, omówienie celów założeń warsztatów oraz zasad udziału w nich. Rozpoznanie i zdiagnozowanie obszarów trudnych dla rodziców. Omówienie celów i założeń warsztatów oraz zasad udziału w warsztatach.

Konsultacje będą poprzedzały uczestnictwo w warsztatach.

4. Warsztaty Umiejętności Wychowawczych

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

Tematyka prowadzonych warsztatów to m.in.: akceptacja jak wyrażać ją w sposób czytelny dla dziecka, zasady i wymagania w wychowaniu, rozpoznawanie i wyrażanie uczuć, aktywne słuchanie, bariery komunikacyjne, rozwiązywanie konfliktów metodą T. Gordona, budowanie granicy a nie muru, problem kar w wychowaniu, współpraca z dzieckiem, zachowania ryzykowne u dzieci.

Założenia:

- pogłębienie relacji między rodzicami, a dziećmi,
- umiejętność aktywnego, wspierającego słuchania,
- nauka umiejętności lepszego porozumiewania się z dziećmi,
- modyfikowania niepożądanych lub nieodpowiednich zachowań dziecka bez stosowania różnorodnych form przemocy
- wyrażanie oczekiwań i ograniczeń w taki sposób, by były one przez dziecko respektowane
- rozpoznawania, wyrażania i akceptowania uczuć, a także radzenia sobie z "trudnymi" uczuciami w duchu poszanowania godności osobistej człowieka
- uwalniania siebie i dziecka od ograniczającego lub zaburzającego rozwój osobowości funkcjonowania w rolach
- pomocy w rozwoju pozytywnego i realistycznego obrazu siebie, swoich możliwości i zdolności, a także wzrostu zaufania i szacunku do siebie jako wartościowego człowieka
- wspierania procesu usamodzielniania się dziecka
- refleksja nad własną postawą wychowawczą i nauka konstruktywnych metod wychowawczych,
- przeciwdziałanie uzależnieniom,
- wymiana doświadczeń i kształtowanie więzi opartych na wzajemnym szacunku.

Zajęcia realizowane będą z wykorzystaniem metod aktywizujących uczestników: praca w grupach, praca w parach, praca indywidualna, wizualizacja, dyskusja, wymiana doświadczeń, informacje zwrotne.

Tematyka spotkań może być może uleć zróżnicowaniu w zależności od wieku dzieci zgłaszających się rodziców.

Warsztaty realizowane będą po zrekrutowaniu uczestników.

Ilość godzin 4 spotkania po 5h jedna edycja. W ciągu roku przewidziane są 4 edycje.

5. Superwizja

Superwizja w poradnictwie to proces wsparcia w realizacji spotkań indywidualnych, grupowych przez realizatorów zadania, który ma na celu poprawę jakości świadczonej pomocy. Pomaga profesjonalistom w lepszym zrozumieniu swoich działań, zarządzaniu trudnymi sytuacjami w pracy z klientami oraz utrzymaniu wysokiej jakości realizacji pomocy. Zapewnia przestrzeń do wyrażenia swoich przeżyć i emocji trudnych sytuacjach, które wymagają bliskiej interakcji z klientami i mogą wiązać się z wyzwaniem szczególnie w pracy z osobami w kryzysie. Superwizja pomaga identyfikować trudności i szukać alternatywnych rozwiązań w pracy. Wspólna refleksja pozwala lepiej rozumieć trudność i wypracować, skuteczne rozwiązania.

Wrocław miasto spotkań

Koordynator programu: mgr Dorota Furtak – Włazińska
mail: dorota.furtak-wlazińska@karan.pl

„PSYCHOEDUKACJA I WSPARCIE OSÓB ZAGROŻONYCH UZALEŻNIENIEM I UZALEŻNIONYCH OD NARKOTYKÓW”

Realizowany zgodnie z umową D/WZD/PN/1/2025

Program finansowany przez Gminę Wrocław

Okres realizacji od 18.02.2025 do 31.12.2025

Adresaci zadania:

osoby uzależnione i zagrożone uzależnieniem od narkotyków i nowych środków psychoaktywnych oraz członkowie rodzin i ich bliscy.

1M Indywidualne rozmowy motywujące

Spotkania zawierać będą 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. Ważna będzie praca nad uświadamianiem zasobów, które pozwolą zgłaszającym się osobom poradzić sobie z trudnościami bez używania substancji psychoaktywnych. W sytuacji używania szkodliwego praca nad motywacją do podjęcia pracy nad sobą z równoczesnym kontynuowaniem spotkań indywidualnych. Rozpoczęta będzie praca nad trwałym utrzymaniem



Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN – OFERTA WROCŁAW

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. Praca nad motywacją do leczenia, utrzymywania abstynencji. Czasami jest to proces długotrwały wymagający większej pracy ze strony zgłaszającego jak i pomagającego. Wiąże się to z wspólnym wypracowywaniem narzędzi pomocnych podczas wprowadzania zmian do swojego życia. Przekazywania wiedzy dotyczącej konsekwencji łamania abstynencji. Nabycie zdolności do realizowania i urzeczywistniania pozytywnych możliwości i wartości osobistych. To spotkania dotyczące sposobów radzenia sobie z objawami głodu narkotykowego, nauka poszukiwania wsparcia, pomocy w zaistniałej sytuacji. Spotkania umożliwiają osiągnięcie autonomii i nawiązywania prawidłowych kontaktów z otoczeniem społecznym. Kształtując umiejętności realnego postrzegania rzeczywistości i satysfakcji z życia osobistego. Poprawy relacji z 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 placówkach. Celem tych 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 otrzymają informacje w postaci mikro edukacji na temat uzależnienia, współuzależnienia i funkcjonowania osoby z problemem zażywania substancji psychoaktywnych. Otrzymają również informacje na temat form pomocy dla nich.

Dzień i godzina dyżuru:

1 realizator 219 godzin: poniedziałek 15-17, środa 9-13

2 realizator 222 godzin: poniedziałek 14-17 , piątek 15–18

3 realizator 70 godzin: poniedziałki 12-14



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 będą mogły przebiegać z udziałem osoby, której dotyczy problem bądź bez jej udziału. Ilość spotkań interwencyjnych zależeć będzie od stanu emocjonalnego osób zgłaszających się, a przede wszystkim zdiagnozowania problemu i gotowości do przyjęcia pomocy. Na pierwszym spotkaniu rozpoznawana będzie sytuacja w jakiej znalazła się rodzina czy jej poszczególni członkowie. Kolejne spotkania decydują o planowaniu działań i podjęciu decyzji co do np. uczestnictwa w grupie wsparcia dla rodziców. Podczas spotkania omawiane są konkretne sytuacje. Uczestnicy pracują nad akceptacją sytuacji i możliwością jej zmiany, by ich jakość życia była dla nich bezpieczna, zadawalająca. Podczas spotkań będzie możliwość ugruntowania wiedzy na temat kryzysu jaki ich dotknął. Przeżywana niepewność swoich zachowań, decyzji, działania, pojawiające się wątpliwości, przy pomocy interwenta zostaną przeformułowane na pozytywne działanie. Ważne jest tu wzmocnienie siły samopomocy ukrytej w osobach, które dotyka problem uzależnienia.

2M Wsparcie dla rodzin i bliskich - Interwencje rodzinne

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

Dzień i godzina: środa 18–20

3M Grupa psychoedukacyjny

Celem grupy jest wzmacnianie 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 będzie mogło dać motywację do podjęcia mimo wszystko leczenia. Dostarczenie 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 będą mogli rozwijać konkretne umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, zidentyfikowanych jako potencjalne wyzwania dla utrzymania trzeźwości. Uczestnikami będą mogły być osoby, które z różnych powodów nie będą mogły uczestniczyć w popularnych formach terapii dostępnych w placówkach terapii uzależnieni. Zapotrzebowanie na taki rodzaj grupy wynika z doświadczenia wcześniej realizowanych działań w obszarze wsparcia osób z problemem zagrożenia lub uzależnienia.

Czas trwania spotkania: 2h w tygodniu, poniedziałek 17-19

4M Grupa wsparcia postrehabilitacyjna

Grupa prowadzona będzie metodą procesu, wspierającą zmiany indywidualne i grupowe. Dodatkowo, biorąc pod uwagę bieżącą problematykę wnoszoną przez uczestników wprowadzane będą elementy pracy warsztatowej, połączonej z edukacją. Tematyka oscylowała będzie wokół zachowań zagrażających abstynencji oraz pogłębianiu wiedzy na temat nawrotu choroby. Uczestnicy będą uczyli się bądź doskonalili swoje umiejętności radzenia sobie z nawrotem lub jego zapobieganiu. W ramach grupy uczestnicy będą pracowali nad wzmocnieniem poczucia bezpieczeństwa i przynależności oraz motywacją do utrzymywania abstynencji. Grupa zajmowała się będzie bieżącą problematyką, dotyczącą spraw zawodowych, rodzinnych czy finansowych oraz ich wpływem na równowagę emocjonalną i zdolność do utrzymywania abstynencji. Odbiorcy: osoby uzależnione od substancji psychoaktywnych utrzymujące abstynencję.

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

Liczba uczestników: szacuje się nabór około 12 osób.

5M Superwizja

Superwizja będzie pomagała identyfikować trudności i szukać alternatywnych rozwiązań w pracy. Wspólna refleksja pozwoli lepiej rozumieć trudności i wypracować, skuteczne rozwiązania. Odbywać się będzie w formie grupowej lub indywidualnej wedle potrzeb.

Odbędzie się 28 godzin superwizyjnych.

Osoba prowadząca superwizje posiada ponad 10. letni staż pracy jako superwizorka, jest specjalistą psychoterapii uzależnień.

Wrocław miasto spotkań

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 !!!