Warszawa, dnia 09.04.2024 r.

**Sprawozdanie merytoryczne z działalności**

**Stowarzyszenia Profesjonalistów**

**Psychoterapii i Psychoedukacji „Wspólna”**

**za rok 2023**

1. **Z dotacji Urzędu m.st. Warszawy** – **Biuro Pomocy i Projektów Społecznych** :
   1. program: **Wsparcie dla osób używających narkotyków w sposób**

**okazjonalny lub problemowy z wyłączeniem uzależnienia oraz**

**osób eksperymentujących i ich rodzin**

Zrealizowano (dla młodzieży i rodziców)**:** zajęcia w grupie wsparcia– 20 osób, 120 godzin i warsztaty dla 21 osób, 144 godzin, 91 osobom udzielono konsultacji, łącznie 310 godzin. Głównym celem programu było przeciwdziałanie zjawisku narkomanii poprzez zwiększenie udziału młodzieży eksperymentującej oraz ich rodzin w działaniach interwencyjno-edukacyjno-terapeutycznych realizowanych przez Zespół Poradni.

Cele szczegółowe:

\* ograniczenie używania narkotyków i innych środków psychoaktywnych, ograniczenie skutków związanych z tym problemów społecznych i zdrowotnych oraz zwiększenie świadomości związanej z podejmowaniem zachowań ryzykownych wśród mieszkańców m.st. Warszawy.

Były one osiągane poprzez realizację poniższych składowych:

część I. Realizacja wczesnej interwencji Fred, adresowana do młodzieży używającej okazjonalnie środków odurzających, Zasadniczym jego celem było umożliwienie uczestnikom krytycznego spojrzenia na własne używanie narkotyków.

część II. Realizacja procedury candis dla użytkowników marihuany, w tym osób używających jej szkodliwie.

część III. Realizacja podejścia pogłębionego dla osób, u których poziom destrukcyjnych zachowań może nie zostać skorygowany w oddziaływaniach podstawowych.

część IV. Realizacja profilaktyki uzależnień adresowanych do rodziców/rodzin ww. osób. Optymalizacja powyższego procesu odbywała się poprzez pracę z całą rodziną klienta. Służyć miała także wzmacnianiu umiejętności wychowawczych i potencjału rodzin w zakresie radzenia sobie z problemami w rodzinie oraz rozwiązywaniu sytuacji kryzysowych, związanych z problemowymi zachowaniami członków rodziny. W przypadku osób będących już poza rodziną generacyjną oddziaływania systemowe służyły partnerkom/partnerom użytkowników substancji psychoaktywnych.

* liczba osób, które zgłosiły się do programu: (użytkownicy - 94 osób, rodzice/rodziny - 49 osób)
* liczba przeprowadzonych konsultacji - 399, dla 143 osób
* liczba godzin zajęć grupowych i Fred - 310 godz. (łącznie), dla 128 osób
* liczba przeprowadzonych sesji candis - 88, dla 11 osób
  1. program: **Działania na rzecz młodych dorosłych -„Kim Jesteśmy” adresowany do młodych dorosłych w wieku 18-26 lat pochodzących z rodzin dysfunkcyjnych (w tym alkoholowych oraz innych zagrożonych wykluczeniem społecznym).**

W programie uczestniczyły 52 osoby. Zrealizowano: 250 godz. konsultacji, 120 godz. – zajęć grupowych (warsztatów i grupy wsparcia)

Celem głównym zadania było zapobieganie wykluczeniu społecznemu oraz poprawa zdrowia psychicznego i funkcjonowania społecznego młodych dorosłych (18-26 lat) pochodzących z rodzin dysfunkcyjnych (w tym alkoholowych) poprzez podnoszenie ich kompetencji życiowych. Udział w programie ma umożliwić im poprawę funkcjonowania społecznego i zmniejszenie zachowań związanych z ryzykownym używaniem alkoholu i innych środków psychoaktywnych.

Celami szczegółowymi były:

\* Umiejętność identyfikacji źródła swojego problemu, rozpoznanie wynikających w związku z tym trudności w różnych sferach życia (wzrost samoświadomości uczestników),

\* Zwiększenie (przez młodych dorosłych pochodzących z rodzin dysfunkcyjnych) samoświadomości i samooceny, poprzez udział w indywidualnych i grupowych formach pomocy psychologiczno-terapeutycznej.

\* Wzrost kompetencji społecznych oraz poprawa codziennego funkcjonowania, poprzez udział w indywidualnych i grupowych formach pomocy psychologiczno-terapeutycznej.

\* Zwiększenie u odbiorców programu otwartości i motywacji do korzystania z pomocy psychologicznej w trudnych sytuacjach życiowych, poprzez udział w proponowanych formach pomocy.

\* Polepszenie kontaktu z innymi ludźmi, pomoc w sprecyzowaniu oczekiwanych zmian, oraz określenie obszaru do pracy na dalszym etapie terapii.

1. **Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom dofinansowało pięć programów:** 
   1. **Program wczesnej interwencji FRED** - **warszawski FreD** dla 251 osób: udzielono 135 godzin konsultacji, przeprowadzano 20 grup – każda po 8 godzin. Zasadniczym celem programu FreD było umożliwienie uczestnikom krytycznego spojrzenia na własne używanie narkotyków.

Cele pośrednie to:

* Zdobycie wiedzy na temat narkotyków oraz właściwych uregulowań prawnych
* Urealnienie postrzegania samego siebie w zakresie wzorów używania i radzenie sobie z emocjami
* Wyznaczenie osobistych celów i osiągnięcie ich
* Wsparcie (również w ramach systemu)
  1. **Program profilaktyki wskazującej dla osób używających narkotyków - „Jeśli nie FreD, to co?”,** dla 159 odbiorców zrealizowano: 34 godziny poradnictwa/konsultacji/interwencji kryzysowych, 100 godzin warsztatów umiejętności społecznych i 120 godzin wsparcia grupowego.

Celem głównym programu było:

* zdobycie umiejętności funkcjonowania bez objawów uzależnienia, w tym satysfakcjonujące funkcjonowanie w grupie rówieśniczej,
* rozwijanie konstruktywnego potencjału i zmiana destrukcyjnego systemu zachowań i przekonań (wyuczona bezradność, funkcjonowanie w sytuacji przemocy),
* optymalizacja procesu poprzez pracę z całą rodziną klienta.
  1. **Program reintegracji społecznej i zawodowej adresowane do osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych ze szczególnym uwzględnieniem zadań specjalnych kierowanych do kobiet w ciąży oraz matek dzieci do lat 6, z zapewnieniem opieki nad dziećmi – „Bezpieczny powrót”**

W programie wzięło udział 51 osób**,** zrealizowano: warsztaty umiejętności społecznych (grupa dla rodzin) - 32 godz., grupa wsparcia dla młodzieży – 24 godz., poradnictwo rodzinne - 29 godzin, grupa zapobiegania nawrotom i rozwoju osobistego – 24 godz., grupa wsparcia dla młodzieży – 24 godz., poradnictwo zawodowe – 24 godz. Oraz interwencje kryzysowe – 24 godz.

Głównym celem tego programu było:

* Wzmacnianie kompetencji służących powrotowi do zdrowego stylu życia, odbudowa konstruktywnego środowiska rówieśniczego, powrót do ról społecznych.
  1. **Program terapii kierowany do osób używających szkodliwie**

**i uzależnionych od konopi oraz ich rodzin i bliskich –**

**„warszawski Candis”**

Uczestniczyło w nim 101 osób problemowych użytkowników przetworów konopi i 32 osoby z rodzin. Zrealizowano 90 sesji diagnostycznych, 300 sesji candis. Udzielono 90 godzin poradnictwa rodzinnego, przeprowadzono 300 godzin sesji psychoterapii indywidualnej i 44 godziny – grupowej oraz 150 godzin terapii par.

Celem I części programu „ 10 kroków do…” jest pomoc pacjentom w ustaleniu i realizacji celu oscylującego między ograniczeniem szkód (harm reduction) lub abstynencją od używania marihuany (i/lub innych przetworów konopi).

Celem głównym II części jest wzmocnienie efektów Candis poprzez pogłębione działania psychoterapeutyczne skierowane do osób, które ukończyły program Candis oraz ich rodzin.

Cele szczegółowe:

* Zwiększenie motywacji do utrzymywania „świadomej abstynencji” u uczestników programu
* Zwiększenie wiedzy oraz umiejętności uczestników programu związanych z rozpoznawaniem i korygowaniem nieadaptacyjnych przekonań, myśli, zachowań oraz rozpoznawaniem i radzeniem sobie w sposób konstruktywny z trudnymi emocjami.
* zwiększenie wiedzy i umiejętności rozwiazywania problemów oraz zapobiegania nawrotom u uczestników programu
* poprawa funkcjonowania w bliskich relacjach rodzinnych, partnerskich, małżeńskich uczestników programu
* zwiększenie umiejętności stawiania granic, asertywności, zaspokajania własnych potrzeb oraz znajomości mechanizmów współuzależnienia u: partnerów, rodziców, małżonków osób uzależnionych i szkodliwie używających konopi

**e. Programy reintegracji społecznej i zawodowej Bezpieczny powrót**

łączna liczba osób - 41, w tym: 24 problemowych użytkowników, 5 uzależnionych, 12 rodzin: Konsultacje wstępne i kolejne - 43 g., 41 osób, Grupa zapobiegania nawrotom i rozwoju osobistego -24g., dla 15 osób, Grupa wsparcia - 24 g., dla 15 osób, Poradnictwo zawodowe - 24 g., 11 osób, Interwencje kryzysowe -24 g., 10 osób, Warsztaty umiejętności społecznych dla rodzin - 32 g., dla 12 osób, Poradnictwo rodzinne - 38 g., 12 osób,

Cele realizacji zadania:

* kształtowanie i wzmacnianie umiejętności niezbędnych do radzenia sobie w sytuacjach
* trudnych bez sięgania po środki odurzające,
* kontynuacja rozpoczętego w trakcie leczenia procesu usamodzielniania się i brania odpowiedzialności za własne życie,
* wspieranie działań związanych z podejmowaniem nowych ról i aktywności życiowej,
* budowanie systemu wsparcia wewnętrznego i zewnętrznego,
* terapia zaburzeń ujawniających się w okresie abstynencji, a stanowiących tło problemu uzależnienia pacjenta (podwójna diagnoza),
* integracja środowiska wokół budowania "zdrowego zaplecza".

1. Stowarzyszenie współpracuje z Aresztem Śledczym mieszczącym się w Warszawie przy ul. Kłobuckiej, prowadząc superwizje dla terapeutów z oddziałów leczenia uzależnień alkoholowych i narkotykowych.

