

PORADNIA MONAR

Poradnia MONAR w Krakowie stanowi część ogólnopolskiego Stowarzyszenia MONAR. Prowadzimy różne działania w obszarze narkotyków i uzależnień: od profilaktyki poprzez redukcję szkód, skończywszy na leczeniu i postrehabilitacji. Staramy się tworzyć programy adekwatne do aktualnych wyzwań i odpowiadające potrzebom dużego europejskiego miasta, jakim jest Kraków.

W Krakowie.

📍 ul. św. Katarzyny 3, 31-063 Kraków

☎ 12 430-61-35

✉ poradnia@monar.krakow.pl 🌐 monar.krakow.pl

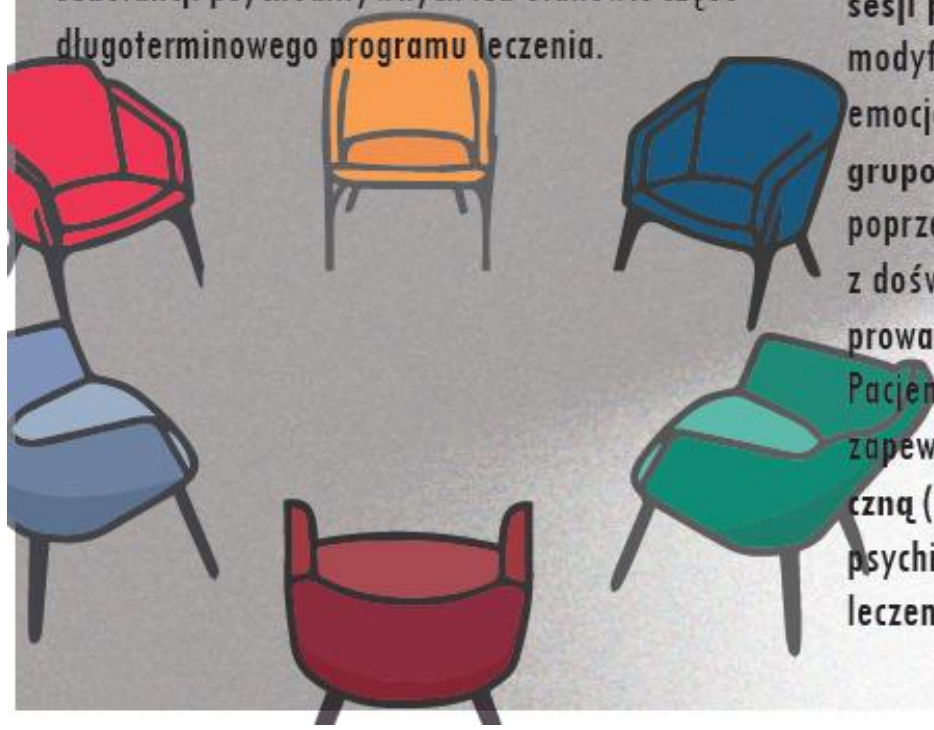
Uzależnienie od substancji psychoaktywnych wiąże się z postępującym przymusem ich stosowania, stopniowym zanikiem kontroli nad zachowaniami z tym związanymi, a także rozwojem tolerancji. W przypadku niektórych substancji, objawom psychicznym towarzyszą także fizjologiczne (uzależnienie fizyczne). Poradnia MONAR w Krakowie oferuje szeroką pomoc osobom uzależnionym oraz ich rodzinom. Zgłosić się może do nas każdy, kto doświadcza problemów z narkotykami.

Leczenie ambulatoryjne realizowane tak, że pacjent może uczestniczyć w nim bez opuszczania własnego środowiska domowego, przerywania obowiązków zawodowych czy szkolnych. Może być pomocną opcją dla osób z łagodnymi zaburzeniami związanymi z używaniem substancji psychoaktywnych lub stanowić część długoterminowego programu leczenia.

W Poradni pracuje interdyscyplinarny zespół specjalistów: psycholog, pedagog, psychoterapeuta, psychiatra, seksuolog. Prowadzone są konsultacje dotyczące rozpoznania sytuacji pod kątem uzależnienia (diagnoza nozologiczna), jak również pod kątem sytuacji społecznej (diagnoza problemowa).

Pacjenci mogą liczyć na profesjonalną pomoc w zakresie wyboru odpowiedniej metody terapii (detoksykacja, rehabilitacja stacjonarna, leczenie substytucyjne, itp.). Równocześnie odbywa się praca nad motywacją do utrzymywania abstynencji i rozwoju osobistego.

Oferowane w Poradni leczenie uzależnień odbywa się w trybie ambulatoryjnym (czyli „dochodzącym”) — w ramach indywidualnych sesji psychoterapeutycznych (plan, kontrakt, modyfikacja zachowań, procesów poznawczych, emocjonalnych), jak i w ramach sesji grupowych (osiąganie pożądanych zmian poprzez oddziaływanie grupy, korzystanie z doświadczeń innych osób). Poza tym prowadzona jest terapia rodzin i par. Pacjentom uczestniczącym w terapii zapewniamy na miejscu opiekę psychiatryczną (m.in. rozpoznanie zaburzeń psychicznych, wsparcie farmakologiczne, leczenie podtrzymujące).



Osobom, które zgłaszają się z orzeczeniami sądowymi (zasądzona terapia uzależnień) oferowana jest psychoedukacja (m.in. poznanie mechanizmów uzależnienia, konfrontowanie wiedzy z własnymi doświadczeniami, nauka strategii radzenia sobie bez narkotyków), a następnie — psychoterapia. Prowadzone interwencje kryzysowe obejmują doraźne, krótkoterminowe działania zmierzające do udzielenia natychmiastowej pomocy (od wsparcia psychologicznego po konsultacje prawne).

- Leczenie trwa od kilku tygodni do kilku miesięcy w zależności od ustalonych celów terapeutycznych.
- Udział w terapii jest bezpłatny (kontrakt z NFZ).
- Ubezpieczenie zdrowotne i skierowanie nie są wymagane przy przyjęciu.
- W przypadku osób nieletnich, na udział w terapii wymagana jest zgoda obojga rodziców.
- Wykorzystywane nurty i metody terapeutyczne to m.in. psychoterapia poznawczo-behawioralna, podejście psychodynamiczne, a także dialog motywujący.

Więcej informacji na monar.krakow.pl

Rocznie ze świadczeń zdrowotnych w zakresie psychoterapii uzależnień korzysta 560 osób uzależnionych oraz prawie 90 osób z ich otoczenia, rodzin korzysta z pomocy psychologicznej. Największą grupę uzależnionych stanowią osoby używające wielu substancji psychoaktywnych (politoksykomania) — dane za rok 2023.

PUBLIKACJE DOTYCZĄCE ZAGROZEŃ ZWIĄZANYCH Z UŻYCIEM NARKOTYKÓW

W wydawanych przez Poradnię MONAR publikacjach analizujemy przyczyny sięgania narkotyki, omawiamy nowe trendy i wzory używania, a także pokazujemy zjawiska towarzyszące narkomanii. Staramy się wskazać mechanizmy oddziaływania poszczególnych substancji na psychikę i organizm ludzki. Prezentujemy także różne opcje profilaktyczne, lecznicze i terapeutyczne, a także związane z ograniczaniem szkód wynikających z używania narkotyków.

Wydawnictwa dostępne są na monar.krakow.pl/pub

W roku 2023 został wydany podręcznik dotyczący zagrożeń związanych z używaniem benzodiazepin. Ta piąta z kolei publikacja poświęcona substancjom psychoaktywnym została wydrukowana w nakładzie 2 tys. egzemplarzy, z których część została przekazana różnym grupom zawodowym (m.in. lekarze, pracownicy socjalni, kuratorzy sądowi, policja, itp.)



REINTEGRACJA SPOŁECZNA:

HOSTEL READAPTACYJNY DROP-UP

📍 ul. Krakowska 19/8 (II piętro), 31-062 Kraków

☎ 786-456-153

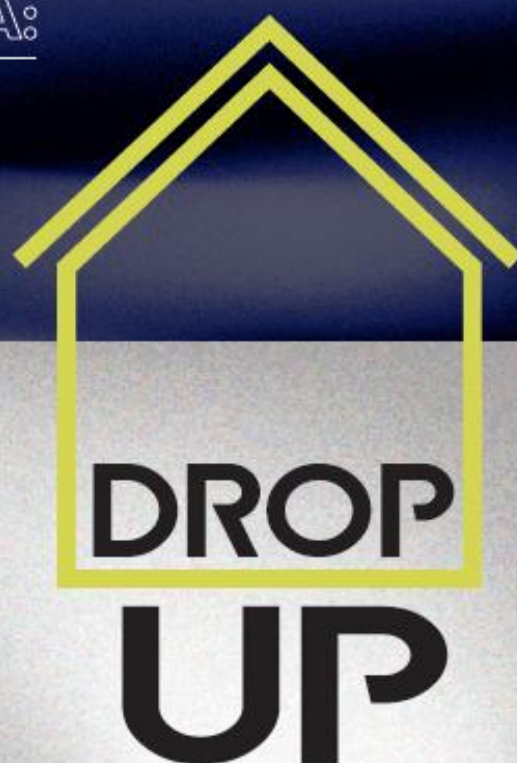
✉ drop-up@monar.krakow.pl 🌐 drop-up.krakow.pl

Powrót osób uzależnionych do prawidłowego funkcjonowania w środowisku i pełnienia ról społecznych wymaga często dodatkowych działań wspierających. Wielu z nich jest dotkniętych wykluczeniem społecznym i ekonomicznym, nie posiada żadnych zasobów czy wsparcia ze strony bliskich.

Placówka jest przeznaczona dla bezdomnych mężczyzn wychodzących z uzależnienia i będących w trakcie leczenia ambulatoryjnego, w uzasadnionych przypadkach biorących udział w terapii substytucyjnej. W założeniach, mieszkańcy HOSTELU mogą korzystać z tej formy pomocy dopóki nie uporządkują swoich spraw i nie będą w stanie prowadzić samodzielnego życia. Ale Hostel DROP-UP to nie tylko dach nad głową dla osób wychodzących z uzależnienia. To także bezpieczne miejsce (z dala od narkotyków), gdzie mieszkańcy mogą dążyć do ustabilizowania życia w abstynencji. Są oni stymulowani do rozwoju osobistego, pobudzani do optymalnej aktywności społecznej; uczą się także akceptować własne ograniczenia wynikające z sytuacji zdrowotnej i społecznej. Mogą przy tym w każdej chwili liczyć na wsparcie i pomoc ze strony personelu oraz innych mieszkańców.

Więcej informacji na drop-up.krakow.pl

Hostel dysponuje sześcioma miejscami. W 2023 roku mieszkano w nim łącznie 14 osób. W przeliczeniu na osobę było ich około 2 tysięcy.



Dzięki programom readaptacyjnym i postrehabilitacyjnym następuje skrócenie czasu terapii stacjonarnej (a co za tym idzie — obniżenie kosztów leczenia), zwiększenie jej efektywności (poprzez zmniejszenie ryzyka nawrotu), poprawa sytuacji prawnej oraz przyspieszenie procesu reintegracji zawodowej, a także odbudowanie uczestnictwa w życiu społeczności lokalnej.

- Maksymalny okres pobytu w hostelu wynosi do 12 miesięcy (z ciekawą oceną postępów).
- Jednym z warunków zamieszkania jest podjęcie pracy zarobkowej.
- Pobyt jest bezpłatny, ale mieszkańcy hostelu partycypują w kosztach utrzymania i wyżywienia.
- Mieszkańców obowiązuje abstynencja narkotykowa oraz alkoholowa.
- Hostel przeznaczony jest tylko dla dorosłych mężczyzn.

WCZESNA INTERWENCJA:

PROGRAM FRED GOES NET

✉ ul. św. Katarzyny 3, 31-063 Kraków

☎ 790-726-960

✉ fredgoesnet@monar.krakow.pl

🌐 fredgoesnetkrakow.pl

Używanie narkotyków na wczesnym etapie życia może wiązać się z pojawieniem się problemów wychowawczych, edukacyjnych, a nawet prawnych. Istotną rolę odgrywa tu nie tylko wiek — sprzyjający buntowniczej postawie wobec świata czy podatności na wpływy ze strony rówieśników — ale także łatwa dostępność do substancji psychoaktywnych i powszechność ich używania.

FRED GOES NET jest programem profilaktycznym (sklasyfikowanym w nurcie profilaktyki selektywnej) skierowanym do konkretnych grup, w których występuje zwiększone ryzyko używania narkotyków (ze względu na rozmaite czynniki środowiskowe, niekoniecznie zależne od jednostki). Program jest adresowany do młodych osób w okresie adolescencji (14-21 lat), które mają za sobą inicjację z substancjami psychoaktywnymi (narkotyki lub alkohol) i poprzez ich używanie doświadczają problemów w funkcjonowaniu bądź wchodzą w konflikt z prawem.



MOTYWACJA



WIEDZA



UMIEJĘTNOŚCI



REFLEKSJA



WSPÓŁPRACA



ZMIANA

Młodzi ludzie, podczas udziału w warsztatach FRED GOES NET:

- otrzymują rzetelną wiedzę na temat zagrożeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych,
- odbywają refleksję jeśli chodzi o powody sięgania po narkotyki,
- uczą się strategii mających na celu ograniczenie używania lub abstynencję,
- są informowani na temat poradnictwa lokalnego i innych form pomocy.

FRED GOES NET to program krótkoterminowy, udział w nim ogranicza się do (1) indywidualnej rozmowy wstępnej z kandydatem i jego rodzicem (lub opiekunem), która służy wzajemnemu poznaniu, diagnozie problemów oraz do (2) ośmiogodzinnych warsztatów dla uczestników (zwykle podzielonych na dwa dni). Warsztaty mają charakter interaktywny i są prowadzone w niewielkich, kilkuosobowych grupach.

Udział w programie umożliwia szybkie wychwycenie narastającego problemu, co w efekcie zwiększa możliwość jego eliminacji.

Więcej informacji na fredgoesnetkrakow.pl

W roku 2023 zrealizowaliśmy 6 grup warsztatowych (96 godzin), w których wzięło udział 38 uczestników. Przeprowadzono kilkadziesiąt konsultacji z rodzicami i opiekunami, a także przedstawicielami instytucji (m.in. szkół, policji i sądów).

REDUKCJA SZKÓD I PRACA SOCJALNA:

DROP-IN KRAKOWSKA 19

✉ ul. Krakowska 19 (parter), 31-062 Kraków

☎ 786-847-747

✉ drop-in@monar.krakow.pl 🌐 drop-in.krakow.pl

DROP-IN KRAKOWSKA 19 to projekt skierowany do tych uzależnionych od narkotyków, którzy używają ich w sposób najbardziej ryzykowny (w iniekcjach) i znajdują się w trudnej sytuacji życiowej (bezdomność, zła sytuacja zdrowotna i socjalna). Prowadzony jest tutaj szeroki wachlarz działań istotnych z punktu widzenia ochrony zdrowia publicznego (m.in. wymiana igieł i strzykawek — w ramach profilaktyki HIV/AIDS i innych chorób przenoszonych przez krew, zapobieganie przedawkowaniom), a także udzielana jest pomoc socjalno-bytowa (m.in. łaźnia, pralnia, dożywianie czy pomoc ubraniowa).

DROP-IN pełni rolę miejsca dziennego pobytu i gromadzi w ciągu dnia osoby mogące zakłócać porządek w przestrzeni publicznej miasta. Mogą oni skorzystać tu także z anonimowego testowania (HIV, HCV, kiła), z pomocy pielęgniarskiej (powikłania po iniekcjach), konsultacji prawnych (kryminalizacja wynikająca z prawa narkotykowego). Prowadzona jest również profilaktyka przedawkowań.

Program należy do kategorii oddziaływań niskoprogowych tzn. stawiających odbiorcom minimalne wymagania, oferujących pomoc



bez warunku utrzymywania abstynencji i zapewniających poważniejsze oddziaływania psychologiczne tylko na żądanie. Tego typu projekty ograniczając szkody wynikające z narkomanii przyczyniają się do zmniejszenia jej społecznych kosztów.

Więcej informacji na drop-in.krakow.pl

W roku 2023 z różnych form pomocy w DROP-IN KRAKOWSKA 19 skorzystało około 200 osób uzależnionych od narkotyków. Zostało wydawanych ponad 30 tysięcy sterylnych igieł i prawie 17 tysięcy strzykawek, z czego większość wróciła do bezpiecznej utylizacji.

REDUKCJA SZKÓD I PROFILAKTYKA WSKAZUJĄCA:

CZyste Bity

✉ ul. św. Katarzyny 3, 31-063 Kraków (siedziba) — program prowadzony jest poza placówką.

☎ 518-749-080

🌐 <https://www.facebook.com/czystebity>

Największą grupę użytkowników narkotyków stanowią ci, którzy sięgają po nie od czasu do czasu, okazjonalnie, towarzysko, podczas zabawy, często mieszając je z alkoholem. Nawet jeśli nie zakończy się to uzależnieniem, to i tak obarczone jest ryzykiem dla zdrowia (zatrucia, psychozy, przedawkowania).

Dlatego, aby zadbać o zdrowie i bezpieczeństwo imprezowiczów stworzyliśmy program CZYSTE BITY zajmujący się edukacją, profilaktyką i redukcją szkód związaną z rekreacyjnym używaniem substancji psychoaktywnych. Partyworkerzy (młodzi realizatorzy programu, przeważnie wolontariusze) są obecni w klubach, na koncertach, festiwalach, wszędzie tam gdzie bawi się młodzież.

Podczas imprez rozmawiają z młodymi ludźmi (często równieśnikami), mówią o ryzyku przyjmowania substancji, informują o sposobach jego minimalizowania, mówią o specyficznych zagrożeniach (np. o tabletkę gwałtu), prowadzą profilaktykę zakażeń przenoszonych przez krew oraz drogą płciową. Uczestnikom imprez oferowane są różne akcesoria mogące zmniejszyć ryzyko (darmowa woda, prezerwatywy, zatyczki do uszu, filtry, itp.).



Zadaniem partyworkerów jest również dbanie o bezpieczeństwo imprezy. Są przeszkoleni w udzielaniu pomocy przedmedycznej, patrolują klub, w którym odbywa się impreza, komunikują się z obsługą i ochroną. Projekt oferuje również szkolenia dla managerów i obsługi klubów, służb medycznych i porządkowych na temat substancji psychoaktywnych i bezpieczeństwa uczestników imprez.

Program prowadzony jest głównie w klubach muzycznych na terenie Krakowa (czasem poza miastem).

W 2023 roku byliśmy obecni na ponad stu wydarzeniach muzycznych. Nasi partyworkerzy mieli kontakt z ok. 5 tysiącami imprezowiczów.



STOWARZYSZENIE
monar

WOLONTARIAT

Studujesz psychologię, pedagogikę, pracę socjalną czy któryś z pokrewnych kierunków i chciałbyś/chciałabyś zdobyć wiedzę i doświadczenie w pracy z osobami używającymi środków psychoaktywnych? Zapraszamy Cię do nas!

Praca w naszych projektach jest zdecydowanie ciekawsza niż przewracanie dokumentów w biurze i bardziej kreatywna niż parzenie szefowi kawy. Poznasz interesujących ludzi i będziesz mieć dużo przestrzeni dla własnej inicjatywy. Wolontariat u nas to praca w zespole złożonym z młodych ludzi, udział w szkoleniach i w superwizji.

WSPÓŁPRACA

Przedstawiciel Poradni wchodzi w skład Komisji Dialogu Obywatelskiego ds. Przeciwdziałania Uzależnieniom powołanej przez Prezydenta Miasta Krakowa, a także czynnie uczestniczy pracach Międzyinstytucjonalnej Platformy Współpracy na rzecz Przeciwdziałania Narkomanii powołanej przez Marszałka Województwa Małopolskiego.

Poradnia jest częścią CORRELATION Europejskiej Sieci Programów Redukcji Szkód łączącej pracę prawie 160 podmiotów działających w dziedzinie profilaktyki i redukcji szkód. Poradnia pełni w niej również rolę focal pointu dla Polski. Współpracujemy także z ECDC Europejskim Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób, niezależną agencją Unii Europejskiej odpowiedzialną za rozpoznawanie, ocenę i powiadamianie o zagrożeniach związanych z chorobami zakaźnymi.

KONTAKT

STOWARZYSZENIE MONAR PORADNIA PROFILAKTYKI, LECZENIA I TERAPII UZALEŻNIEŃ W KRAKOWIE
ul. Św. Katarzyny 3, 31-063 Kraków
12 430-61-35

KONTAKT Z ADMINISTRACJĄ PORADNI:

12 426 48 59

biuro@monar.krakow.pl

(administracja znajduje się przy ul. Krakowskiej 19)

nr konta bankowego Poradni: 70 2030 0045 1110 0000 0193 9330

FINANSOWANIE

