

Budżet Obywatelski Dąbrowa Górnicza 2026

Edycja VI

Nazwa projektu Dąbrowska Przystań 2 - bezpłatne konsultacje psychologiczne dla dorosłych

Data złożenia 1 czerwca 2025 22:12

Krótki opis „Dąbrowska Przystań” to projekt skierowany do młodych dorosłych w wieku 18–35 lat, którzy mierzą się z wyzwaniami współczesnego życia – zarówno tymi osobistymi, jak i zawodowymi. Wiemy, że ten etap życia bywa pełen presji, niepewności, stresu i pytań bez odpowiedzi. Dlatego naszym celem jest stworzenie przestrzeni, w której każdy może otrzymać wsparcie psychologiczne, rozwijać się i poczuć, że nie jest sam. Konsultacje będą przeznaczone m.in. dla osób, które: - doświadczają lęku, napięcia, przygnębienia lub wypalenia, - mają trudność w budowaniu relacji i komunikacji z innymi, Planujemy żeby odbyło się 1000 konsultacji psychologicznych oraz 4 warsztaty psychologiczne.

Cel oraz opis realizacji projektu

„Dąbrowska Przystań” to projekt, który wyrasta z potrzeby serca – potrzeby zadbania o tych młodych dorosłych, którzy z pozoru wydają się silni, uśmiechnięci, aktywni... a jednak często zmagają się z ogromnym ciężarem niewidocznych problemów. Chcemy stworzyć dla nich bezpieczne miejsce – przystań, w której mogą zacumować na chwilę, odetchnąć, opowiedzieć swoją historię i poczuć, że nie muszą dłużej zmagać się z tym wszystkim w samotności. Projekt skierowany jest do osób w wieku 18–35 lat, mieszkańców Dąbrowy Górniczej, którzy zmagają się z wyzwaniami typowymi dla tego etapu życia czyli między innymi – kryzysami emocjonalnymi, stresem, wypaleniem, brakiem poczucia sensu, trudnościami w relacjach, samotnością, czy niepewnością dotyczącą swojej przyszłości. To grupa wiekowa często pomijana w systemowych rozwiązaniach – zbyt „dorosła” dla pomocy dzieciom i młodzieży, a jednocześnie zbyt „młoda”, by mieć ustabilizowane życie, wsparcie i zasoby psychiczne do radzenia sobie z codziennym obciążeniem. Głównym celem projektu jest zapewnienie bezpłatnego wsparcia psychologicznego i edukacyjnego, które realnie wpłynie na poprawę zdrowia psychicznego, dobrostanu i jakości życia dorosłych. Chcemy, by każda osoba, która się zgłosi do projektu, poczuła się zaopiekowana, wysłuchana, zrozumiana i wzmocniona. Chcemy przeciwdziałać stygmatyzacji i pokazać, że prośenie o pomoc nie jest oznaką słabości – to akt odwagi i siły. W ramach projektu chcemy żeby zostały zrealizowane: - bezpłatne indywidualne konsultacje psychologiczne – prowadzone przez specjalistów, w atmosferze pełnej zaufania i bezpieczeństwa, bez oceniania, z pełnym szacunkiem do indywidualnych historii. - bezpłatne warsztaty rozwojowe i psychoedukacyjne – spotkania dla dorosłych, podczas których poruszymy tematy takie jak radzenie sobie ze stresem, budowanie relacji, samoakceptacja, emocje i ich regulacja, a także rozpoznawanie swoich potrzeb i wartości - kampanię edukacyjną – poprzez działania w przestrzeni miejskiej, w internecie oraz lokalnych mediach, będziemy zwiększać świadomość społeczną na temat zdrowia psychicznego osób młodych i normalizować rozmowy o emocjach, trudnościach oraz szukaniu wsparcia. Chcemy żeby to głównie znani influencerzy promowali nasz projekt. Dobrze by było, żeby powstały tik toki oraz relacje na temat zdrowia psychicznego. Chcemy również, żeby został stworzony spot odnośnie całego projektu. Cztery warsztaty psychologiczne dla osób w wieku 18–35 lat będą formą wsparcia w radzeniu sobie ze stresem, emocjami i wyzwaniami dorosłego życia. Zajęcia poprowadzi psycholog w formie spotkań z elementami praktycznych

ćwiczeń i rozmów grupowych. Odbędą się w Centrum Aktywności Obywatelskiej oraz w altance na osiedlu Rudy, by zapewnić łatwy dostęp mieszkańcom. Planujemy zorganizować aż 1000 indywidualnych konsultacji psychologicznych. Projekt ma charakter otwarty i inkluzywny. Zakładamy ogólnodostępny nabór uczestników, który zostanie przeprowadzony przy użyciu szeroko dostępnych środków informacji – ogłoszeń w mediach społecznościowych, na stronach internetowych lokalnych instytucji, w punktach informacyjnych miasta oraz w przestrzeniach młodzieżowych. Zależy nam, by dotrzeć nie tylko do osób już świadomych swoich potrzeb, ale też do tych, którzy być może jeszcze nigdy nie odważyli się poprosić o pomoc. Projekt zostanie zrealizowany przez organizację pozarządową, która zostanie wyłoniona w ramach miejskiego konkursu.

Projektowanie uniwersalne

Tak

Uzasadnienie

Projekt „Dąbrowska Przystań” został zaprojektowany zgodnie z zasadami projektowania uniwersalnego, ponieważ jego głównym założeniem jest otwartość, dostępność i włączanie wszystkich osób, niezależnie od ich możliwości fizycznych, psychicznych, sytuacji życiowej czy społecznej. Nasze działania uwzględniają potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami, w tym m.in.: - Osoby z niepełnosprawnościami – spotkania, warsztaty oraz konsultacje będą odbywać się w miejscach dostępnych architektonicznie (brak barier, możliwość poruszania się na wózku) Wierzymy, że realna zmiana społeczna może się dokonywać tylko wtedy, gdy każdy głos i każda potrzeba jest usłyszana, a dostęp do wsparcia – równy i godny.

Uzasadnienie realizacji projektu

Konsultacje indywidualne będą odbywać się w miejscu wskazanym przez organizację realizującą projekt, wyłonioną w drodze konkursu. Zostanie ono dostosowane do potrzeb uczestników i zapewni komfortowe warunki do rozmów. Pragniemy zorganizować cztery warsztaty rozwojowo-edukacyjne: dwa z nich odbędą się w Centrum Aktywności Obywatelskiej, które daje możliwość spotkań w komfortowej, dostępnej przestrzeni, a dwa kolejne – na świeżym powietrzu, przy altanie w osiedlu Rudy, co pozwoli nadać spotkaniom bardziej nieformalny, swobodny charakter i zachęcić do udziału osoby, które na co dzień rzadziej uczestniczą w zorganizowanych wydarzeniach. Realizacja warsztatów w dwóch różnych lokalizacjach – w centrum miasta oraz na terenie osiedla Rudy – zapewnia ogólnomiejski zasięg projektu i umożliwia dotarcie do szerszego grona mieszkańców, zgodnie z zasadą równego dostępu do działań wspierających rozwój osobisty i zdrowie psychiczne. Chcemy, aby każda osoba, niezależnie od dzielnicy, mogła poczuć się zaproszona i uwzględniona. Warsztaty będą bezpłatne, a rekrutacja uczestników odbędzie się za pomocą ogólnodostępnych kanałów komunikacji – takich jak media społecznościowe, plakaty w lokalnych instytucjach oraz współpraca z Radnymi. Zależy nam, aby każdy mógł poczuć, że to przestrzeń także dla niego – bez względu na zawód, status społeczny, doświadczenia czy poziom wiedzy. Projekt wpisuje się w zadania własne gminy, w szczególności w obszarze polityki społecznej, wspierania aktywności obywatelskiej oraz promocji zdrowia psychicznego. Buduje świadomość, przeciwdziała wykluczeniu, wspiera integrację mieszkańców i rozwija kompetencje społeczne.

Miejsce realizacji projektu

Projekt „Dąbrowska Przystań” zakłada realizację działań w dwóch kluczowych lokalizacjach na terenie Dąbrowy Górniczej, co zapewnia jego ogólnomiejski zasięg oraz szeroką dostępność dla mieszkańców. Pierwszą lokalizacją jest Centrum Aktywności Obywatelskiej przy ul. Sienkiewicza 6A, które stanowi doskonale przystosowaną przestrzeń do realizacji warsztatów edukacyjno-rozwojowych. Budynek ten jest dostępny architektonicznie dla osób z niepełnosprawnościami, znajduje się w centrum miasta i posiada zaplecze umożliwiające komfortowe prowadzenie spotkań dla grup. To miejsce dobrze znane lokalnej społeczności, kojarzone z aktywnością obywatelską, co dodatkowo zwiększa szanse na zaangażowanie uczestników. Drugą lokalizacją jest altana rekreacyjna w osiedlu Rudy, zlokalizowana przy terenach zielonych w sąsiedztwie budynków mieszkalnych. To przestrzeń otwarta, przyjazna i naturalna, idealna do organizacji warsztatów w mniej formalnej atmosferze. Spotkania na świeżym powietrzu dają uczestnikom poczucie swobody, zmniejszają barierę wejścia i pozwalają zintegrować się w luźnej, sprzyjającej rozmowie scenarii. Wybór tej lokalizacji pozwala także na aktywizację mieszkańców osiedla Rudy i zwiększenie ich udziału w życiu społecznym miasta. Dodatkowo, indywidualne konsultacje psychologiczne w ramach projektu będą odbywać się w przestrzeni zapewnionej przez organizację, która zostanie wybrana w drodze konkursu. Miejsce to zostanie dostosowane do potrzeb uczestników oraz zagwarantuje odpowiednią dyskrecję, dostępność i komfort. Dzięki takiemu rozmieszczeniu punktów realizacji projekt obejmie swoim zasięgiem przynajmniej dwa osiedla i zapewni dogodny dostęp dla różnych grup mieszkańców – zarówno tych z centrum miasta, jak i z jego bardziej peryferyjnych części. Projekt zostanie także oznaczony punktowo na mapie za pomocą linku z zaznaczonymi lokalizacjami.

Zaznacz lokalizację projektu na mapie



Lp.	Część składowa	Łączny koszt
1	Koszty kampanii edukacyjnej	50 000 zł
2	Koszty związane z organizacją warsztatów dla rodziców (wynagrodzenie prowadzących, materiały edukacyjne)	20 000 zł
3	Wynagrodzenie dla specjalistów (psychologów) 1000 konsultacji psychologicznych x 250zł	250 000 zł
		łącznie: 320 000 zł

Koszt po weryfikacji 195 000 zł

**Czy teren jest własnością
Gminy lub Skarbu
Państwa?** Tak

- ☐ **Skan zgody podmiotu posiadającego tytuł prawny do nieruchomości**
- ☒ **Lista poparcia**
- ☒ Na podstawie art. 6 ust. 1 lit. e ogólnego rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE, wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych: Imię i nazwisko, nr telefonu, adres zamieszkania, adres email, przez Prezydenta Miasta Dąbrowa Górnicza z siedzibą w Urzędzie Miejskim w Dąbrowie Górniczej, ul. Graniczna 21.
- ☒ Podanie danych osobowych przez Panią/Pana jest dobrowolne, ale niezbędne w celu udziału w budżecie obywatelskim miasta Dąbrowa Górnicza na rok 2026.
- ☒ Jednocześnie oświadczam, że zostałam/em poinformowana/y, że zgoda może być wycofana w każdym czasie
- ☒ Wycofanie zgodny nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem.
- ☒ Zapoznałam/em się z treścią klauzuli informacyjnej, w tym o sposobach przetwarzania moich danych osobowych.