

PORADNIA MONAR

Poradnia MONAR w Krakowie stanowi część ogólnopolskiego Stowarzyszenia MONAR. Realizujemy szeroki zakres działań w obszarze profilaktyki uzależnień, wczesnej interwencji, redukcji szkód, leczenia i terapii, a także readaptacji społecznej. Tworzymy programy dostosowane do aktualnych wyzwań i odpowiadające potrzebom dużego europejskiego miasta, jakim jest Kraków.

W Krakowie.

PORADNIA:

LECZENIE I TERAPIA UZALEŻNIEŃ

✉ ul. św. Katarzyny 3, 31-063 Kraków

☎ 12 430-61-35

✉ poradnia@monar.krakow.pl ☎ monar.krakow.pl

Uzależnienie od substancji psychoaktywnych to złożony proces, który prowadzi do narastającego przymusu ich stosowania, utraty kontroli nad zachowaniami z tym związanymi oraz do rozwoju tolerancji. W przypadku niektórych substancji objawom psychicznym towarzyszą również dolegliwości o charakterze fizjologicznym, określane jako uzależnienie fizyczne.

Poradnia MONAR w Krakowie oferuje kompleksową pomoc osobom uzależnionym oraz ich bliskim. Zapraszamy wszystkich, którzy doświadczają trudności na tle używania narkotyków, do kontaktu i skorzystania z naszej oferty wsparcia.

Ambulatoryjne leczenie uzależnień umożliwia pacjentowi udział w terapii bez konieczności opuszczania własnego środowiska domowego czy przerywania obowiązków zawodowych lub edukacyjnych.



W Poradni działa interdyscyplinarny zespół specjalistów: psychologowie, pedagodzy, psychoterapeuci, psychiatra oraz seksuolog. Prowadzona jest **diagnostyka uzależnień** (diagnoza nozologiczna) oraz analiza sytuacji społecznej (diagnoza problemowa). Wyniki tych ocen stanowią podstawę do opracowania indywidualnego planu terapeutycznego, dostosowanego do potrzeb pacjenta.

Pacjenci mogą liczyć na profesjonalne wsparcie w doborze optymalnej metody terapii, takiej jak detoksykacja, rehabilitacja stacjonarna czy leczenie substytucyjne. Jednocześnie prowadzona jest praca nad rozwojem osobistym oraz nad wzmacnianiem motywacji do abstynencji. W Poradni oferowana jest terapia uzależnień w trybie ambulatoryjnym (tzw. „dochodząca”), obejmująca **indywidualne sesje psychoterapeutyczne** (z planem i kontraktem terapeutycznym, modyfikacją zachowań, procesów poznawczych i emocjonalnych) oraz **sesje grupowe** (wykorzystujące dynamikę grupy i doświadczenia innych uczestników do osiągnięcia pożądaných zmian).

Prowadzona jest również **terapia rodzin i par**. Pacjentom zapewniamy kompleksową **opiekę psychiatryczną** na miejscu, w tym diagnostykę zaburzeń psychicznych, wsparcie farmakologiczne oraz leczenie podtrzymujące.

Osobom kierowanym na terapię w trybie orzeczenia sądu (zobowiązanie do podjęcia terapii uzależnień) oferowana jest kompleksowa psychoedukacja, obejmująca m.in. poznanie mechanizmów uzależnienia, konfrontowanie wiedzy teoretycznej z własnymi doświadczeniami oraz naukę skutecznych strategii radzenia sobie bez używania substancji psychoaktywnych. Następnie uczestnicy obejmowani są procesem psychoterapii. Realizowane interwencje kryzysowe mają charakter doraźny i krótkoterminowy, a ich celem jest udzielenie natychmiastowego wsparcia – od pomocy psychologicznej po konsultacje prawne.

Więcej informacji na **monar.krakow.pl**

Każdego roku ze świadczeń zdrowotnych w zakresie psychoterapii uzależnień korzysta ponad 630 osób uzależnionych. Największą grupę uzależnionych stanowią używający wielu substancji psychoaktywnych, bo aż 420 osób. Z pomocy korzystają także osoby z otoczenia uzależnionych (rodzice, partnerzy) – rocznie zgłasza się po pomoc psychologiczną ok. 80 (dane za rok 2025).

- Udział w terapii jest nieodpłatny (kontrakt z NFZ i UMK).
- Przy przyjęciu nie jest wymagane ubezpieczenie zdrowotne ani skierowanie lekarskie.
- Czas trwania leczenia jest zróżnicowany – od kilku tygodni do kilku miesięcy – i zależy od indywidualnie określonych celów oraz postępów uczestnika.
- W przypadku osób niepełnoletnich, warunkiem rozpoczęcia terapii jest uzyskanie pisemnej zgody obojga rodziców bądź opiekunów prawnych.
- W procesie leczenia stosowane są uznane, naukowo zweryfikowane podejścia psychoterapeutyczne, w tym psychoterapia poznawczobehawioralna, podejście psychodynamiczne oraz dialog motywujący.

PUBLIKACJE DOTYCZĄCE ZAGROŻEŃ ZWIĄZANYCH Z UŻYCIEM NARKOTYKÓW

W publikacjach opracowywanych przez Poradnię MONAR analizowane są przyczyny sięgania po substancje psychoaktywne, omawiane są aktualne trendy oraz wzory używania, a także prezentowane są zjawiska towarzyszące uzależnieniom. Zespół autorów koncentruje się na wyjaśnieniu mechanizmów oddziaływania poszczególnych substancji na psychikę i organizm człowieka. Publikacje obejmują również przegląd skutecznych działań profilaktycznych, terapeutycznych oraz strategii ograniczania szkód wynikających z używania narkotyków.

Wydawnictwa dostępne są na **monar.krakow.pl/pub**

W roku 2025 został wydany podręcznik dotyczący psychodelików i innych substancji halucynogennych. Ta już szósta z kolei publikacja poświęcona substancjom psychoaktywnym została wydrukowana w nakładzie prawie 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 społecznym oraz do pełnienia ról społecznych często wymaga dodatkowych działań o charakterze wspierającym. Wiele osób doświadcza wykluczenia społecznego i ekonomicznego, pozostaje bez realnych zasobów i wsparcia ze strony najbliższego otoczenia.

Placówka przeznaczona jest dla bezdomnych mężczyzn wychodzących z uzależnienia i będących w trakcie leczenia ambulatoryjnego, a w uzasadnionych przypadkach również uczestniczących w terapii substytucyjnej. Zgodnie z założeniami programu, mieszkańcy Hostelu mogą korzystać z oferowanej pomocy do czasu uporządkowania swojej sytuacji życiowej i osiągnięcia zdolności do samodzielnego funkcjonowania.

Hostel DROP-UP to jednak nie tylko **schronienie** dla osób w procesie zdrowienia z uzależnienia. To przede wszystkim **bezpieczne miejsce**, wolne od substancji psychoaktywnych, w którym mieszkańcy mogą dążyć do stabilizacji życia w abstinencji. Placówka tworzy warunki sprzyjające rozwojowi osobistemu, aktywizacji społecznej oraz uczeniu się akceptowania własnych ograniczeń wynikających ze stanu zdrowia i sytuacji życiowej.

Każdy ma zapewnione stałe wsparcie i pomoc ze strony kadry oraz współmieszkańców. Realizacja programów readaptacyjnych



i postrehabilitacyjnych przyczynia się do skrócenia czasu terapii stacjonarnej (tym samym obniżenia kosztów leczenia), zwiększenia jej efektywności (poprzez ograniczenie ryzyka nawrotu), poprawy sytuacji prawnej uczestników oraz przyspieszenia procesu reintegracji zawodowej. Programy te sprzyjają również odbudowie uczestnictwa w życiu społeczności lokalnej.

- Maksymalny okres pobytu w hostelu wynosi 12 miesięcy (z cokwartalną oceną postępu).
- Warunkiem zamieszkania jest podjęcie zatrudnienia lub innej formy aktywizacji zawodowej.
- Pobyt w hostelu jest nieodpłatny, jednak mieszkańcy uczestniczą w kosztach utrzymania i wyżywienia.
- Wymogiem jest całkowita abstinencja od substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu.
- Placówka przeznaczona jest wyłącznie dla dorosłych mężczyzn.

Więcej informacji na drop-up.krakow.pl

Hostel dysponuje sześcioma miejscami. W 2025 roku mieszkało w nim łącznie 13 osób, co w można przeliczyć na prawie 2 tysiące osobodni skali roku.

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 stanowi czynnik istotnie zwiększający ryzyko wystąpienia uzależnienia, problemów wychowawczych, edukacyjnych oraz prawnych. Znaczącą rolę w tym procesie odgrywa nie tylko wiek, sprzyjający postawom buntowniczym i podatności na wpływy rówieśnicze, lecz także wysoka dostępność substancji psychoaktywnych oraz rosnąca ich akceptacja i powszechność używania w środowiskach młodzieżowych.

Program FRED GOES NET to działanie profilaktyczne wpisujące się w nurt profilaktyki selektywnej, ukierunkowane na grupy **młodych osób szczególnie narażonych na ryzyko używania substancji psychoaktywnych** z uwagi na różnorodne czynniki środowiskowe, często niezależne od jednostki. Adresatami programu są osoby w wieku 14–21 lat, które miały kontakt z narkotykami lub alkoholem oraz w wyniku ich używania doświadczają trudności w funkcjonowaniu społecznym, edukacyjnym bądź wchodzą w konflikt z prawem.

FRED GOES NET to krótkoterminowy program profilaktyczny, którego realizacja obejmuje dwa etapy.



MOTYWACJA



WIEDZA



UMIĘJĘTNOŚCI



REFLEKSJA



WSPÓŁPRACA



ZMIANA

Uczestnicy warsztatów FRED GOES NET:

- uzyskują rzetelne i aktualne informacje dotyczące zagrożeń wynikających z używania substancji psychoaktywnych,
- dokonują refleksji nad przyczynami sięgania po narkotyki oraz konsekwencjami własnych decyzji,
- nabywają umiejętności w zakresie strategii ograniczania używania substancji lub utrzymywania abstynencji,
- otrzymują informacje o dostępnych lokalnie formach poradnictwa, wsparcia i pomocy specjalistycznej.

Pierwszym jest **indywidualne spotkanie** wstępne z uczestnikiem oraz jego rodzicem lub opiekunem, mające na celu wzajemne poznanie, wstępną diagnozę sytuacji oraz określenie potrzeb uczestnika. Drugim etapem są **ośmiodzienne warsztaty** prowadzone w niewielkich, kilkuosobowych grupach (zazwyczaj realizowane w ciągu dwóch dni), o charakterze interaktywnym i angażującym.

Udział w programie umożliwia wczesne rozpoznanie narastających problemów związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, co znacząco zwiększa szansę na ich skuteczne ograniczenie lub całkowite wyeliminowanie. Wczesna interwencja pozwala także na podjęcie adekwatnych działań profilaktycznych i terapeutycznych, zanim dojdzie do utrwalenia zachowań ryzykownych.

Więcej informacji na fredgoesnetkrakow.pl

W 2025 roku zrealizowaliśmy 6 grup warsztatowych (96 godzin), w których wzięło udział 41 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

Programy **redukcji szkód** związanych z używaniem substancji psychoaktywnych przyczyniają się do zmniejszenia indywidualnych następstw i społecznych kosztów uzależnień. DROP-IN KRAKOWSKA 19 to projekt skierowany do osób uzależnionych od narkotyków i używających ich problemowo (również stosujących je w iniekcjach), znajdujących się w szczególnie trudnej sytuacji życiowej (bezdomyństwo, zły stan zdrowia oraz wykluczenie społeczne). Działania realizowane w ramach projektu mają kluczowe znaczenie dla ochrony zdrowia publicznego, obejmując m.in. **wymianę igieł i strzykawek** w celu profilaktyki HIV/AIDS oraz innych zakażeń przenoszonych drogą krwi, a także **zapobieganie przedawkowaniom** (dystrybucja naloksonu). Oferowane jest również kompleksowe **wsparcie socjalnobytowe**, w tym dostęp do łaźni, pralni, żywienia oraz pomocy ubraniowa.

DROP-IN pełni rolę **miejsca dziennego pobytu** (świetlicy), umożliwiając osobom uzależnionym korzystanie z bezpiecznej przestrzeni zamiast gromadzenia się w miejscach publicznych. Placówka oferuje kompleksowe wsparcie, obejmujące **anonimowe testy diagnostyczne** (HIV, HCV, kiła), **opiekę pielęgniarską** w zakresie leczenia powikłań po iniekcjach, **konsultacje prawne** dotyczące m.in. konsekwencji prawnych związanych z nielegalnym posiadaniem narkotyków.

Program należy do kategorii **oddziaływań niskoprogowych** tzn. stawiających odbiorcom



KONSULTACJE
I WSPARCIE



WYMIANA
IGIEŁ



INFORMACJA



NALOKSON



SPALNIA



ASYSTENCJA



POMOC
MEDYCZNA



KONSULTACJE
PRAWNE



DOSTĘP
DO INTERNETU



BIBLIOTEKA



EDUKACJA
SEKSUALNA



STREETWORKING



POMOC
UBRANIOWA



PRALNIA



ŁAŹNIA



CIEPŁE
POSIŁKI



PN-PT 10-18
SOB 10-16



UTYLIZACJA
SPRZĘTU

minimalne wymagania, oferujących pomoc bez warunku utrzymywania abstynencji i zapewniających poważniejsze oddziaływania psychologiczne tylko na żądanie.

Więcej informacji na drop-in.krakow.pl

W 2025 roku z pomocy w DROP-IN KRAKOWSKA 19 skorzystało ponad 230 osób uzależnionych od narkotyków (lub problemowo ich używających). Zostało wydanych prawie 37 tysięcy sterylnych igieł i ponad 19 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>

Najlichnieszą grupę osób używających narkotyków stanowią użytkownicy okazjonalni, sięgający po substancje psychoaktywne w celach towarzyskich, rekreacyjnych na imprezach, często w połączeniu z alkoholem. Nawet jednorazowe użycie tych substancji niesie niebezpieczeństwa dla zdrowia, w tym ryzyko zatrucia, psychoz czy przedawkowań.

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 krakowskich klubach, na koncertach, festiwalach, wszędzie tam, gdzie bawi się młodzież.

Podczas imprez prowadzą bezpośrednie rozmowy z młodymi uczestnikami (często rówieśnikami), informując o ryzykach związanych z używaniem substancji psychoaktywnych oraz sposobach ich minimalizacji. Dziękują się wiedzą na temat specyficznych zagrożeń (np. substancji typu „tabletki gwałtu”), realizują profilaktykę zakażeń przenoszonych przez krew oraz drogą płciową. Uczestnikom imprez oferowane są materiały i akcesoria zmniejszające ryzyko, jak darmowa woda, prezerwatywy, zatyczki do uszu czy filtry.



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.

Więcej informacji na [facebook.com/czystebity](https://www.facebook.com/czystebity)

W 2025 roku byliśmy obecni na około 150 wydarzeniach muzycznych (w tym na 4 festiwalach).

Nasi partyworkerzy mieli kontakt z ok. 6 tysiącami imprezowiczów.





STOWARZYSZENIE
monar
W KRAKOWIE

WOLONTARIAT

Studiujesz psychologię, pedagogikę, pracę socjalną lub pokrewny kierunek studiów i chcesz zdobyć praktyczne doświadczenie w pracy z osobami używającymi substancji psychoaktywnych? Zapraszamy do dołączenia do naszego zespołu!

Wolontariat w projektach Poradni MONAR oferuje unikalną możliwość rozwoju zawodowego. Praca z nami to wyzwanie znacznie ciekawsze niż rutynowe zadania biurowe. Znajdziesz tu przestrzeń na kreatywność i własne inicjatywy. Będziesz współpracować z młodym, zgranym zespołem, uczestniczyć w specjalistycznych szkoleniach i superwizji, a także poznasz różnorodnych ludzi i ich historie.

WSPÓŁPRACA

Przedstawiciel Poradni zasiada w **Komisji Dialogu Obywatelskiego ds. Przeciwdziałania Uzależnieniom** (powołanej przez Prezydenta Miasta Krakowa) oraz aktywnie uczestniczy w **Międzyinstytucjonalnej Platformie Współpracy na rzecz Przeciwdziałania Narkomanii** (Marszałek Województwa Małopolskiego).

Poradnia jest członkiem **CORRELATION – Europejskiej Sieci Redukcji Szkód** (ponad 160 podmiotów) – pełniąc rolę krajowego focal pointu dla Polski, oraz współpracuje z **ECDC – Europejskim Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób**.

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

