

**Codziennie wypijam
piwo, czasem dwa.**

Lubię palić te smakowe fajki.

Skręt mnie uspokaja i odpręża.

**Dużo imprezuję, chociaż niektórych
imprez nie pamiętam.**

Bez telefonu czuję się jak bez ręki.

**Ojciec się drze, że za dużo siedzę
przed kompem.**

**Nie stać mnie na nowy telefon.
Wyrzucili mnie z grupy.**

**Nagrali mnie w toalecie.
Filmik wrzucili do Internetu.**

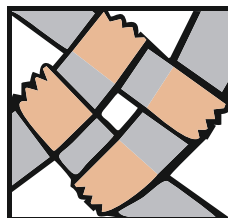
**Pod postami piszą mi głupie
komentarze. Puszczają
obrzydliwe plotki.**

**Mówiłem o tym mamie.
Kazała mi iść
się uczyć.**

**Mam dość.
Nie chce już tak żyć.**

Razem bezpieczniej

Projekt „Poprawa bezpieczeństwa na przejściach dla pieszych w Olsztynie” dofinansowany ze środków „Rządowego programu ograniczania przestępczości i aspołecznych zachowań Razem bezpieczniejsze im. Władysława Stasiaka na lata 2022-2024”.



rcb
REGIONALNE
CENTRUM
BEZPIECZENSTWA

**Telefon Zaufania
dla Dzieci i Młodzieży**



116 111

**RYZIKUJĄC MOŻESZ
POTRZEBOWAĆ
POMOCY**



112

**don't
TAKE
IT
EASY**

jesteś świadkiem
wypadku - reaguj

**POMÓŻ
PRZYJACIOŁOM**

nie ignoruj problemu
możesz uratować komuś życie



~~No
More
Rules~~
MISTAKES

**Ciekawość,
chęć zaimponowania
kolegom, dążenie do
dorosłości.
Nieakceptowanie
własnego wyglądu,
stres,
nieśmiałość,
samotność.**

**Problemy w relacjach
z rówieśnikami, brak uwagi ze strony
rodziców, jednocześnie
ogromna presja dotycząca nauki.**

**Każdy z nas codziennie napotyka inne problemy
i lepiej lub gorzej próbuje sobie z nimi poradzić.
Nikt nie lubi okazywać swoich słabości.
Mało kto umie przyznać się do błędów,
przeprzeć czy poprosić o pomoc.**

A o pomoc czasem warto poprosić.

**odezwij się,
a zdziwisz się,
jaka to ulga**

**don't
TAKE
IT
EASY**

Miejski Zespół Profilaktyki i Terapii Uzależnień
– Dział Terapii / Terapia indywidualna i grupowa w zakresie uzależnienia od: alkoholu, hazardu, komputera, Internetu, nikotyny, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.
**Informacje i zapisy: poniedziałek-piątek 7:30-15:30,
Wizytę ustala się telefonicznie lub osobiście.**
adres: Metalowa 5, Olsztyn
tel. 89 542 94 66
e-mail: terapia@mzpitu.olsztyn.eu

**Punkt Promyk / pomoc psychologiczno-terapeutyczna
dla dzieci i młodzieży doświadczających przemocy
fizycznej, emocjonalnej, seksualnej;**

- indywidualne lub grupowe spotkania psychoedukacyjne skierowane do dzieci krzywdzonych, celem podniesienia ich umiejętności psychospołecznych oraz do rodziców celem podnoszenia ich kompetencji opiekuńczo-wychowawczych;
- podejmowanie i monitorowanie działań interwencyjnych w sytuacji zagrożenia dziecka, w celu ochrony go przed krzywdzeniem.
**Informacje i zapisy: poniedziałek-piątek 7:30-15:30,
Wizytę ustala się telefonicznie lub osobiście.**
adres: ul. Pstrowskiego 36
tel. 89 533 58 22, kom. 693 458 014

**Centrum Rozwiązywania Problemów Dzieci
i Młodzieży**

Centrum jest miejscem wsparcia dzieci, młodzieży oraz dorosłych, w którym szczególną opieką otaczamy rodziny z problemami alkoholowymi oraz dzieci i młodzież przejawiające zachowania ryzykowne.

CRPDiM zajmuje się:

- realizacją programów specyficznych-korekcyjnych (alkohol, narkotyki) adresowanych do osób przejawiających zachowania problemowe,
- współpracą ze szkołami w rozwiązywaniu problemów zachowań ryzykownych (alkohol, narkotyki),
- psychoedukacją dzieci, młodzieży oraz dorosłych,
- prowadzeniem socjoterapii dla dzieci i młodzieży,
- udzielaniem pomocy rodzinom oraz poszczególnym ich członkom w kontakcie indywidualnym oraz grupowym.

**Informacje i zapisy: poniedziałek-piątek 7.30-15.30
Wizytę ustala się telefonicznie lub osobiście.**
adres: ul. Pstrowskiego 36, Olsztyn
tel. 89 533 58 22, kom. 693 458 014
e-mail: centrum@mzpitu.olsztyn.eu

Punkt Moc

- zajęcia socjoterapeutyczne, treningi kształtowania umiejętności psychospołecznych dla dzieci i młodzieży, konsultacje indywidualne;
- akcje profilaktyczne, rajdy, festyny, zabawy i koncerty dla całych rodzin;
- warsztaty wyjazdowe dla dzieci i młodzieży;
- zajęcia dla rodziców kształtujące umiejętności wychowawcze „Szkoła dla rodziców”.
adres: ul. Towarowa 18 P.
tel. 89 533 58 22 kom. 693 458 014

**Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania
przemocy w rodzinie w Olsztynie**

Zespół realizuje działania w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz ochrony ofiar przemocy w rodzinie w szczególności przez:
- inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc w rodzinie,
- dokonywanie diagnozy problemu przemocy w rodzinie,
- inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą w rodzinie,
- podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą w rodzinie mających na celu przeciwdziałanie temu zjawisku,
- rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielenia pomocy w środowisku lokalnym.

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
w Olsztynie ul. Piłsudskiego 61A.
tel. 89 534 90 96 tel. 89 527 97 99
e-mail: przemoc@mopsolsztyn.pl**

**Bezpłatne zajęcia edukacyjne dla
sprawców przemocy w rodzinie**

Celem programu jest wzbudzenie motywacji do zmiany zachowania, które jest niszczące dla innych osób, a w konsekwencji dla samego sprawcy.

**Miejski Zespół
Profilaktyki i Terapii
Uzależnień w Olsztynie
al. Wojska Polskiego 8,
Olsztyn
Zapisy: tel. 89 535 77 78**