

POMOC OSOBOM

z problemem uzależnienia
i ich rodzinom

Lubuski Ośrodek
Profilaktyki i Terapii
65-090 Zielona Góra

📍 Jelenia 1A
☎ 68 453 20 00
☎ 515 675 046
✉ lopit@interia.pl
🌐 lopit.pl

- pomoc psychologiczna,
- pomoc psychiatryczna,
- pomoc terapeuty uzależnień,
- uzależnienia behawioralne,
- uzależnienia od substancji psychoaktywnych i alkoholu,
- hostel dla osób uzależnionych.

Biuro Porad Obywatelskich
Urząd Miasta Zielona Góra
65-021 Zielona Góra

📍 Dąbrowskiego 41
☎ 68 456 48 34

- pomoc prawna
(radca prawny, adwokat)
- obowiązują telefoniczne zapisy na poradę w godzinach pracy Urzędu Miasta.

Wojewódzki Ośrodek Terapii
Uzależnień i Współuzależnienia

65-181 Zielona Góra
📍 Zamenhofska 27
☎ 68 324 33 78
☎ 68 325 79 17 (Rejestracja)
✉ wotuw@wotuw.zgora.pl
🌐 wotuw.zgora.pl

- pomoc psychologiczna,
- pomoc psychiatryczna,
- terapia rodzinna,
- terapia dla osób współuzależnionych, uzależnionych, DDA, pijących szkodliwie,

Miejska Komisja
Rozwiązywania Problemów
Alkoholowych

65-019 Zielona Góra
📍 Dworcowa 31/6
☎ 68 411 51 78
✉ mkrpa@probal.zielonagora.pl
🌐 probal.zielonagora.pl

- prowadzi procedurę zobowiązania do leczenia odwykowego wobec osób, które w związku z nadużywaniem alkoholu powodują rozkład życia rodzinnego, zakłócają spokój i porządek publiczny, demoralizują dzieci oraz uchylają się od obowiązku zaspakajania potrzeb rodziny.


Biuro Profilaktyki
i Przeciwdziałania
Uzależnieniom

65-019 Zielona Góra
📍 Dworcowa 31/6
☎ 68 411 51 70
✉ profilaktyka@mops.zgora.pl

- 🌐 probal.zielonagora.pl
- pomoc psychologiczna,
- pomoc prawna,
- pomoc terapeuty uzależnień,
- porady indywidualne,
- terapia grupowa,
- psychoterapia rodzin,
- grupy AA i Al-Anon.

Poradania Zdrowia
Psychicznego. Poradania
Terapii Uzależnień od
Środków Psychoaktywnych
65-204 Zielona Góra

- 📍 Chopina 9
☎ 68 327 14 63
- pomoc psychologiczna,
 - pomoc psychiatryczna,
 - pomoc psychoterapeutyczna,
 - pomoc terapeuty uzależnień,
 - rejestracja telefoniczna, lub osobista, wymagane skierowanie od lekarza I kontaktu lub psychiatry.

 Miejski Ośrodek
Pomocy Społecznej

📍 Zielona Góra, ul. Długa 13 ☎ 68 411 50 00

✉ biuro@mops.zgora.pl 🌐 mops.zgora.pl

Zrealizowano w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na rok 2019 oraz Miejskiego Programu Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2018-2019

INFORMATOR

dla osób podejrzanych

o stosowanie przemocy w rodzinie



KARTA INFORMACYJNA

dla osoby podejrzanej
o stosowanie przemocy w rodzinie

1. JEŚLI ODPOWIEDZIAŁEŚ POZYTYWNE PRZYNAJMNIEJ NA JEDNO Z PONIŻSZYCH PYTAŃ, TA ULOTKA JEST DLA CIEBIE!

2. JEŚLI W TWOJEJ SPRAWIE TOCZY SIĘ PROCEDURA „NIEBIESKIE KARTY” I TWOJE ZACHOWANIE JEST SPOSTRZEGANE JAKO PRZEMOC, TA ULOTKA JEST DLA CIEBIE!

- Czy uderzyłeś osobę najbliższą, obiecałeś sobie, że tego nie zrobisz, a Twoje zachowanie powtórzyło się?
- Czy osoby najbliższe boją się Ciebie i unikają kontaktu?
- Czy są sytuacje kiedy zachowujesz się agresywnie pod wpływem alkoholu lub innych środków psychoaktywnych?

Co to jest przemoc w rodzinie?

Przemoc, to m. in. takie zachowanie wobec bliskiej osoby jak:

- popychanie, uderzanie, kopanie,
- krytyka, kontrolowanie,
- uniemożliwianie kontaktu z rodziną lub przyjaciółmi,
- zmuszanie do oddawania środków finansowych,
- uniemożliwianie podjęcia pracy,
- zmuszanie do niechcianych kontaktów seksualnych,
- niszczenie własności tej osoby,
- szantażowanie samookaleczeniem, zagrożenie samobójstwem.

UWAGA

take zachowania sprawiają,
że bliska Ci osoba **CIERPI!!!**

STOSOWANIE AKTÓW PRZEMOCY WOBEC OSÓB
NAJBLIŻSZYCH, NIE TYLKO NARAŻA CIĘ NA ROZPAD
ZWIĄZKU I UTRATĘ RODZINY, ALE RÓWNIEŻ
NA ODPOWIEDZIALNOŚĆ KARNA.

SPOTKANIA INDYWIDUALNE

Spotkania skierowane są do wszystkich, którzy poszukują rozwiązania dla sytuacji, w której się znaleźli, w tym do osób podejrzewanych o stosowanie przemocy w rodzinie. W trakcie spotkań:

- o temacie rozmowy wie tylko klient i profesjonalista,
- klient decyduje czego dotyczy rozmowa,
- klient przedstawia swój punkt widzenia na zaistniałą sytuację,
- profesjonalista pomaga znaleźć sposób, który ma doprowadzić klienta do osiągnięcia celu.

Kontakt: Marlena Narewska, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze, ul. Długa 13, tel. 068 411 50 45 lub 068 411 51 34

ZWRACAJĄC SIĘ PO POMOC NICZYM NIE RYZYKUJESZ! TY I TWOJA RODZINA MOŻECIE TYLKO ZYSKAĆ!

W sytuacji wszczęcia procedury „Niebieskie Karty” współpracuj z zespołem interdyscyplinarnym lub grupą roboczą. Są tam osoby, które chcą pomóc Twojej rodzinie, w tym i Tobie. Przyjdź na wezwanie i zastosuj się do zaleceń wypracowanych przez zespół bądź grupę.

W razie rozpoznania uzależnienia, w pierwszej kolejności należy podjąć stosowną terapię. Uczestnictwo w programach oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych będzie wówczas jej uzupełnieniem.

Zespół Interdyscyplinarny

ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

📍 Długa 13, pokój nr 314, 65-401 Zielona Góra

☎ 68 411 50 43; 68 411 50 42

🌐 mops.zgora.pl

✉ zespol.intersyscyplinarny@mops.zgora.pl

**Biuro Profilaktyki
i Przeciwdziałania Uzależnieniom**
Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej
w Zielonej Górze



Zielona Góra, ul. Dworcowa 31/6 profilaktyka@mops.zgora.pl
probal.zielonagora.pl 68 411 51 70

OFERTA pomocy

PROGRAM KOREKCYJNO – EDUKACYJNY

Program korekcyjno – edukacyjny skierowany jest do osób, które stosują przemoc w rodzinie lub są o nią podejrzewane. Dzięki udziałowi w programie m. in.:

- możesz sprawdzić, czy Twoje zachowanie jest stosowaniem przemocy,
 - możesz się nauczyć radzenia sobie z takimi emocjami jak: złość, gniew, irytacja,
 - nauczysz się radzenia sobie ze stresem,
 - rozwiniesz umiejętności w zakresie wychowania dzieci
- zdobędziesz wiedzę na temat mechanizmów powstawania przemocy w rodzinie.

Kontakt: Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka w Zielonej Górze

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Zielonej Górze,
ul. Piaskowa 9 e; tel. 68 324 49 00

WARSZTATY ROZWIJAJĄCE KOMPETENCJE KOMUNIKACYJNE

Warsztaty rozwijające kompetencje komunikacyjne skierowane są do absolwentów programów korekcyjno - edukacyjnych i do osób zagrożonych stosowaniem przemocy w rodzinie. Udział w warsztatach umożliwia:

- nauczenie się strategii rozwiązywania konfliktów, które tworzą porozumienie,
- zrozumienie, co kryje się za brakiem współpracy ze strony, żony/męża/partnera/dziecka i jak temu można zaradzić,
- poznanie i rozwijanie swoich mocnych stron i zasobów, które można wykorzystać w kontakcie z innymi ludźmi.

Kontakt: Marlena Narewska, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze, ul. Długa 13, tel. 068 411 50 45 lub 068 411 51 34