



Harmonogram **bezpłatnych** programów terapeutycznych
mających na celu ograniczenie szkód zdrowotnych wynikających z używania substancji
psychoaktywnych realizowanych
w Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia w Świdnicy
finansowanych ze środków otrzymanych od Gminy Miasto Świdnica



rynek z tradycjami

ZAPOBIEGANIE NAWROTOM CHOROBY		
Terminy realizacji	Godziny	Cele zajęć
9 sesji każda środa od dnia 08-04-2026 do dnia 03-06-2026	16:00 – 20:00	<ul style="list-style-type: none">➤ Kontynuacja realizacji OPT➤ Poszerzanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi➤ Zwiększenie umiejętności interpersonalnych➤ Zwiększanie umiejętności rozpoznawania i radzenia sobie z nawrotami choroby➤ Ustalenie hierarchii ważności istotnych obszarów życia➤ Poprawa funkcjonowania w ważnych obszarach życia
GRUPA PRACY NAD ZŁOŚCIĄ		
Terminy realizacji	Godziny	Cele zajęć
9 sesji Każda środa od dnia 10-06-2026 do dnia 05-08-2026	16:00-20:00	<ul style="list-style-type: none">➤ Kontynuacja realizacji OPT➤ Poszerzanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi➤ Zwiększenie umiejętności interpersonalnych➤ Zwiększanie umiejętności rozpoznawania i radzenia sobie ze złością➤ Poprawa funkcjonowania w ważnych obszarach życia
TRENINGI UMIEJĘTNOŚCI SŁUŻĄCYCH ZDROWIENIU		
Terminy realizacji	Godziny	Cele zajęć
8 sesji każda środa od dnia 02-09-2026 do dnia 21-10-2026	16:00-20:00	<ul style="list-style-type: none">➤ Kontynuacja realizacji OPT➤ Poszerzanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi➤ Zwiększenie umiejętności interpersonalnych➤ Poprawa funkcjonowania w ważnych obszarach życia

TERAPIA DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ		
Terminy realizacji	Godziny	Cele zajęć
20 sesji każdy wtorek od dnia 07-04-2026 do dnia 18-08-2026	16:00 – 20:00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dbanie o bezpieczeństwo. ➤ Uzyskanie świadomości na temat przemocy w rodzinie. ➤ Poznanie sposobów przeciwstawiania się przemocy. ➤ Odzyskanie kontroli nad własnym życiem. ➤ Rozwikłanie trudnych spraw życiowych. ➤ Wyjście z sytuacji przemocy. ➤ Ułożenie życia po zatrzymaniu przemocy w rodzinie.
PORADNICTWO I TERAPIA INDYWIDUALNA DLA OSÓB UWIKŁANYCH W PRZEMOC DOMOWĄ I DLA RODZICÓW OSÓB UZALEŻNIONYCH		
Terminy realizacji	Godziny	Cele zajęć
20 dyżurów każda sobota od dnia 11-04-2026 do dnia 29-08-2026	10:00 – 14:00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zwiększenie dostępności do usług terapeutycznych. ➤ Zmiana przekonań pacjenta z destrukcyjnych na konstruktywne. ➤ Zdobywanie wiedzy i umiejętności, niezbędnych dla zatrzymania przemocy domowej. ➤ Zdobywanie podstawowych umiejętności w zakresie asertywnego wyrażania siebie w relacjach. ➤ Zwiększenie motywacji do dokonania zmian w życiu osobistym. ➤ Uzyskanie pomocy w sytuacji rodzica osoby uzależnionej. ➤ Wprowadzanie konstruktywnych zmian w relacjach. ➤ Uporządkowanie obecnego życia.
GRUPOWY TRENING ASERTYWNOŚCI DLA OSÓB UWIKŁANYCH W PRZEMOC DOMOWĄ		
Terminy realizacji	Godziny	Cele zajęć
1 tura = 3 spotkania w soboty: 03-10-2026 10-10-2026 17-10-2026	09:00-18:00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Poznanie koncepcji terytorium psychologicznego. ➤ Obrona swoich praw. ➤ Wyrażanie uczuć pozytywnych i negatywnych. ➤ Przyjmowanie uczuć i opinii innych osób. ➤ Stanowienie swoich praw. ➤ Wyrażanie osobistych opinii i przekonań. ➤ Asertywna reakcja na własne poczucie krzywdy.

Realizacja zajęć z wyłączeniem Świąt oraz dni ustawowo wolnych od pracy.

Więcej informacji oraz zapisy:

Poradnia dla osób uzależnionych od alkoholu i współuzależnionych w Świdnicy
ul. Franciszkańska 7
tel. 74 637 91 65
e-mail: poradniaswidnica@dclu.pl

Czarny Bór, 2026-04-13

DYREKTOR
dolnośląskiego Centrum Leczenia Uzależnień
w Czarnym Borze


mgr Marek Zawada