



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 każdy wtorek od dnia 11.03.2025 do dnia 06.05.2025	16:00 – 20:00	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kontynuacja realizacji OPT</li><li>➤ Poszerzanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi</li><li>➤ Zwiększenie umiejętności interpersonalnych</li><li>➤ Zwiększanie umiejętności rozpoznawania i radzenia sobie z nawrotami choroby</li><li>➤ Ustalenie hierarchii ważności istotnych obszarów życia</li><li>➤ Poprawa funkcjonowania w ważnych obszarach życia</li></ul>
GRUPA PRACY NAD ZŁOŚCIĄ		
Terminy realizacji	Godziny	Cele zajęć
9 sesji każdy wtorek od dnia 13.05.2025 do dnia 08.07.2025	16:00-20:00	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kontynuacja realizacji OPT</li><li>➤ Poszerzanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi</li><li>➤ Zwiększenie umiejętności interpersonalnych</li><li>➤ Zwiększanie umiejętności rozpoznawania i radzenia sobie ze złością</li><li>➤ Poprawa funkcjonowania w ważnych obszarach życia</li></ul>
TRENINGI UMIEJĘTNOŚCI SŁUŻĄCYCH ZDROWIENIU		
Terminy realizacji	Godziny	Cele zajęć
8 sesji każdy wtorek od dnia 29.07.2025 do dnia 16.09.2025	16:00-20:00	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kontynuacja realizacji OPT</li><li>➤ Poszerzanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi</li><li>➤ Zwiększenie umiejętności interpersonalnych</li><li>➤ Poprawa funkcjonowania w ważnych obszarach życia</li></ul>

<b>TERAPIA DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ</b>		
<b>Terminy realizacji</b>	<b>Godziny</b>	<b>Cele zajęć</b>
15 sesji każdy czwartek od dnia 13.03.2025 do dnia 03.07.2025	16:00 – 20:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dbanie o bezpieczeństwo.</li> <li>➤ Uzyskanie świadomości na temat przemocy w rodzinie.</li> <li>➤ Poznanie sposobów przeciwstawiania się przemocy.</li> <li>➤ Odzyskanie kontroli nad własnym życiem.</li> <li>➤ Rozwikłanie trudnych spraw życiowych.</li> <li>➤ Wyjście z sytuacji przemocy.</li> <li>➤ Ułożenie życia po zatrzymaniu przemocy w rodzinie.</li> </ul>
<b>PORADNICTWO I TERAPIA INDYWIDUALNA DLA OSÓB UWIKŁANYCH W PRZEMOC DOMOWĄ I DLA RODZICÓW OSÓB UZALEŻNIONYCH</b>		
<b>Terminy realizacji</b>	<b>Godziny</b>	<b>Cele zajęć</b>
20 dyżurów każda sobota od dnia 15.03.2025 do dnia 02.08.2025	10:00 – 13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zwiększenie dostępności do usług terapeutycznych.</li> <li>➤ Zmiana przekonań pacjenta z destrukcyjnych na konstruktywne.</li> <li>➤ Zdobywanie wiedzy i umiejętności, niezbędnych dla zatrzymania przemocy domowej.</li> <li>➤ Zdobywanie podstawowych umiejętności w zakresie asertywnego wyrażania siebie w relacjach.</li> <li>➤ Zwiększenie motywacji do dokonania zmian w życiu osobistym.</li> <li>➤ Uzyskanie pomocy w sytuacji rodzica osoby uzależnionej.</li> <li>➤ Wprowadzanie konstruktywnych zmian w relacjach.</li> <li>➤ Uporządkowanie obecnego życia.</li> </ul>
<b>PORADNICTWO I TERAPIA INDYWIDUALNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY ZAGROŻONEJ UZALEŻNIENIEM I UZALEŻNIONEJ</b>		
<b>Terminy realizacji</b>	<b>Godziny</b>	<b>Cele zajęć</b>
15 dyżurów każdy poniedziałek od dnia 05.05.2025 do dnia 04.08.2025 z wyłączeniem 14.07. 2025 oraz 21.07.2025	15:30 – 18:30	<p>Dostarczenie wiedzy i umiejętności na temat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ rodzaju narkotyków i ich szkodliwości</li> <li>➤ istoty uzależnienia</li> <li>➤ sporządzeniu bilansu zysków i strat</li> <li>➤ sposobów spędzania wolnego czasu</li> <li>➤ pomocy w nabywaniu umiejętności odmawiania w sposób, który nie prowokuje agresywnych zachowań ale chroni przed dalszymi namowami.</li> </ul>
<b>GRUPOWY TRENING ASERTYWNOŚCI DLA OSÓB UWIKŁANYCH W PRZEMOC DOMOWĄ</b>		
<b>Terminy realizacji</b>	<b>Godziny</b>	<b>Cele zajęć</b>
1 tura = 3 spotkania w soboty: 04.10.2025 11.10.2025 18.10.2025	09:00-18:00 09:00-18:00 09:00-16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Poznanie koncepcji terytorium psychologicznego.</li> <li>➤ Obrona swoich praw.</li> <li>➤ Wyrażanie uczuć pozytywnych i negatywnych.</li> <li>➤ Przyjmowanie uczuć i opinii innych osób.</li> <li>➤ Stanowienie swoich praw.</li> <li>➤ Wyrażanie osobistych opinii i przekonań.</li> <li>➤ Asertywna reakcja na własne poczucie krzywdy.</li> </ul>

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](mailto:poradniaswidnica@dclu.pl)