

Zgłoś się  
do programu!

Przyłapano Cię?

Realizator programu Fred:

Centrum Przeciwdziałania  
Uzależnieniom  
41-902 Bytom, ul. Tamogórska 3  
tel. 32 389 00 77, 32 787 75 22



Więcej informacji o programie znajdziesz na stronie  
[www.programfred.pl](http://www.programfred.pl)



Wydano ze środków Krajowego biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii  
Egzemplarz bezpłatny

[programfred.pl](http://programfred.pl)

Zgłoś się  
do realizatora

Realizator programu Fred:

Centrum Przeciwdziałania  
Uzależnieniom  
41-902 Bytom, ul. Tamogórska 3  
tel. 32 389 00 77, 32 787 75 22

Program Fred jest programem wczesnej, krótkiej interwencji dla młodych osób, które mają problemy w związku z używaniem alkoholu, narkotyków, „dopalaczy”.

Więcej informacji o programie znajdziesz na stronie  
[www.programfred.pl](http://www.programfred.pl)



Wydano ze środków Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii  
Egzemplarz bezpłatny



SKIERUJ DO  
PROGRAMU!



UŻYCIE



SKIEROWANIE



WARSZTATY

## ...więc co możesz zrobić?

**Bycie notowanym za picie alkoholu bądź używanie narkotyków nie pozostaje bez konsekwencji.**

- Jeśli jesteś uczniem, szkoła może skierować sprawę do sądu.
- Jeśli posiadałeś narkotyki, policja może wszcząć postępowanie karne.
- Jeśli jesteś pracownikiem, pracodawca może podjąć wobec Ciebie postępowanie dyscyplinarne.

**Chcesz sobie pomóc?**

**Weź udział w programie FreD goes net.**

## Co zyskujesz?

- Będziesz mógł sam ocenić czy używasz problemowo.
- Sąd, policja, szkoła, pracodawca może przyjąć korzystniejsze dla Ciebie rozstrzygnięcia.

**Na spotkaniach dowiesz się:**

- Czym ryzykujesz pijąc alkohol lub używając narkotyków?
- Jak możesz ponieść konsekwencje prawne?
- Jak szkodliwe jest Twoje używanie?
- Jak możesz ograniczyć lub przestać używać?

## Zacznij działać! Zgłoś się!



**Na czym polegają zajęcia?**

- Zanim rozpoczną się zajęcia, odbędziesz rozmowę wstępną. Zadzwoń do nas aby ustalić jej termin!
- Znajdziesz się w grupie liczącej od 5 do 12 uczestników.
- Program trwa 8 godzin podzielonych na dwa lub trzy spotkania.
- Po ukończeniu programu otrzymasz świadectwo uczestnictwa.
- Gwarantujemy całkowitą dyskrecję. Prowadzący zajęcia mają obowiązek zachowania poufności.
- Udział w programie jest bezpłatny!

## FreD goes net

- Program wczesnej interwencji profilaktycznej skierowany do młodych osób, które doświadczyły problemów w związku z używaniem alkoholu, narkotyków i innych środków psychoaktywnych
- Działanie wczesne, możliwe szybko po pierwszym użyciu substancji
- Działanie krótkoterminowe
- Atrakcyjna forma warsztatowa
- Wykorzystanie metody dialogu motywującego
- Program rekomendowany przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Ośrodek Rozwoju Edukacji oraz Instytut Psychiatrii i Neurologii
- Program realizowany w ramach Narodowego Programu Zdrowia

## Cel

Wzmocnienie motywacji do ograniczenia lub zaprzestania używania substancji psychoaktywnych (np. alkoholu, narkotyków, „dopalaczy”).

## Przebieg

- Rozmowa motywująca
- 8-godzinny cykl zajęć grupowych (spotkania 2 x 4h lub 2h+3h+3h)
- Rozmowa podsumowująca

## Grupa odbiorców

Osoby w wieku 13-19 lat, które eksperymentują lub używają szkodliwie substancji psychoaktywnych (m.in. alkohol, narkotyki, „dopalacze”) i doświadczają związanych z tym problemów.

Program nie jest przeznaczony dla osób używających heroiny lub osób uzależnionych.

## Realizacja

Realizatorzy programu muszą ukończyć szkolenie organizowane przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

Miejsцем realizacji programu powinna być poradnia lub inna placówka niezależna od instytucji kierującej.

Nie rekomenduje się realizacji programu w istniejących grupach formalnych (np. klasy szkolne, grupy terapeutyczne), ani w placówkach stałego pobytu (np. ośrodki wychowawcze, domy dziecka).

## Udział w programie

- Bezpłatny
- Dobrowolny
- Może wpłynąć na zmianę postawy uczestnika
- Może pomóc w rozwiązaniu problemu (np. w szkole, pracy, w konflikcie z prawem)