

TISZTA JÖVŐÉRT KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY



1143 Budapest,
Tábornok utca 11/B.

06-30-701-1900

06-1-460-9671

tisztajovoert@gmail.com

facebook.com/tisztajovoert

#érezdmagad



TISZTA JÖVŐÉRT

- Így segítünk mi

*„Az ember ne féljen magát megnézni,
megtapasztalni, elfogadni az érzéseit.
Az ember épp azért hajlamos
a függőségre, mert nem bírja ki
a saját belső szorongását, és
el akar futni előle.” /Máté Gábor/*



AJÁNLJUK FIGYELMEDBE:

KÖNYVEK

- Elekes Dóra: A muter meg a dzsinnek
- Máté Gábor könyvek (A sóvárgás démona, Szétszórt elmék, A test lázadása)
- James Frey: Millió apró darabban
- Szabó Győző: Toxikoma, Tíz év drogvallomásai
- Nádori Lídia: Sárkány a lépcsőházban, Jancsi meséi
- Patrice Karst: A láthatatlan fonal

FILMEK

- Ha a férfi igazán szeret
- Egy kosaras naplója
- Félelem és reszketés Las Vegasban
- Trainspotting
- Vágyak szerelmesei
- Tisztán és józanul

A CSÖND MEGBETEGÍT



KERESS MINKET, HA...

- ✓ úgy érzed, elakadtál az életben
- ✓ olyan problémád van, amit nem tudsz egyedül megoldani, és segítségre van szükséged
- ✓ szeretnél beszélgetni valakivel
- ✓ úgy gondolod, problémás a szerhasználatod
- ✓ aggódsz gyermeked, ismerősöd, barátod, hozzátartozód szerhasználata, függősége miatt
- ✓ úgy érzed, egyedül vagy

agresszió gyerek problémák DROG serdülő alkohol ismerős? TITKOK pia HAZUGSÁG ALKOHOL gyerek problémák cigarettta FÜGGŐSÉG agresszió gyerek TITKOK hazugság probléma DROG pia cigarettta TABU hozzátartozó agresszió családi problémák

A PROBLÉMA:

“*Kapcsolatokban sérülünk, kapcsolatokban gyógyulunk.*” /Popper Péter/

A szerhasználati probléma nem egytényezős egyenlet, te magad és környezeted is részei vagytok. Meghatározó, kik vesznek téged körbe, kik támogatnak s vannak rád hatással. Lehet, egy szakítás miatt kezdtél használni valamit, lehet, a szüleid veszekedései miatt, lehet, egy kis csöndre volt szükséged, lehet, a fájdalmat szeretted volna csökkenteni. Megértjük. Elfogadjuk. A traumák nem tehetők meg nem történtté, de fel lehet őket dolgozni. Egy megértő, segítő kapcsolat képes ebben támogatni.

HOGYAN TUDUNK NEKED SEGÍTENI:

✓ **ADDIKTOLÓGIAI SZAKRENDELÉS:**

fiataloknak szóló szakrendelés, mely a drogokkal kapcsolatba kerülő fiatalok elérését, **terápiás-segítő folyamatra** való motiválását és annak elindítását célozza meg. Gyermekek- és ifjúságpszichiáter és klinikai szakpszichológus nyújt ebben segítséget, ha szeretnél **változtatni** a dolgok állásán.

✓ **ELTERELÉS:**

megelőző-felvilágosító elterelést is biztosítunk egyéni vagy csoportos formában. Ez egy **12 alkalomból** álló folyamat, **kb. kéthetente 50 perc**. Tartalmában hasonló az egyéni konzultációhoz, illetve segítünk téged abban, hogy jogi szempontból minden rendben történjen.

✓ **PREVENCIÓS CSOPORTOK:**

„Biztonságosabb szórakozás” és „comTárs” képzéseink célja interaktív folyamatban olyan ismeretek átadása, ami segíti a fiatalokat felelősségteljesebb döntésekben. **Ismeretbővítés, önismeret fejlesztés, információátadás** révén a fiatalok mintát tudnak nyújtani egymásnak, s fontos szerepük lehet barátaik elérésében is.

✓ **EGYÉNI KONZULTÁCIÓ:**

teret ad, hogy azokon a problémákon dolgozzunk **együtt**, amit magaddal hozol. Központban a **céljaid, erősségeid, készségeid**. Együtt gondolkodunk s új szempontokat keresünk, hogy másképp láthass rá helyzetedre, és önmagad is jobban megismerd.

✓ **ALACSONYKÜSZÖB:**

ingyenes, anonim, önkéntes alapú és személyre szabott segítségnyújtás. Lehetőséged van internet-használatra, megihatsz egy csésze teát, beszélgethetünk a téged foglalkoztató kérdésekről, és különböző szabadidős programok is várnak.

✓ **PARTY SERVICE:**

éjszakai szórakozóhelyeken próbáljuk a fiatalok szórakozását **biztonságosabbá, tudatosabbá** tenni. A buli alatt **ártalomcsökkentő eszközöket**, vitaminos vizet, ropit, szőlőcukrot, óvszert osztunk szét, információt adunk át, meghallgatunk, ha beszélgetni szeretnél.

✓ **HOZZÁTARTOZÓI KONZULTÁCIÓ:**

ha a te lelkiállapotod javul, az hatással van a másikkal való **kapcsolódásodra**. Keresz minket, ha aggódsz gyermekeid, ismerősöd, barátod, vagyis hozzátartozóid szerhasználatára miatt és szeretnél jól segíteni neki.