

# Fundacja Twarze Depresji rusza ze wsparciem dla torunian!

## Informacje



Telefon Wsparcia  
dla torunian

Nasz psycholog udziela pomocy zarówno dzieciom,  
młodzieży, jak i dorosłym mieszkańcom Torunia

**ZADZWOŃ POD NUMER:  
+48 510 338 182**  
koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora  
czynny w poniedziałki od godz. 17.00 do 20.00  
(działa od 4 marca do 30 grudnia 2024 r.)

Więcej na: <https://twarzedepresji.pl/torun/>

 Zrealizowano dzięki wsparciu  
Gminy Miasta Toruń 

Dzięki wsparciu finansowemu Gminy Miasta Toruń fundacja realizuje projekt „Twarze depresji dla toruńskich uczniów i nauczycieli”, a w nim: szkolenie psychoedukacyjne dla nauczycieli, Telefon Wsparcia, zdalne konsultacje psychologiczne dla uczniów i kampania edukacyjna w szkołach. Projekt będzie realizowany od lutego do grudnia 2024 r. w ramach Zadania Gminy Miasta Toruń w zakresie zdrowia publicznego określonego w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2021-2025 w ramach celu operacyjnego 3. „Promocja zdrowia psychicznego”. Poniżej znajdą Państwo opis wszystkich czterech planowanych działań.

---

## **SZKOLENIE DLA NAUCZYCIELI**

Cel projektu: zwiększenie wiedzy toruńskich nauczycieli na temat zdrowia psychicznego uczniów oraz poprawa dobrostanu psychicznego tak nauczycieli, jak i uczniów.

Dla kogo projekt: dla toruńskich nauczycieli wszystkich rodzajów szkół

Dla ilu osób szkolenie: 100 (decyduje kolejność zgłoszeń)

Miejsce: szkolenie online na platformie Teams

Data szkolenia: 11 marzec 2024 r. od godz. 9.00 do 12.00

Co jeśli termin Ci nie odpowiada? Możesz się zapisać! Szkolenie będzie w całości nagrane, a link udostępniony nauczycielom objętym programem do obejrzenia w dogodnym dla nich czasie!

Rejestracja na szkolenie: [twarzedepresji.pl/torun](https://twarzedepresji.pl/torun) (strona będzie aktywna od 01.02.2024 r.)

Opis szkolenia:

Szkolenie będzie prowadzone przez trzech psychologów.

Każdy ze specjalistów będzie prowadzić szkolenie przez godzinę.

Pierwsza część szkolenia będzie o tym, jak rozpoznać u ucznia: depresję, zaburzenia lękowe i zaburzenia snu.

Druga część będzie o: zespole stresu pourazowego (w skrócie mówimy PTSD), traumatycznej żałobie i zaburzeniach adaptacyjnych.

Trzecia część szkolenia będzie dotyczyć 10 scenariuszy lekcji wychowawczych opartych o psychoedukację, które nasz zespół specjalistów uznał za najważniejsze dla zdrowia psychicznego uczniów - ze szczególnym uwzględnieniem dzieci dotkniętych traumą wojenną.

Scenariusze lekcji przygotowaliśmy z podziałem na klasy 1-3, 4-6 i 7-8. Ze scenariusz dla klas 7-8 z powodzeniem mogą korzystać również uczniowie liceów i techników.

Dodatkowo nauczyciele objęci szkoleniem otrzymają broszurę psychoedukacyjną w formie pliku pdf. Dzięki temu można ją będzie samodzielnie wydrukować. Znajdują się w niej tematy poruszone podczas szkolenia oraz scenariusze lekcji wychowawczych. Broszura powstała w ramach programu „Twarze depresji dla Szkół” realizowanego przez Fundację Twarze Depresji dzięki wsparciu Nationale-Nederlanden.

Nauczyciele otrzymają zaświadczenie udziału w szkoleniu.

Ważne po szkoleniu: do końca listopada 2024 r. nauczyciele objęci projektem będą mogli zadawać pytania psychologowi drogą e-mail. Adres skrzynki otrzymają tylko nauczyciele objęci szkoleniem.

---

## **TELEFON WSPARCIA**

Cel projektu: Zapewnienie wsparcia psychologicznego w Telefonie Wsparcia dla mieszkańców Torunia.

Dla kogo: dla mieszkańców Torunia - ze szczególnym uwzględnieniem uczniów, ich rodziców i nauczycieli.

Numer Telefonu Wsparcia: +48 510 338 182

Kiedy działa Telefon: od 4 marca 2024 r. w każdy poniedziałek od 17.00 do 20.00

Kto dyżuruje w Telefonie Wsparcia: psycholog lub psychoterapeuta specjalizujący się w pracy z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi

Jak długo może trwać jedna konsultacja: maksymalnie 50 minut

Rozmowy są anonimowe, nie są nagrywane.

Planowana liczba osób, które skorzystają ze wsparcia: 117

Czas trwania projektu Telefonu Wsparcia dla torunian: marzec-grudzień 2024 r.

---

## **POMOC PSYCHOLOGICZNA**

Cel projektu: Zwiększenie dostępu do profesjonalnej pomocy psychologicznej dla toruńskich uczniów do 18. roku życia ze szczególnymi potrzebami. Konsultacje psychologiczne odbywają się online, czyli przez wybrany wideokomunikator np. Skype, WhatsApp itp. Konsultacje odbywają się wyłącznie za pisemną zgodą rodzica dziecka.

Dla kogo ten projekt: dla dzieci i młodzieży z Torunia do 18. roku życia. Każdy Uczestnik przyjęty do programu otrzyma pakiet maksymalnie 10 bezpłatnych, zdalnych konsultacji psychologicznych.

Jak zarejestrować dziecko: przez stronę: [twarzedepresji.pl/torun](http://twarzedepresji.pl/torun)

Decyduje kolejność zgłoszeń!

---

## **KAMPANIA**

Cel projektu: Zwiększenie świadomości zdrowia psychicznego i konieczności leczenia depresji również wśród dzieci i młodzieży.

Kiedy rusza: 10.10.2024 - z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego

Opis kampanii: Fundacja Twarze Depresji przygotowuje plakat kampanii edukacyjnej o zdrowiu

psychicznym dotyczącą depresji wśród dzieci i młodzieży. Przypomnimy, że pierwszą drogą leczenia

depresji u dzieci i młodzieży jest psychoterapia. Do kampanii zaangażujemy naszych

ambasadorów kampanii społecznej "Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję".  
Kto otrzyma wydrukowane plakat kampanii i ulotki: 60 toruńskich szkół (wybranych losowo). Pozostałe szkoły będą mogły pobrać z tej strony plakat i ulotkę w formie pliku pdf do samodzielnego wydruku.

---

## KONTAKT DLA MEDIÓW:

**Anna Morawska-Borowiec**

**Prezes Fundacji Twarze Depresji**

**e-mail: [fundacja@twarzedepresji \[dot\] pl](mailto:fundacja@twarzedepresji.pl)**

**tel. (**



SZKOLENIE ONLINE: 11.03.2024 r. od godz. 9:00 do 12:00

**TEMATY DOTYCZĄCE ZDROWIA PSYCHICZNEGO UCZNIÓW:**  
depresja • zaburzenia lękowe • PTSD • traumatyczna żałoba  
zaburzenia snu • zaburzenia adaptacyjne

Więcej na: <https://twarzedepresji.pl/torun/>



Nasz psycholog udziela pomocy zarówno dzieciom, młodzieży, jak i dorosłym mieszkańcom Torunia

**ZADZWOŃ POD NUMER:**  
**+48 510 338 182**

biuro pomocy społecznej i toruńskie  
czytelnia w poniedziałki od godz. 17.00 do 20.00  
(działa od 4 marca do 30 grudnia 2024 r.)

Więcej na: <https://twarzedepresji.pl/torun/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

[Wszystkie aktualności](#)