

STANDARDY OCHRONY MAŁOLETNICH

w Ośrodku Środowiskowej Opieki
Psychologicznej i Psychoterapeutycznej

dla Dzieci i Młodzieży

oraz

Poradni Psychologiczno-Psychoterapeutycznej

Wersja skrócona dla dzieci i młodzieży

JESTEŚ DLA NAS WAŻNY/A

W Qmedica dbamy o to, aby każde dziecko i każda młoda osoba czuła się bezpiecznie, była traktowana z szacunkiem i mogła swobodnie mówić o swoich potrzebach, uczuciach oraz obawach.

Pracują tu psychologowie, psychoterapeuci, terapeuci środowiskowi, pracownicy rejestracji i inni specjaliści. Ich zadaniem jest pomagać Ci w sposób bezpieczny, życzliwy i zgodny z Twoimi potrzebami.

MASZ PRAWO

Masz prawo:

- wiedzieć, jak nazywa się osoba, która z Tobą pracuje i czym się zajmuje,
- powiedzieć, jak chcesz, aby się do Ciebie zwracano,
- otrzymywać informacje w sposób zrozumiały i dostosowany do Twojego wieku,
- zadawać pytania, gdy czegoś nie rozumiesz,
- mówić o swoich uczuciach, potrzebach i granicach,
- wyrażać swoje zdanie,
- być traktowanym/traktowaną z szacunkiem,
- czuć się bezpiecznie podczas wizyty,
- powiedzieć, że coś Ci się nie podoba lub sprawia Ci dyskomfort,
- poprosić o pomoc,
- wiedzieć, co będzie się działo podczas spotkania,
- być wysłuchanym/wysłuchaną.

JAK POWINNI ZACHOWYWAĆ SIĘ DOROŚLI

Osoby pracujące w Qmedica powinny:

- traktować Cię spokojnie, życzliwie i z szacunkiem,
- słuchać tego, co mówisz,
- brać pod uwagę Twój wiek, samopoczucie i potrzeby,
- mówić prawdę i wyjaśniać Ci, co się dzieje,
- pytać Cię o zdanie, gdy jest to możliwe,
- szanować Twoją prywatność,
- nie oceniać Cię,
- nie wyśmiewać Cię ani nie poniżać,
- nie straszyć Cię,

- nie krzyczeć na Ciebie,
- nie dotykać Cię bez potrzeby i bez Twojej zgody.

Jeżeli potrzebujesz przytulenia lub pocieszenia, możesz o tym powiedzieć. Nikt nie powinien jednak przytulać Cię ani dotykać bez Twojej zgody.

CZEGO DOROSŁYM NIE WOLNO

Żadna osoba pracująca w Qmedica nie może:

- stosować wobec Ciebie przemocy,
- obrażać Cię, wyśmiewać ani zawstydząć,
- przekraczać Twoich granic,
- nawiązywać z Tobą relacji o charakterze seksualnym,
- proponować Ci alkoholu, leków bez uzasadnienia lub innych środków psychoaktywnych,
- kontaktować się z Tobą prywatnie poza zasadami obowiązującymi w placówce,
- zapraszać Cię do swojego domu,
- publikować Twojego zdjęcia lub nagrania bez wymaganych zgód.

GDY COŚ CIĘ NIEPOKOI

Jeżeli ktoś:

- zrobił Ci krzywdę,
- zachował się wobec Ciebie niewłaściwie,
- dotknął Cię w sposób, którego nie chciałeś/nie chciałaś,
- przestraszył Cię,
- wyśmiał Cię,
- przekroczył Twoje granice,
- sprawił, że czujesz się niebezpiecznie,

powiedz o tym dorosłej osobie, której ufasz.

Możesz zgłosić się do:

- swojego psychologa lub psychoterapeuty,
- terapeuty środowiskowego,
- pracownika rejestracji,
- koordynatora poradni,
- rodzica, opiekuna lub innej zaufanej osoby dorosłej.

Masz prawo mówić o tym, co Cię niepokoi. To nie jest skarżenie. To proszenie o pomoc.

KTO ODPOWIADA ZA TWOJE BEZPIECZEŃSTWO

Osobą odpowiedzialną za Standardy Ochrony Małoletnich w Qmedica jest Koordynator Poradni.

Kontakt:

Iwona Ostrowska

iwona.ostrowska@poradnia.qmedica.pl

Możesz również poprosić pracownika rejestracji o pomoc w skontaktowaniu się z osobą odpowiedzialną za bezpieczeństwo dzieci.

WAŻNE NUMERY

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Bezpłatny, czynny całą dobę, 7 dni w tygodniu.

112

Numer alarmowy

Zadzwoń, gdy Twoje życie lub zdrowie jest bezpośrednio zagrożone.

800 12 12 12

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.

PAMIĘTAJ

Masz prawo czuć się bezpiecznie.

Masz prawo powiedzieć „nie”.

Masz prawo zadawać pytania.

Masz prawo mówić o swoich uczuciach.

Masz prawo prosić o pomoc.

To, co czujesz, jest ważne.

Tekst został opracowany na podstawie pełnych Standardów Ochrony Dzieci obowiązujących w Qmedica, w tym zawartej w nich wersji zasad skierowanej bezpośrednio do dzieci.