



## Zrób coś dla siebie!

### KORZYSTAJ...

- ... ze spacerów
- ... z możliwości pisania listów
- ... z rozmów indywidualnych
- ... z otwarcia celi/odwiedzin w innej celi

### CZĘSTO JEST TEŻ MOŻLIWOŚĆ...

- ... uprawiania sportu
- ... wypożyczenia książek i gier
- ... zrobienia zakupów
- ... wzięcia udziału w grupach dyskusyjnych
- ... wspólnego gotowania
- ... odbycia widzenia



### DOWIEDZ SIĘ

Pozyskaj informacje na temat szkoły lub kształcenia zawodowego w więzieniu i po jego opuszczeniu.

### NIE JESTEŚ SAM!



NATIONALES  
SUIZIDPRÄVENTIONS  
PROGRAMM

Vernetzen | Informieren | Aktivieren

„Zawsze jest za  
wcześnie, żeby się  
poddać!“

NORMAN VINCENT PEALE



Aufnahme anlässlich einer Theateraufführung von Gefangenen in der JVA Salinenmoor (Foto: Winfried Tobias)



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



NATIONALES  
SUIZIDPRÄVENTIONS  
PROGRAMM

Vernetzen | Informieren | Aktivieren



Więzienie –  
i co teraz?

WWW.SUIZIDPRAEVENTION.DE  
STAND 2023

Polnisch

WSPARCIE DLA MŁODOCIANYCH OSADZONYCH

# Więzienie...

... oznacza zasadniczą zmianę w twoim życiu, wiele rzeczy będzie dla ciebie nowych.



## Czujesz się:

bezsilny

załęczniony

niezrozumiany

zrozpaczony

słaby

pusty

pozbawiony  
nadziei

samotny

pozostawiony  
samemu sobie

## Jesteś czasem:

smutny

wściekły

zdenerwowany

zazdrosny

przygnębiony

w złym humorze

Nie pozostawaj sam ze swoimi uczuciami!

My, pracownicy tej placówki, wystuchamy cię!

**ZWRÓĆ SIĘ DO NAS!**