

FUNDACJA „BO JESTEŚ” W BYDGOSZCZY
REGULAMIN REKRUTACJI I UDZIAŁU W PROGRAMIE GRUPY
WSPARCIA I PSYCHOEDUKACJI DLA MŁODZIEŻY (14–16 LAT)

„REAL TALK / SAFE SPACE: MIĘDZY EKRANEM A REALEM”

§ 1. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Niniejszy Regulamin określa zasady naboru, kryteria kwalifikacji oraz warunki uczestnictwa w programie psychoedukacyjno-wsparciowym pod nazwą „Real Talk / Safe Space: między ekranem a realem – Grupa Wsparcia i Psychoedukacji dla młodzieży w okresie tranzytury edukacyjnej (14–16 lat)” (zwanym dalej „Programem”).
2. Realizatorem Programu jest Fundacja „Bo Jesteś” z siedzibą w Bydgoszczy (85-862), ul. Bydgoskich Przemysłowców 6, wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS: 0001182537, e-mail: biuro@fundacjabojestes.org, tel. +48 880 808 431 (zwana dalej „Realizatorem” lub „Organizatorem”).
3. Warsztaty i spotkania w ramach Programu realizowane są w siedzibie wewnętrznej jednostki organizacyjnej Realizatora – Ośrodka Psychoterapii „Bo Jesteś” przy ul. Kraszewskiego 1 (budynek Beta) w Bydgoszczy.
4. Program ma charakter cykliczny i obejmuje łącznie 10 regularnych spotkań warsztatowo-grupowych, realizowanych zgodnie z ustalonym harmonogramem.
5. Harmonogram, o którym mowa w ust. 4, może ulegać zmianom; o zmianach terminu Organizator informuje Uczestników z odpowiednim, co najmniej 2-tygodniowym wyprzedzeniem.
6. W razie odwołania spotkania z przyczyn leżących po stronie Organizatora, spotkanie realizowane jest w innym terminie wskazanym przez Organizatora.
7. Udział w Programie dla zakwalifikowanych Uczestników jest w 100% bezpłatny. Koszty realizacji pokrywane są ze środków statutowych Realizatora / dotacji na realizację zadań wsparcia zdrowia psychicznego młodzieży.

§ 2. CELE PROGRAMU I FORMUŁA WSPARCIA

1. Głównym celem Programu jest stworzenie bezpiecznej, wolnej od oceniania przestrzeni do wentylacji emocjonalnej, normalizacji kryzysów rozwojowych okresu dojrzewania, wzmacniania kompetencji relacyjnych i samooceny oraz wypracowania zdrowego balansu pomiędzy światem cyfrowym a tak zwaną rzeczywistością offline.
2. Program realizowany jest w formule zamkniętej grupy wsparcia o charakterze psychoedukacyjno-warsztatowym. Po rozpoczęciu cyklu nie ma możliwości dołączania nowych osób, co gwarantuje stałość procesu grupowego i poczucie bezpieczeństwa relacyjnego.
3. Liczba miejsc w grupie jest ściśle ograniczona i wynosi od minimalnie 8 do maksymalnie 10 uczestników.
4. W przypadku nie zebrania minimalnej liczby 8 Uczestników Organizator może odwołać Program lub zaproponować inny termin jego rozpoczęcia.
5. Cykl obejmuje 10 spotkań po 90 minut każde, prowadzonych w rytmie cotygodniowym.
6. Zajęcia prowadzone są w formule spotkań grupy prowadzonej przez dwuosobowy zespół specjalistów (psycholog oraz psychoterapeuta / specjalista psychotraumatolog).

7. Spotkania będą realizowane w oparciu o czteroetapową strukturę:
 - a. Runda otwierająca (Check-in),
 - b. Część warsztatowo-psychoedukacyjna,
 - c. Moderowana dyskusja i wymiana doświadczeń w kręgu,
 - d. Runda zamykająca (Check-out).
8. Prowadzący mogą modyfikować strukturę spotkań, o której mowa w ust. 7, oraz wprowadzać inne metody i techniki pracy, jeśli uznają, że lepiej odpowiadają one etapowi pracy i potrzebom grupy. Decyzje o zmianach podejmowane są z myślą o dobru Uczestników i nie wpływają na liczbę, częstotliwość ani czas trwania spotkań określone w ust. 5.
9. Przebieg zajęć oraz frekwencja są dokumentowane na listach obecności. Ewaluacja procesu opiera się na ankietach i narzędziach warsztatowych (np.: Pudełko Obaw i Nadziei, ankiety ewaluacyjne pre/post).

§ 3. WARUNKI FORMALNE UCZESTNICTWA

Do udziału w Programie może zostać zakwalifikowana osoba, która spełnia łącznie następujące kryteria formalne:

1. Wiek: ukończone 14 lat lub ukończenie 14. roku życia w danym roku kalendarzowym (ujęcie rocznikowe) oraz nieprzekroczone 16 lat w momencie rozpoczęcia edycji Programu (uczniowie VIII klas szkół podstawowych oraz I–II klas szkół ponadpodstawowych).
2. Miejsce zamieszkania: zamieszkiwanie na terenie Bydgoszczy lub województwa kujawsko-pomorskiego.
3. Zgoda opiekuna prawnego: przedłożenie pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego na udział osoby małoletniej w Programie oraz akceptacja niniejszego Regulaminu.
4. Dobrowolna motywacja uczestnika: wyrażenie osobistej, niewymuszonej woli uczestnictwa w spotkaniach przez samego nastolatka (warunek konieczny – wyklucza się udział wynikający wyłącznie z przymusu rodziców lub instytucji).

§ 4. KRYTERIA MERYTORYCZNE (KWALIFIKACJA I WYKLUCZENIA)

1. Kryteria włączenia (predyspozycje do udziału w grupie):
 - a) Doświadczanie trudności adaptacyjnych związanych z przejściem między szkołą podstawową a ponadpodstawową;
 - b) Nieśmiałość, wycofanie, poczucie osamotnienia lub trudności w budowaniu satysfakcjonujących relacji rówieśniczych;
 - c) Poczucie przeciążenia bodźcami cyfrowymi, nawyk ucieczkowego scrollowania mediów społecznościowych (doomscrolling), trudności z zachowaniem higieny cyfrowej;
 - d) Zdolność do bezpiecznego funkcjonowania w grupie rówieśniczej i gotowość do respektowania podstawowych granic innych osób.
2. Kryteria wykluczenia (przeciwwskazania do pracy w grupie psychoedukacyjnej):
 - a) Czynne uzależnienie od substancji psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, leki);
 - b) Ostre stany psychotyczne lub epizod depresyjny z aktywnymi tendencjami suicydalnymi (wymagające intensywnej psychoterapii indywidualnej, interwencji kryzysowej lub hospitalizacji);
 - c) Nasilone zachowania agresywne, dys socjalne lub opozycyjno-buntownicze, uniemożliwiające bezpieczną pracę warsztatową i przestrzeganie kontraktu grupy;

d) Świeże, niestabilizowane doświadczenie ostrej traumy wymagające uprzedniej indywidualnej pomocy psychotraumatologicznej.

§ 5. PROCEDURA REKRUTACJI I KWALIFIKACJI

1. Proces rekrutacji prowadzony jest przez Zespół Prowadzących Program.
2. Przyjmowanie zgłoszeń (nabór) rozpoczyna się dnia 28 września i trwa do 22 października.
3. Nabór obejmuje następujące etapy:
 - a) Etap I (Zgłoszenie): Wypełnienie Kwestionariusza Zgłoszeniowego, dostępnego na stronie Realizatora lub przesłanego drogą mailową (Załącznik nr 1) przez rodzica/opiekuna prawnego we współpracy z kandydatem, wraz z oświadczeniem o zapoznaniu się z klauzulą RODO (Załącznik nr 2) w terminie naboru określonym w ust. 2.
 - b) Etap II (Weryfikacja formalna): Ocena poprawności formalnej zgłoszenia (wiek, zgody).
 - c) Etap III (Konsultacja wstępna / kwalifikacja merytoryczna): Krótka rozmowa wstępna (stacjonarna lub telefoniczna/online) prowadzona przez specjalistę z nastolatkiem i jego rodzicem/opiekunem, mająca na celu potwierdzenie motywacji kandydata oraz wykluczenie przeciwwskazań klinicznych. Termin konsultacji ustalany jest z Uczestnikiem oraz jego rodzicem/opiekunem prawnym indywidualnie.
 - d) Etap IV (Potwierdzenie udziału): Poinformowanie o zakwalifikowaniu do grupy i podpisanie Deklaracji Uczestnictwa.
4. Liczba miejsc w Programie wynosi maksymalnie 10. W przypadku większej liczby zgłoszeń decyduje kolejność kompletnych zgłoszeń spełniających kryteria merytoryczne.
5. Osoby spełniające kryteria, dla których zabrakło miejsc, zostają wpisane na listę rezerwową. W przypadku rezygnacji kandydata przed pierwszym spotkaniem grupy, miejsce proponowane jest pierwszej osobie z listy rezerwowej.

§ 6. PRAWA I OBOWIĄZKI UCZESTNIKA ORAZ KONTRAKT GRUPOWY

1. Prawa Uczestnika:
 - a) Prawo do życzliwego traktowania, pełnej akceptacji oraz poszanowania godności i indywidualności;
 - b) Zasada „STOP / PAS”: pełne prawo do odmowy zabierania głosu lub wycofania się z wykonywania danego ćwiczenia w dowolnym momencie, bez konieczności tłumaczenia powodów i bez negatywnych konsekwencji;
 - c) Prawo do poufności i dyskrecji;
 - d) Prawo do bezpiecznej przestrzeni wolnej od hejtu, oceniania, moralizowania czy wyśmiewania.
2. Obowiązki Uczestnika:
 - a) Zasada Poufności: Wszystko, co zostało powiedziane lub wydarzyło się na sali warsztatowej, stanowi tajemnicę grupy i nie może być powielane ani omawiane poza grupą (w tym w internecie i na forach rówieśniczych);
 - b) Strefa Offline: Na czas trwania każdego 90-minutowego spotkania telefony komórkowe, smartfony i smartwatche zostają wyciszone i odłożone w wyznaczonym miejscu w sali (ochrona prywatności uczestników oraz budowanie pełnej uważności w kontakcie bezpośrednim);
 - c) Kultura dialogu: Wzajemne słuchanie się bez przerywania, powstrzymywanie się od krytyki i złośliwych komentarzy;
 - d) Regularność i punktualność: Przychodzenie na spotkania zgodnie z harmonogramem.

3. Zasady nieobecności i skreślenia z listy:
 - a) O każdej planowanej nieobecności należy powiadomić Ośrodek z minimum 24-godzinnym wyprzedzeniem.
 - b) Każda nieusprawiedliwiona nieobecność wiąże się z obowiązkiem wniesienia opłaty w wysokości 150 zł za każde spotkanie.
 - c) Z uwagi na zamkniętą formułę grupy i dynamikę procesu, nieusprawiedliwiona nieobecność na więcej niż 2 spotkaniach w cyklu może stanowić podstawę do wyłączenia uczestnika z dalszych zajęć.
4. Uczestnik oraz jego rodzic/opiekun prawny mogą w dowolnym momencie zrezygnować z udziału w Programie, składając pisemne lub mailowe oświadczenie. Rezygnacja nie wiąże się z żadnymi opłatami.

§ 7. ROLA I ZASADY WOBEC RODZICÓW / OPIEKUNÓW PRAWNYCH

1. Rodzice / opiekunowie prawni wspierają proces terapeutyczno-rozwojowy nastolatka poprzez umożliwienie mu punktualnego i regularnego uczestnictwa w spotkaniach.
2. Treści wnoszone przez uczestników w trakcie spotkań objęte są zasadą dyskrecji i nie są relacjonowane rodzicom, co stanowi fundament zaufania niezbędnego w pracy z młodzieżą. Prowadzący nie udzielają szczegółowych sprawozdań z wypowiedzi nastolatka na forum grupy.
3. Prowadzący zastrzegają sobie możliwość kontaktu z rodzicami/opiekunami wyłącznie w sprawach organizacyjnych, frekwencyjnych lub w sytuacjach kryzysowych określonych w §8.

§ 8. BEZPIECZEŃSTWO I SYTUACJE KRYZYSOWE

1. Bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne uczestników stanowi nadrzędny priorytet Programu. W Ośrodku obowiązują standardy ochrony małoletnich oraz procedury postępowania w stanach zagrożenia życia i zdrowia.
2. Zasada poufności i tajemnicy zawodowej osób prowadzących zostaje bezwzględnie uchylona w sytuacji powzięcia uzasadnionego podejrzenia, że zdrowie lub życie Uczestnika bądź innych osób jest bezpośrednio zagrożone (np. wystąpienie zamiarów samobójczych, samouszkodzeń zagrażających życiu, doświadczanie przemocy).
3. W sytuacji, o której mowa w ust. 2, osoby prowadzące mają prawny i etyczny obowiązek niezwłocznego poinformowania rodziców/opiekunów prawnych, a w razie konieczności odpowiednich służb medycznych lub interwencyjnych.

§ 9. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Regulamin wchodzi w życie z dniem ogłoszenia naboru do danej edycji Programu.
2. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem decyzje podejmuje Zarząd Fundacji „Bo Jesteś” w porozumieniu z osobami prowadzącymi.
3. Tekst Regulaminu jest dostępny do wglądu w siedzibie Ośrodka Psychoterapii „Bo Jesteś” oraz na stronie internetowej Realizatora.

Bydgoszcz, dnia 1.10.2026. r.

Za Organizatora (Zarząd Fundacji)