

RODZICU BĄDŹ UWAŻNY!

POMARAŃCZOWA LINIA

801-140-068, e-mail: pomoc@pomaranczowalinia.pl
infolinia/program pomocy rodzicom, których dzieci upijają się

Ogólnopolska infolinia Pomarańczowa Linia **801-140-068** jest dedykowana dla rodziców, którzy mają kłopoty wychowawcze z dziećmi pijącymi alkohol.

Infolinia działa **od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00 – 20.00** na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA).

Doradcy mają kilkunastoletnie doświadczenie w bezpośredniej pracy korekcyjnej z dziećmi, młodzieżą i rodzinami oraz poradnictwie w punkcie informacyjno-konsultacyjnym.

Jeśli...

- Zastanawiasz się jak reagować na inicjacje i eksperymenty alkoholowe swojego dziecka, a doświadczasz trudności na tym polu...
- Masz wątpliwości, czy to, co obserwujesz w zachowaniu swojego dziecka może być dla niego niebezpieczne, zagrażać uzależnieniem, świadczyć o predyspozycjach do uzależnienia...
- Potrzebujesz wiedzy aby określić swój stosunek do obiegowych przekonań na temat picia alkoholu np. „lepiej, żeby pił w domu pod naszą kontrolą”, „piwo to nie alkohol”, „bezpieczniej pić alkohol niż brać narkotyki”...
- Chcesz uzyskać informacje dotyczące lokalnych miejsc udzielania specjalistycznej pomocy, w zakresie inicjacji, eksperymentów oraz ryzykownego zażywania alkoholu przez młodzież...
- Istotne jest dla Ciebie zdobycie wsparcia po wcześniejszych, nieudanych interwencjach rodzinnych...
- Pragniesz uzyskać większą kontrolę nad własnymi reakcjami – często wybuchasz silnymi emocjami podczas rozmów z dzieckiem lub masz trudności z konsekwencją w działaniu...
- Ważne jest dla Ciebie uzyskanie wiedzy niezbędnej do podejmowania decyzji wychowawczych wobec nastolatków...



Zadzwoń lub skonsultuj on-line!

Doradcy dołożą starań, aby kontakt lub rozmowa z nami ułatwiła Państwu podjęcie adekwatnych działań interwencyjnych.

Źródło: pomaranczowalinia.pl, parpa.pl

Pomoc psychologiczna i interwencja kryzysowa

Z radością informujemy Państwa, że organizowany przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Międzyzdrojach system wsparcia dla mieszkańców naszej gminy stale się rozwija i poszerza.

Kolejne dwie osoby podjęły i ukończyły 270 godzinne szkolenie „Studium Pomocy Psychologicznej i Interwencji Kryzysowej” zorganizowane przez Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego w Warszawie, którego celem było zwiększanie wiedzy i rozwijanie praktycznych umiejętności potrzebnych do udzielania pomocy psychologicznej osobom z trudnościami życiowymi i osobistymi kryzysami.

W związku z powyższym od 16 maja 2018r. po 6 godzin tygodniowo osoby te będą podejmować oddziaływania w zakresie pomocy psychologicznej i interwencji kryzysowej, wspierając tym samym działania psychologów pracujących na rzecz mieszkańców naszej gminy.

Zgodnie z potrzebami możliwe będzie świadczenie pomocy w Międzyzdrojach oraz w Wapnicy przy Szkole Podstawowej nr 2, dzięki uprzejmości dyrektora Iwony Sołtysiak.

Szczegółowy harmonogram przyjęć znajduje się w OPS w Międzyzdrojach, na tablicy ogłoszeń w SP nr 2 oraz przy budynku „Wiklina” w Wapnicy.

Zapraszamy do kontaktu tel. 91 32 80 311. 91 32 78 368 bądź bezpośrednio w OPS z Ewą Aksman oraz Małgorzatą Musiałską.

Małgorzata Musiałska

Ewa Aksman

Ośrodek Pomocy Społecznej

TELEFONY ZAUFANIA

Przedstawiam Państwu numery Telefonów Zaufania działających na terenie Polski. Telefony Zaufania stanowią oparcie dla wszystkich tych, którzy dotknięci są trudnymi, osobistymi problemami i nie chcą lub nie mogą się nimi podzielić z rodziną, znajomymi czy z kimś, kto rozpoznałby ich tożsamość. Telefony Zaufania świadczą doraźną pomoc, gwarantującą możliwość anonimowej wymiany myśli tym osobom, które przeżywają trudności natury moralnej, społecznej lub psychologicznej i próbują pokonać własne osamotnienie, uzależnienia, depresję, poczucie beznadziejności itp. Kontakt z TZ może nawiązać każdy człowiek w prosty sposób, zwłaszcza w chwilach kryzysu. Jest to szczególnie istotne dla ludzi, którzy nie widzą możliwości rozwiązania swojego problemu bądź nawet rozważają możliwość popełnienia samobójstwa. Dyżurni w Telefonach Zaufania działają poprzez uważne wysłuchanie i rozmowę z wszystkimi, którzy popadli w błędne koło własnego rozumowania, emocji i odczuć, nie widzą wyjścia ze swojej sytuacji, uważając ją za beznadziejną. Na prośbę telefonującego, dyżurni Telefonów Zaufania kierują go do odpowiednich służb i instytucji oraz informują o istniejących możliwościach wyjścia z kryzysu. Dzięki Telefonowi Zaufania każdy, bez wyjątku, powinien mieć zagwarantowaną możliwość nawiązania kontaktu z osobą, z którą będzie mógł pomówić w całkowitej dyskrecji.

116 111 – bezpłatny, Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.

Służy on młodzieży i dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym możliwość wyrażania trosk, rozmawiania o sprawach dla nich ważnych oraz kontaktu w trudnych sytuacjach. Telefon prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje. **Linia jest dostępna codziennie w godzinach 12:00 – 22:00, pomoc online dostępna na www.116111.pl/napisz...**

800 100 100 – bezpłatny, Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci.

To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Telefon prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje. **Linia dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 – 18:00, pomoc online dostępna pod adresem pomoc@800100100.pl.** W pierwszym półroczu 2015 roku 61 rozmów dotyczyło problemów z substancjami psychoaktywnymi (www.800100100.pl).

800 12 12 12 – bezpłatny, Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.

Osoby poszukujące pomocy oraz informacji na temat dopalaczy mogą korzystać także z telefonu zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Numer przeznaczony jest zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, którzy chcą zgłosić problemy dzieci. **Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00. Po godzinie 20.00 oraz w dni wolne od pracy, każdy może przedstawić problem i zostawić numer kontaktowy.** Pracownik telefonu zaufania odzwoni następnego dnia.

800 120 002 – bezpłatny, Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.

116 000 – całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka.

Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu. Telefon 116 000 działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (połączenie bezpłatne)

116 123 – bezpłatny, Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym

Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Możesz tam dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne). <http://116123.edu.pl/>

800 70 22 22 –bezpłatna, Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

Całodobowa i bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon, email i czat. Dyżurujący konsultanci udzielają porad i kierują osoby dzwoniące lub piszące do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie.

800 108 108 - bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

Telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00. Linia 800 108 108 adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady. Zadaniem

dyżurujących psychologów jest podejmować interwencje w sytuacjach nagłych, a także pomagać w podejmowaniu decyzji o ewentualnej dalszej terapii.

Więcej informacji na stronie Fundacji Nagle Sami: <http://www.naglesami.org.pl/>

801 199 990 – opłata za pierwszy impuls połączenia, Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”.

Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00.

800 676 676 – bezpłatna, Infolinia Rzecznika Praw

Obywatelskich

Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych).

Źródło: 116111.pl/polecamy/telefony-zaufania-aid,8

Ośrodek Pomocy Społecznej

Szczegółowy opis dwóch wybranych Telefonów Zaufania

Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123

Zadzwoń! Zaufaj!

Czekamy na telefon od Ciebie codziennie od 14.00 do 22.00!

Nasz numer jest bezpłatny.

Kryzysowy Telefon Zaufania 123 116 powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem. Oferta Poradni kierowana jest do osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnosprawnych. Poradnia Telefoniczna 116 123 udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.

- Każdy z naszych konsultantów posiada wyższe wykształcenie specjalistyczne - psychologiczne lub pokrewne oraz przeszedł cykl szkoleń z zakresu telefonicznej pomocy psychologicznej.
- Jesteśmy po to, by każdemu zaferować możliwości kontaktu, który będzie wsparciem w trudnych chwilach. Nie pytamy o wyznanie czy orientację seksualną. Nasi konsultanci nie oceniają, nie wartościują postaw czy zachowań - wspólnie z Klientem zastanawiają się co dla niego jest najlepsze w danej sytuacji.
- Połączenie z naszym numerem jest całkowicie bezpłatne niezależnie od tego z jakiej sieci dzwoni Klient, można do nas dzwonić z każdego miejsca w Polsce, zarówno z telefonów stacjonarnych jak i komórkowych.

Warto podkreślić, że telefony zaczynające się na 116 to grupa europejskich, darmowych linii telefonicznych o charakterze społecznym przeznaczona dla dzieci i osób dorosłych znajdujących się w trudnych sytuacjach i potrzebujących wsparcia. Telefony tego rodzaju są obsługiwane w różnych krajach europejskich przez organizacje pozarządowe, tak dzieje się i w Polsce. Telefon Zaufania powstał z inicjatywy Komisji Europejskiej

w marcu 2009 roku. Misją stworzenia 116 123 w Polsce powierzono Instytutowi Psychologii Zdrowia.

Telefon zaufania 801 889 880 (płatny)

Przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP działa pierwszy w Polsce telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych, tj. uzależnienia od hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy czy jedzenia.

Czym są uzależnienia behawioralne?

Uzależnienie, rozumiane jako poważne i niebezpieczne zaburzenie zdrowia jednostki, może pojawić się w obszarze wielu zachowań, które należą do normalnego, a nawet podstawowego dla życia sposobu postępowania. Tak więc w pewnych okolicznościach nałogową i niebezpieczną formę mogą przyjmować zachowania związane z odżywianiem się, życiem seksualnym, z wykonywaniem pracy, z ćwiczeniami fizycznymi, a nawet z uprawianiem gier. Jakie wspólne elementy można odkryć, porównując tak różne odmiany nałogowych zaburzeń?

Po pierwsze, jest to uporczywe dążenie do wykonywania określonych czynności, którego siła daje subiektywne poczucie nieodpartego przymusu wewnętrznego.

Po drugie, uporczywe powtarzanie tych czynności mimo szkód, które powodują, a w przypadku podejmowania prób powstrzymania się od tego, co szkodzi, doznawanie niepowodzeń i zamykanie się kontroli nad tym postępowaniem.

Po trzecie, pojawianie się bardzo przykrych stanów psychicznych i dolegliwości fizycznych, kiedy przedłuża się okres przerwy i powstrzymywania się od nałogowych czynności, oraz silne doznawanie oczekiwanej ulgi po zakończeniu przerwy.

Do kogo skierowana jest oferta telefonu?

Do wszystkich osób, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi. Dla osób bliższych osobom uzależnionym – rodziny, przyjaciół, znajomych.

Czy to telefon dla mnie?

Tak, jeśli wydaje Ci się, że Twoje dziecko popadło w nadmierne zaabsorbowanie internetem i komputerem, a wirtualna rzeczywistość staje się dla niego ważniejsza niż realni znajomi i przyjaciele.

Tak, jeśli granie doprowadziło Cię do kłopotów finansowych lub rodzinnych, zdarza Ci się grać do ostatniej złotówki lub pożyczać pieniądze na granie.

Tak, jeśli masz poczucie, że poszukiwanie doświadczeń seksualnych wymyka Ci się spod kontroli, podejmujesz zachowania ryzykowne dla zdrowia lub naruszające prawo. Jeśli seks przestał być przyjemnością a stał się wewnętrznym przymusem.

Tak, jeśli z powodu zaabsorbowania pracą zapominasz o ważnych uroczystościach rodzinnych i sprawach swoich dzieci. Jeśli poświęcasz pracy dużo więcej myśli, czasu i energii niż realizowaniu pasji, rozrywkom, sportowi i związkom z partnerem, dziećmi, rodziną.

Działalność telefonu zaufania obejmuje:

- prowadzenie konsultacji telefonicznych dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskich;
- rozwijanie i udostępnianie bazy informacji o lokalnie działających specjalistach i instytucjach prowadzących terapię uzależnień behawioralnych;
- prowadzenie działań informacyjnych i edukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych.

Konsultacje telefoniczne prowadzą doświadczeni specjaliści Instytutu Psychologii Zdrowia PTP, przeszkoleni w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych.

Nowy telefon zaufania 801-889-880 jest czynny codziennie, także w weekendy, w godzinach od 17 do 22. Koszt połączenia z telefonów stacjonarnych to koszt jednego impulsu, według taryfy operatora. Koszt połączenia z telefonów komórkowych – cena za każdą minutę, zależnie od taryfy operatora.

Projekt uruchomienia i prowadzenia telefonu zaufania świadczącego pomoc w zakresie uzależnień behawioralnych dofinansowywany jest ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

Źródło: www.psychologia.edu.pl

Małgorzata Musialska

Ośrodek Pomocy Społecznej

WSPARCIE DLA OPIEKUNÓW OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Poniżej przedstawiamy Państwu informacje o możliwości skorzystania z bezpłatnego wsparcia dla opiekunów osób niepełnosprawnych, w ramach realizowanego projektu przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego.

Elżbieta Jakubiak

Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Międzyzdrojach



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



ROPS I.052.2.2018

Szczecin, dnia 26.03.2018 r.

Sławomir Kowalski

Ośrodków Pomocy Społecznej/
Powiatowych Centrów Pomocy Rodzinie

Informuję, że w ramach projektu partnerskiego pn. „Dobre Wsparcie - system lokalnych usług społecznych” realizowanego przez Fundację Nauka dla Środowiska, Województwo Zachodniopomorskie - Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego (ROPS), oferuje nieodpłatne wsparcie dla opiekunów faktycznych osób niesamodzielnych w formie:

- jednodniowych, grupowych szkoleń, prowadzonych w specjalistycznej sali szkoleniowej w formie modelowego mieszkania dostosowanego do potrzeb osób z niepełnosprawnościami w ROPS, tematyka szkoleń obejmować będzie m. in. podstawy pielęgnacji osoby niesamodzielnej i/lub niepełnosprawnej, rehabilitacji usprawniającej, diety itp.,
- poradnictwa indywidualnego z zakresu opieki nad osobą niesamodzielną, świadczonego w siedzibie ROPS, w miejscu zamieszkania opiekuna faktycznego, telefonicznie, mailowo, za pośrednictwem komunikatorów internetowych,
- poradnictwa indywidualnego świadczonego przez specjalistów w tym m.in.: porad prawnych, geriatrycznych, psychologicznych, pedagogicznych i innych dostosowanych do potrzeb opiekunów, świadczonego w siedzibie ROPS, w miejscu zamieszkania opiekuna faktycznego, telefonicznie, mailowo, za pośrednictwem komunikatorów internetowych- po wcześniejszym zgłoszeniu potrzeby,
- indywidualnego poradnictwa architektonicznego dotyczącego przystosowania mieszkań do potrzeb osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów w zakresie podniesienia komfortu, autonomii i bezpieczeństwa osób z niepełnosprawnościami, usprawnień dla opiekuna oraz przygotowanie projektów dostosowania mieszkań, świadczonego w siedzibie ROPS, telefonicznie, mailowo, a także za pośrednictwem komunikatorów internetowych;
- doradztwa dotyczącego systemu wsparcia dostępnego na terenie województwa, porad z zakresu obsługi i rehabilitacji, kontaktując się telefonicznie, mailowo lub z wykorzystaniem komunikatorów internetowych z Regionalnym Operatorem Informacji w ROPS,

Zwracam się z prośbą o rozpowszechnienie informacji wśród potrzebujących wsparcia w powyższym zakresie.

Kontakt:

Biuro Partnera Projektu - Województwo Zachodniopomorskie
siedziba ROPS - ul. Starzyńskiego 3-4, p. III, pok. 301,
Regionalny Operator Informacji: Anna Podgórna, tel. 91 42 53 614, apodgorna@wzp.pl
Doradca z zakresu opieki nad osobą niesamodzielną: Ewa Dziekan, tel. 91 42 53 655, edziekan@wzp.pl
Poradnictwo architektoniczne: Ewa Białous, tel. 91 42 53 619, ebialous@wzp.pl

Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego
Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej

Adres siedziby:

ul. Starzyńskiego 3-4, 70-506 Szczecin
tel. (+48 91) 42 53 646, fax (+48 91) 42 53 635
www.wzp.pl

Adres korespondencyjny:

ul. Korsarzy 34, 70-540 Szczecin
sekretariat.marszal@wzp.pl

Z przedstawicielek

ZASTĘPCA DYREKTORA
Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej

Marcin Kowalski