



# INFORMATOR

**„Zdrowie psychiczne w zmieniającym się świecie”**

[www.pcprnt.pl](http://www.pcprnt.pl)





## Kryzys co to takiego?

### Definicja kryzysu:

Z kryzysem mamy do czynienia, gdy napotykamy przeszkody w osiąganiu ważnych celów życiowych i nie możemy ich pokonać zwyczajnymi metodami. Kryzys wiąże się więc z dezorganizacją czy zamieszaniem. Poczuciem niemożliwości pokonania pojawiających się przeszkód.

Kryzys to taka sytuacja, która odbiera człowiekowi zdolność działania i świadomego kontrolowania własnego życia. Człowiek ma wówczas poczucie, że nie uda mu się zrealizować celów życiowych.

Kryzys zazwyczaj rozwija się etapami. Najpierw mamy do czynienia z sytuacją, w której zwyczajowe metody radzenia sobie przestały działać. Narasta w nas napięcie, dezorganizacja i tylko użycie innych umiejętności, zasobów pomaga nam wyjść z ze stanu kryzysu.

### Przykładowe obszary kryzysów:

- **normalne kryzysy rozwojowe** – pojawiające się w trakcie rozwoju każdego człowieka (np. kryzys rozstania małego dziecka z matką, rozpoczęcia nowej szkoły, założenia rodziny, czy opuszczenia domu przez dorosłe już dzieci),
- **sytuacyjne** – pojawianie się rzadkich zdarzeń, których człowiek nie jest w stanie przewidzieć i kontrolować (np. wypadek, gwałt, utrata pracy, choroba, śmierć), kryzysy te zazwyczaj mają charakter nagły, przypadkowy i gwałtowny,
- **egzystencjalny** – związany z wewnętrznymi konfliktami i niepokojami dotyczącymi ważnych dla ludzi spraw, celowości życia, odpowiedzialności, niezależności, wolności (np. kryzys w wieku 40 r. ż.).

### Kryzys sytuacyjny powoduje, że często:

- obniża się nasze poczucie bezpieczeństwa,
- mamy zachwiane poczucie naszej tożsamości,
- tracimy wiarę w sprawiedliwość,
- obniża się poczucie naszej wartości,
- mamy mniejszą wiarę w nasze możliwości i siły radzenia sobie z trudnościami,
- wycofujemy się z wcześniejszych aktywności (np. z pracy, szkoły) i relacji z innymi,
- odczuwamy lęk, niepokój, przygnębienie, znudzenie, napięcie,
- mamy kłopoty z koncentracją uwagi.

Nasze ciało również odczuwa skutki doznawanego podczas kryzysu stresu, co objawia się np. bólami głowy, brzucha, wzmożonym napięciem mięśniowym, zaburzeniami snu, obniżeniem odporności, zmęczeniem, zmianami w zakresie apetytu.

Kryzys wpływa też na nasze relacje z innymi ludźmi. Obniża się nasze poczucie więzi z innymi, zmniejsza się poczucie wsparcia społecznego.

U dzieci kryzys może powodować zmianę zachowania – pojawia się u nich zachowanie nieadekwatne do wieku (zachowania z wcześniejszego okresu życia np. moczenie się).

**Człowiek w kryzysie doznaje więc cierpienia zarówno emocjonalnego,  
fizycznego, jak i społecznego.**

### Co możesz zrobić dla siebie w sytuacji kryzysowej?

- **rozmawiaj z innymi** – stwórz sobie szansę na wyrażanie i dzielenie się emocjami z innymi, pozwól sobie na dzielenie się doświadczeniami by lepiej zrozumieć sytuację, w której się znajdujesz, co pozwoli nadać Twoim doświadczeniom sensu,

- **pozwól sobie na wyrażanie emocji** – każda emocja jest potrzebna, ale nie wyrażana może utrudniać powrót do normalności,
- **daj sobie czas** – powrót do równowagi emocjonalnej i poczucie bezpieczeństwa wymaga czasu, a po drodze będą lepsze i gorsze momenty,
- **nie podejmuj w tym czasie żadnych ważnych decyzji** typu np. zmiana pracy, sprzedaż majątku,
- **skup się na prowadzeniu optymalnego dla Ciebie trybu życia** – dostosuj go do aktualnych potrzeb (np. śpij więcej, jeśli masz taką potrzebę), dbaj o właściwe odżywianie i ruch, naucz się relaksować,
- **żyj krótszą perspektywą** np. nie planuj co zrobisz za rok, ale koncentruj się na najbliższym dniu, lub kilku dniach, wyznaczaj sobie cele, planuj ten czas i rozwiązuj problemy krok po kroku.

### Co możesz zrobić dla dziecka w sytuacji kryzysowej?

- **bądź przy nim** – obecność bliskich daje dziecku poczucie bezpieczeństwa,
- **wyjaśniaj i odpowiadaj na pytania** – gdy dzieci otrzymują potrzebne informacje, to nabierają większego poczucia kontroli nad sytuacją,
- **pozwól na wyrażanie i odreagowanie emocji** – tak jak u dorosłych wyrażanie emocji pozwala lepiej radzić sobie z sytuacją, często jednak dzieci robią to inaczej niż dorośli (np. w zabawie, rysunkach) i nie zawsze są to reakcje prawidłowe oraz adekwatne do sytuacji (dorośli mogą pomóc dzieciom w prawidłowym wyrażaniu emocji – np. dziecko ma prawo być złe, ale w tej chwili nie może krzywdzić innych),
- **zorganizuj czas dziecku** – konkretne zadania i zasady spędzania czasu zwiększają poczucie pewności dziecka,
- **zadbaj o jego zdrowie, sen, odżywianie** – dziecko w dobrej kondycji fizycznej lepiej radzi sobie ze stresem.

**Celem wszystkich ww. działań jest powrót do równowagi i prawidłowego funkcjonowania.**

**Nieprawidłowe poradenia sobie z sytuacją kryzysową może wpłynąć na dalsze zdrowie psychiczne danej osoby.**

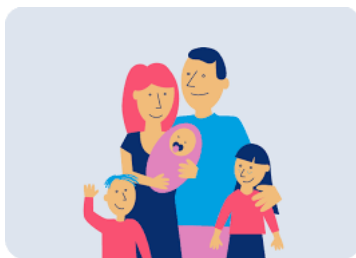
Nie każdy ma umiejętności i możliwości samodzielnego poradenia sobie z kryzysem i wsparcia innych w takiej sytuacji. Pamiętaj proszenie o pomoc jest oznaką siły i determinacji.

### Jeśli Twój stan lub przeżycia Twojego dziecka:

- dezorganizuje Twoje życie w domu, w szkole, w rodzinie lub w pracy,
- trwa dwa tygodnie lub dłużej,
- prowadzi do myśli samobójczych,

**nie wahaj się, nie czekaj i zwróć się o pomoc.**

W niniejszym poradniku znajdziesz adresy i dane, gdzie możesz się zgłosić z różnymi sprawami na terenie powiatu nowotomyskiego.



## Kto może Ci pomóc?

### Pomaganiem innym w kryzysie zajmują się różne osoby:

- **psycholog** – osoba posiadająca właściwe kwalifikacje, potwierdzone wymaganymi dokumentami do udzielania świadczeń psychologicznych, polegających w szczególności na: diagnozie psychologicznej, opiniowaniu, orzekaniu oraz na udzielaniu pomocy psychologicznej,
- **psychiatra** – lekarz, który zajmuje się badaniem, diagnostyką i leczeniem zaburzeń i chorób psychicznych; objawy, które sugerują konieczność konsultacji z psychiatrą to m.in.: zaburzenia nastroju, lęk, zaburzenia snu, uzależnienia, przewlekłe uczucie zmęczenia; wizyta u psychiatry nie wymaga skierowania,
- **psychoterapeuta** – to najczęściej psycholog (ale także nierzadko lekarz, pedagog, socjolog), który jest w trakcie lub ukończył dodatkowe, szkolenie z zakresu psychoterapii – specjalistycznej metody leczenia problemów i dolegliwości, w przypadku których ważną rolę odgrywają czynniki psychiczne,
- **pracownik socjalny** – zajmuje się osobami zagrożonymi wykluczeniem społecznym, potrzebującymi pomocy i wsparcia, np. bezdomnymi, bezrobotnymi, samotnymi, znajdującymi się w trudnej sytuacji materialnej, rodzinami dysfunkcyjnymi, osobami chorymi i niepełnosprawnymi, uzależnionymi, byłymi więźniami oraz uchodźcami; pomaga w realizacji praktycznych i życiowych problemów klienta, w tym osobie będącej w kryzysie.

## Gdzie w powiecie nowotomyskim znajdziesz pomoc?

### Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nowym Tomyślu

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nowym Tomyślu świadczy pomoc osobom z zaburzeniami psychicznymi mieszkającym w powiecie nowotomyskim, bez względu na dochód.

Nasi specjaliści (psycholog, radca prawny, pracownik socjalny, mediator) udzielają nieodpłatnych porad psychologicznych, prawnych i socjalnych. Psycholog tut. Centrum prowadzi również terapię psychologiczną (terapię indywidualną, par, rodzinną). Ww. działania realizowane są stacjonarnie w siedzibie instytucji, a w sytuacjach kryzysowych także w miejscu zamieszkania klienta. W celu skorzystania ze wsparcia kadry specjalistycznej należy skontaktować się z nami osobiście lub telefonicznie i umówić termin spotkania.

#### Dane kontaktowe:

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nowym Tomyślu

ul. Poznańska 30,

64-300 Nowy Tomyśl

tel. 61 44 26 773 – kancelaria, w której można ustalić termin wizyty u radcy prawnego,

tel. 61 44 26 776 lub 697 077 317 – pracownik socjalny,

tel. 61 44 26 769 lub 697 070 580 – psycholog,

tel. 61 44 26 776 lub 697 077 317 – mediator.

#### Grupa wsparcia dla osób potrzebujących wsparcia psychicznego

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nowym Tomyślu prowadzi grupę wsparcia dla osób potrzebujących wsparcia psychicznego. Grupa spotyka się w każdy poniedziałek od godziny 16:00 na salce katechetycznej przy ul. Piłsudskiego 15 (wejście od strony podwórza) w Nowym Tomyślu. Na każdym spotkaniu obecny jest psycholog, z którym można się również kontaktować telefonicznie

(pod numerem telefonu: 61 44 26 769 lub 697 070 580) celem uzyskania dodatkowych informacji. Na spotkania grupy może przyjść każda osoba potrzebująca wsparcia i/lub rozmowy.

*Opr. Magdalena Gałkowska- Kuźmin*

### **Mediacje rodzinne jako sposób polubownego rozwiązywania konfliktu**

W Twojej rodzinie pojawił się konflikt? Rozstajesz się z małżonkiem lub partnerem? Nie możesz porozumieć się w kwestii opieki nad dziećmi lub kontaktu z nimi? Sprawa alimentów jest przedmiotem sporu? Twój problem dotyczy spraw majątku lub mieszkania? Jeśli tak jest, a podejmowane przez Ciebie próby rozwiązania konfliktu zakończyły się niepowodzeniem, to mediacje rodzinne są właśnie dla Ciebie. Mediacje dadzą Ci możliwość swobodnego wypowiedzenia się w kwestii przeżywanego problemu oraz będziesz mieć wpływ na sposób jego rozwiązania. Pamiętaj, że mediację w sprawach rodzinnych należy rozumieć szeroko. Jest to każda sprawa tocząca się między członkami rodziny – bliższymi lub dalszymi.

#### **Czym jest mediacja?**

Spółeczna Rada do spraw Alternatywnych Metod Rozwiązywania Konfliktów i Sporów przy Ministrze Sprawiedliwości wskazuje, iż mediacja to dobrowolny i poufny proces, w którym fachowo przygotowana, niezależna i bezstronna osoba, za zgodą stron, pomaga im poradzić sobie z konfliktem. Mediacja pozwala jej uczestnikom określić kwestie sporne, zmniejszyć bariery komunikacyjne, opracować propozycje rozwiązań i jeśli taka jest wola stron, zawrzeć wzajemnie satysfakcjonujące porozumienie.

#### **Zasady mediacji:**

Udział w mediacji powinien cechować się dobrowolną zgodą wyrażoną przez uczestników. Rezygnując z mediacji jej uczestnik nie ponosi żadnych konsekwencji prawnych czy finansowych. Mediator jest osobą, która jest zobowiązana do zachowania w tajemnicy wszystkich informacji, o których dowiedział się w związku z prowadzeniem mediacji (z wyjątkiem najpoważniejszych przestępstw, do których ujawnienia jest zobligowany stosownymi przepisami kodeksu karnego). Mediator jest osobą, która w żaden sposób nie staje po stronie któregośkolwiek uczestnika mediacji oraz nie narzuca swoich sposobów rozwiązania konfliktu czy sporu. Osoba mediatora powinna być przez uczestników mediacji zaakceptowana.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nowym Tomysłu prowadzi nieodpłatne mediacje rodzinne, a bliższe informacje na temat ww. wsparcia można uzyskać pod numerem telefonu 61 44 26 776 lub 697 077 317.

### **Przeciwdziałanie przemocy domowej**

Dnia 22 czerwca 2023 r. zaczęły obowiązywać nowe przepisy dotyczące przeciwdziałania przemocy domowej, które nadały innowacyjny charakter funkcjonowaniu zespołów interdyscyplinarnych i grup diagnostyczno-pomocowych. Zmiany wprowadzone zostały ustawą z dnia 9 marca 2023 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie i niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r. poz. 535). W szczególności zmienione zostały przepisy dotyczące samej procedury „Niebieskie Karty”, a także rozwiązań mających służyć poprawie sytuacji osób dotkniętych przemocą.

Przepisy, które weszły w życie zmieniają terminologię stosowaną w ustawie – pojęcie „przemocy w rodzinie” zostało zastąpione „przemocą domową”. Zmiana ta zapewnia właściwe spojrzenie na jednostkę doświadczającą przemocy, a nie rodzinę jako taką, w której przemoc występuje. Jednocześnie konwencja stambulska definiuje przemoc domową jako wszelkie akty przemocy fizycznej, seksualnej, psychologicznej lub ekonomicznej zdarzające się w rodzinie lub gospodarstwie

domowym, lub między byłymi, lub obecnymi małżonkami lub partnerami, niezależnie od tego, czy sprawca i ofiara dzielą lub dzielili miejsce zamieszkania, czy też nie.

Nowelizacja rozszerza również dotychczasowe formy przemocy domowej o dwie kolejne formy, tj. przemoc ekonomiczną i cyberprzemoc, a także zakres podmiotowego zastosowania ustawy. Krąg osób, na które będą oddziaływać jej zmienione przepisy został rozszerzony między innymi: o byłego małżonka, byłego partnera lub inną osobę pozostającą obecnie lub w przeszłości w trwałej relacji uczuciowej lub fizycznej niezależnie od wspólnego zamieszkiwania i gospodarowania.

### Rodzaje i formy przemocy domowej

Rodzaje przemocy	Formy przemocy
Przemoc fizyczna:	bicie, szarpanie, kopanie, duszenie, popychanie, obezwładnianie i inne
Przemoc psychiczna:	izolowanie, wyzywanie, ośmieszanie, grożenie, krytykowanie, poniżanie i inne
Przemoc seksualna:	zmuszanie do obcowania płciowego, innych czynności seksualnych i inne
Przemoc ekonomiczna:	niełożenie na utrzymanie osób, wobec których istnieje taki obowiązek, niezaspokajanie potrzeb materialnych, niszczenie rzeczy osobistych, demolowanie mieszkania, wynoszenie sprzętów domowych oraz ich sprzedawanie i inne
Przemoc za pomocą środków komunikacji elektronicznej:	wyzywanie, straszenie, poniżanie osoby w Internecie lub przy użyciu telefonu, robienie jej zdjęcia lub rejestrowanie filmów bez jej zgody, publikowanie w Internecie lub rozsyłanie telefonem zdjęć, filmów lub tekstów, które ją obrażają lub ośmieszają i inne
Inne:	zaniedbywanie, niezaspokajanie podstawowych potrzeb biologicznych, psychicznych i innych, niszczenie rzeczy osobistych, demolowanie mieszkania, wynoszenie sprzętów domowych i ich sprzedawanie, pozostawianie bez opieki osoby, która z powodu choroby, niepełnoprawności lub wieku nie może samodzielnie zaspokoić swoich potrzeb, zmuszanie do picia alkoholu, zmuszanie do zażywania środków odurzających, substancji psychotropowych lub leków i inne

### Pomoc dla osób doświadczających przemocy domowej

#### Procedura „Niebieskie Karty”:

Procedura „Niebieskie Karty” to instytucjonalne narzędzie służące do przeciwdziałania przemocy domowej. Obejmuje ona ogół czynności podejmowanych i realizowanych przez przedstawicieli jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, Policji, gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, oświaty, ochrony zdrowia oraz organizacji pozarządowych w związku z uzasadnionym podejrzeniem zaistnienia przemocy domowej.

Procedura rozpoczyna się w momencie wypełnienia formularza "Niebieska Karta - A". Powinno to nastąpić w obecności osoby, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą domową, a w sytuacji, gdy ten kontakt jest niemożliwy, bez jej udziału.

Osoba wszczynająca procedurę podejmuje działania interwencyjne mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa osobie doznającej przemocy domowej m.in.: dokonuje wstępnej diagnozy jej sytuacji życiowej oraz przeprowadza z nią rozmowę w warunkach gwarantujących swobodę wypowiedzi, poszanowanie godności oraz zapewniających bezpieczeństwo. Osobie doznającej przemocy domowej przekazuje się informacje w przystępnym dla niej języku, z uwzględnieniem stanu i okoliczności, które mogą mieć wpływ na zdolność rozumienia i bycie rozumianym.

W dalszej kolejności powołana grupa diagnostyczno-pomocowa, na podstawie informacji zawartych w formularzu „Niebieska Karta – A”, dokonuje pogłębionej diagnozy sytuacji w związku z podejrzeniem stosowania przemocy domowej oraz podejmuje działania mające na celu zatrzymanie przemocy domowej albo rozstrzyga o braku zasadności podejmowania działań.

**Osobie doznającej przemocy domowej udziela się bezpłatnej pomocy, w szczególności w formie:**

- poradnictwa medycznego, psychologicznego, prawnego, socjalnego, zawodowego i rodzinnego,
- interwencji kryzysowej i wsparcia,
- ochrony przed dalszym krzywdzeniem, przez uniemożliwienie osobie stosującej przemoc domową korzystania ze wspólnie zajmowanego mieszkania z osobą doznającą przemocy domowej oraz zakazanie kontaktowania się i zbliżania się do osoby doznającej przemocy domowej,
- zapewnienia osobie doznającej przemocy domowej bezpiecznego schronienia w specjalistycznym ośrodku wsparcia dla osób doznających przemocy domowej,
- badania lekarskiego w celu ustalenia przyczyn i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy domowej oraz wydania zaświadczenia lekarskiego w tym przedmiocie,
- zapewnienia osobie doznającej przemocy domowej, która nie ma tytułu prawnego do lokalu zajmowanego wspólnie z osobą stosującą przemoc domową, pomocy w uzyskaniu mieszkania.

### **Pomoc dla osób stosujących przemoc domową**

W trakcie rozmowy z osobą stosującą przemoc domową informuje się ją w szczególności o prawnych konsekwencjach stosowania przemocy domowej oraz wskazuje na konieczność zmiany sposobu postępowania. Udzielanie pomocy specjalistycznej ww. osobom jest jednym ze sposobów reagowania na sytuację przemocy domowej.

### **Program korekcyjno-edukacyjny dla osób stosujących przemoc domową**

Udział w ww. programie ma na celu:

- powstrzymanie osoby stosującej przemoc domową przed jej dalszym używaniem,
- rozwijanie umiejętności samokontroli i współżycia w społeczeństwie,
- kształtowanie umiejętności w zakresie wychowywania dzieci bez używania przemocy domowej,
- uznanie przez osobę stosującą przemoc domową swojej odpowiedzialności za jej stosowanie,
- zdobycie i poszerzenie wiedzy na temat mechanizmów powstawania przemocy domowej,
- zdobycie umiejętności komunikowania się i rozwiązywania konfliktów,
- uzyskanie informacji o możliwościach podejmowania działań terapeutycznych,
- edukowanie o alternatywnych względem przemocy sposobach komunikacji.

### **Program psychologiczno-terapeutyczny dla osób stosujących przemoc domową**

Udział w ww. programie ma na celu:

- wzbudzanie motywacji wewnętrznej do zmiany zachowania przez analizę przyczyn postępowania i wgląd w mechanizmy własnych zachowań,
- zdobycie lub poszerzenie wiedzy i umiejętności powstrzymywania się od zachowań przemocowych,
- nabycie umiejętności służących rozwiązywaniu problemów i konfliktów bez użycia przemocy,
- nabycie i kształtowanie umiejętności prospołecznych, w tym: asertywności, empatii, rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji, radzenia sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych, w tym radzenia sobie ze stresem, lękiem i złością,
- poszerzanie samoświadomości, zwłaszcza w kontekście własnych zasobów raz ograniczeń i negatywnych stereotypów funkcjonowania w relacjach rodzinnych,
- nabycie i doskonalenie umiejętności wychowawczych i rodzinnych opartych na wychowaniu bez przemocy,
- rozwój umiejętności związanych z budowaniem relacji rodzinnych i partnerskich,
- pogłębianie wiedzy na temat wpływu przemocy na relacje społeczne i sposobów jej przeciwdziałania,
- diagnozowanie potrzeb i nabywanie umiejętności dobierania prawidłowych strategii w ich zaspokajaniu,
- wzmacnianie postawy odpowiedzialności wobec siebie i innych.

Programy adresowane są do dorosłych kobiet i mężczyzn z terenu powiatu nowotomyskiego, którzy przyznają się do stosowania przemocy domowej. Skierowanie do udziału w ww. programach wydawane jest przez właściwy miejscowo Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej.

#### **Dane kontaktowe:**

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nowym Tomysłu  
ul. Poznańska 30  
64-300 Nowy Tomysł  
tel. 61 44 26 776; 61 44 26 769 lub 697 077 317

*Opr. Magdalena Werner*

## **Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Nowym Tomysłu**

Podstawowym zadaniem Poradni jest wspomaganie prawidłowego rozwoju psychofizycznego dzieci i młodzieży. Pracownicy prowadzą szeroko pojętą działalność diagnostyczną, terapeutyczną, profilaktyczną oraz orzeczniczą. Współpracują z nauczycielami szkół, przedszkoli, rodzicami dzieci i młodzieży wspierając proces dydaktyczny i wychowawczy.

Zakres działania Poradni obejmuje profilaktykę i diagnozę zaburzeń rozwojowych i wychowawczych, pomoc dzieciom i młodzieży o specjalnych potrzebach edukacyjnych, zwiększanie efektywności uczenia się, wybór kierunków kształcenia, terapię pedagogiczną, psychologiczną, logopedyczną oraz wiele innych zależnych od zgłaszanych potrzeb.

Poradnia prowadzi diagnozę i terapię dzieci z zaburzeniami procesów integracji sensorycznej oraz terapia EEG - Biofeedback, oraz przesiewowe badania wzroku i słuchu z wykorzystaniem Platformy Zmysłów.

Korzystanie z pomocy poradni jest dobrowolne i nieodpłatne. Pomoc jest udzielana na wniosek rodzica/opiekuna prawnego.

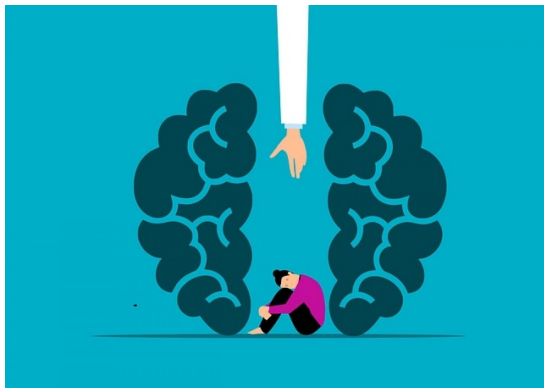
**Działalność poradni obejmuje:**

- pełen zakres badań psychologicznych, pedagogicznych, logopedycznych (bio-feedback),
- diagnozowanie trudności wychowawczych,
- diagnozę dysleksji rozwojowej,
- terapię logopedyczną,
- terapię psychologiczną (indywidualną, terapię rodzin),
- pomoc w rozwiązywaniu trudności dydaktyczno-wychowawczych,
- terapię dysleksji rozwojowej,
- terapię zaburzeń integracji sensorycznej oraz diagnozę zaburzeń integracji sensorycznej,
- zajęcia terapeutyczne dla dzieci z nadpobudliwością psychoruchową,
- trening ortograficzny,
- trening myślenia twórczego,
- warsztaty, pogadanki dla nauczycieli i rodziców dotyczące problematyki wychowawczej i rozwojowej,
- konsultacje indywidualne dla rodziców i nauczycieli,
- interwencję kryzysową – pomoc w rozwiązywaniu nagłych problemów,
- zajęcia profilaktyczno-edukacyjne dla dzieci i młodzieży na terenie szkół i poradni (grupowe, integracyjne, warsztatowe) szeroki zakres poruszanej problematyki,
- orientację szkolno-zawodową,
- pogadanki i konsultacje indywidualne,
- badania zawodowe określające indywidualne predyspozycje uczniów, zajęcia warsztatowe, szkolenia dla nauczycieli z zakresu orientacji szkolno-zawodowej,
- pomoc rodzicom dzieci upośledzonych umysłowo (grupa wsparcia, porady, konsultacje),
- wspieranie przedszkoli w diagnozowaniu i rozwiązywaniu problemów dydaktyczno-wychowawczych,
- szkoleniowe rady pedagogiczne na zaproponowany temat,
- konsultacje szkolnego programu profilaktyki,
- terapię EEG-Biofeedback,
- wczesne wspomaganie rozwoju dziecka.

**Dane kontaktowe:**

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna  
ul. Emilii Sczanieckiej 1  
64-300 Nowy Tomyśl  
tel. 61 44 23 436  
e-mail: pppnt@o2.pl

*Opr. Magdalena Gałkowska- Kuźmin*





# **Stowarzyszenie Centrum Zdrowia i Edukacji Primum Vivere**

## **Poradnia dla Dzieci i Młodzieży Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej**

### **W ofercie poradni mieszczą się:**

- porady psychologiczne,
- psychoterapia,
- wsparcie dla rodziców,
- terapia rodzin,
- wsparcie w środowisku dziecka.

Poradnia przyjmuje bez skierowania w ramach umowy z NFZ.

### **Oferta bezpłatna skierowana jest do:**

- dzieci poniżej 7 roku życia przed rozpoczęciem realizacji obowiązku szkolnego,
- dzieci i młodzieży objętych obowiązkiem szkolnym i obowiązkiem nauki,
- młodzieży kształcącej się w szkołach ponadpodstawowych do ich ukończenia,
- rodzin i opiekunów prawnych.

### **Poradnia oferuje pomoc dla dzieci i młodzieży, które m.in.:**

- odczuwają lęk czy zaburzenia nastroju,
- doświadczają trudności w relacjach z rodzicami, rówieśnikami, w zrozumieniu swoich potrzeb, emocji, zachowań,
- w sytuacjach kryzysowych i stresowych,
- doświadczają przemocy domowej.

### **Dane kontaktowe:**

Stowarzyszenie Centrum Zdrowia i Edukacji Primum Vivere

os. Stefana Batorego 53

64-300 Nowy Tomyśl

tel. 574 490 585

e-mail: [primum.vivere@wp.pl](mailto:primum.vivere@wp.pl)

## **Centrum Opieki Zdrowotnej – Sanitatis w Nowym Tomyślu**

Sanitatis jest siecią poradni medycznych specjalizujących się w zakresie zdrowia psychicznego. Placówki powstały z myślą o kompleksowej diagnostyce i profesjonalnym leczeniu związanym z szeroko pojętym zdrowiem psychicznym. Zespół Kliniczny poradni to grupa doświadczonych specjalistów, którzy na bieżąco rozwijają swoje umiejętności poprzez udział w nowoczesnych szkoleniach i seminariach. Metody leczenia dobierane są zawsze pod indywidualne potrzeby pacjenta. Poradnia specjalizuje się w pracy zarówno z pacjentami dorosłymi jak i z dziećmi. Poradnia świadczy usługi komercyjnie tj. odpłatne.

### **W ofercie poradni mieszczą się:**

- konsultacje psychiatryczne dla dorosłych,
- konsultacje psychiatryczne dla dzieci i młodzieży,
- konsultacje neurologiczne dla dzieci,
- porady psychologiczne dla dorosłych,
- porady psychologiczne dla dzieci,
- konsultacje seksuologiczne,

- sesje psychoterapii dla dorosłych,
- sesje psychoterapii dla dzieci,
- terapie partnerskie,
- sesje terapii rodzinnej,
- konsultacje z dietetykiem,
- diagnozy w pracowni EEG.

**Poradnia zapewnia wsparcie dla dzieci i młodzieży w takich obszarach jak:**

- ADHD,
- zespół Aspergera i spektrum autyzmu,
- zaburzenia odżywiania,
- depresja,
- zaburzenia lękowe,
- uzależnienia od substancji psychoaktywnych,
- uzależnienia behawioralne (m.in. od telefonu),
- zaburzenia tożsamości płciowej,
- choroba afektywna dwubiegunowa.

**Poradnia zapewnia wsparcie dla dorosłych w takich obszarach jak:**

- zaburzenia lękowe,
- depresja,
- choroba afektywna dwubiegunowa,
- uzależnienia.

**Dane kontaktowe:**

Centrum Opieki Zdrowotnej Sanitatis w Nowym Tomyślu  
ul. Sienkiewicza 3  
64-300 Nowy Tomyśl  
tel. 692 826 605  
e-mail: poradnia2@sanitatis.com.pl

*Opr. Magdalena Werner*

## **Powiatowe placówki wsparcia dziennego**

### **Środowiskowy Dom Samopomocy w Nowym Tomyślu**

Ośrodkami wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi są: środowiskowe domy samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi, które w wyniku upośledzenia niektórych funkcji organizmu lub zdolności adaptacyjnych wymagają pomocy do życia w środowisku rodzinnym i społecznym, w szczególności w celu zwiększania zaradności i samodzielności życiowej, a także ich integracji społecznej.

ŚDS świadczy usługi w ramach indywidualnych lub zespołowych treningów samoobsługi i treningów umiejętności społecznych, polegających na nauce, rozwijaniu lub podtrzymywaniu umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym. Liczba miejsc: 20.

**Placówka ta przeznaczona jest dla osób:**

- przewlekłe psychicznie chorych,
- z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim, znacznym i umiarkowanym, a także osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, jeżeli jednocześnie występują inne zaburzenia, zwłaszcza neurologiczne,
- wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych, które zgodnie ze stanem wiedzy medycznej są zaliczane do zaburzeń psychicznych, z wyłączeniem osób czynnie uzależnionych od środków psychoaktywnych.

W ramach zajęć organizowane są treningi funkcjonowania w codziennym życiu, umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, spędzania czasu wolnego oraz terapia zajęciowa.

**W ramach terapii prowadzone są zajęcia w pracowniach:**

- gospodarstwa domowego,
- artystyczno-edukacyjnej,
- komputerowej,
- umiejętności społecznych oraz technicznych.

Ponadto organizowane są różnego rodzaju zajęcia, np. z biblioterapii, muzykoterapii, integracyjne oraz ruchowe, a także zajęcia z psychologiem. Placówka organizuje również różnego rodzaju wyjazdy np. do kina.

**Skierowanie do udziału w zajęciach ŚDS:**

Udzielenie wsparcia w formie skierowania do placówki następuje na wniosek osoby zainteresowanej, w formie decyzji administracyjnej wydanej przez Starostę Nowotomyskiego.

Wniosek o skierowanie wraz z wymaganymi dokumentami osoba zainteresowana składa do właściwego ze względu na miejsce zamieszkania ośrodek pomocy społecznej. Uczestnictwo w zajęciach jest nieodpłatne, finansowane przez Wielkopolski Urząd Wojewódzki w Poznaniu z budżetu państwa.

**Dane kontaktowe:**

Środowiskowy Dom Samopomocy  
ul. Mickiewicza 10  
64-300 Nowy Tomyśl  
tel. 61 44 21 207

*Opr. Alicja Ślusarz*

**Warsztaty Terapii Zajęciowej**

Warsztat oznacza wyodrębnioną organizacyjnie i finansowo placówkę stwarzającą osobom z niepełnosprawnością niezdolnym do podjęcia pracy możliwość rehabilitacji społecznej i zawodowej w zakresie pozyskania lub przywracania umiejętności niezbędnych do podjęcia zatrudnienia. Warsztaty mogą być organizowane przez fundacje, stowarzyszenia lub przez inne podmioty.

Realizacji celów służy stosowanie technik terapii zajęciowej zmierzających do usamodzielnienia uczestników, poprzez wyposażenie ich w umiejętności wykonywania czynności życia codziennego oraz zaradności osobistej, a także rozwijania psychofizycznych sprawności oraz podstawowych i specjalistycznych umiejętności zawodowych, umożliwiających uczestnictwo w szkoleniu zawodowym albo podjęcie pracy.

### **Uczestnikami warsztatów mogą być osoby posiadające:**

- prawnie potwierdzony status niepełnosprawności,
- wskazanie do uczestnictwa w terapii zajęciowej w swoim orzeczeniu.

### **Zgłoszenia do udziału w warsztatach:**

Zgłoszenia osób z niepełnosprawnościami, które chcą uczestniczyć w warsztacie można składać w jednostce prowadzącej warsztat, w uzgodnieniu z powiatowym centrum pomocy rodzinie. Podmiot prowadzący warsztat prowadzi listę osób z niepełnosprawnościami, których zgłoszenie do uczestnictwa w warsztacie zostało zatwierdzone i które nie rozpoczęły terapii w warsztacie. Terapię prowadzoną w warsztacie realizuje się na podstawie indywidualnego programu rehabilitacji uczestnika, który zawiera informacje dotyczące osoby z niepełnosprawnością, planowanych działań wobec uczestnika i spodziewanych efektów tych działań. Koszty utworzenia, działalności i wynikające ze zwiększenia liczby uczestników warsztatu są współfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, ze środków samorządu terytorialnego lub z innych źródeł.

Na terenie powiatu nowotomyskiego działalność prowadzą dwa warsztaty terapii zajęciowej:

#### **Warsztat Terapii Zajęciowej w Grońsku**

Prowadzony przez Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym, Koło w Lwówku. Obecnie z zajęć korzysta 35 uczestników, których rehabilitacja odbywa się w następujących pracowniach:

- komputerowo-introligatorskiej,
- krawiecko-tekacko-hafciarskiej,
- plastyczno-artystycznej,
- stolarskiej,
- gospodarstwa domowego i kompetencji społecznych,
- wikliniarsko-ogrodniczej,
- terapeutyczno-edukacyjnej.

### **Dane kontaktowe:**

Warsztaty Terapii Zajęciowej  
Grońsko 25  
64-310 Lwówek  
tel. 61 44 12 943

#### **Warsztat Terapii Zajęciowej w Zbąszyniu**

Prowadzony przez Społeczną Fundację Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym w Zbąszyniu. Obecnie z zajęć korzysta 39 uczestników, których rehabilitacja odbywa się w następujących pracowniach:

- gospodarstwa domowego,
- krawiecko-hafciarskiej,
- plastycznej,
- komputerowej,
- modelarskiej,
- ogrodniczej,
- artystycznej i aktywności twórczej.



**Dane kontaktowe:**

Warsztaty Terapii Zajęciowej  
ul. Powstańców Wielkopolskich 41  
64-360 Zbąszyń  
tel. 68 38 69 218

*Opr. Alicja Łęszczak-Kubiak*

**Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Zbąszyniu**

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Zbąszyniu to publiczna placówka oświatowa. Ośrodek przeznaczony jest dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym oraz sprzężeniami od 7 do 24 roku życia oraz z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim od 7 do 25 roku życia. Celem pracy placówki jest wszechstronne przygotowanie młodych ludzi do jak najbardziej samodzielnego i aktywnego funkcjonowania w społeczeństwie.

**Ośrodek dąży do tego, aby każdy uczeń na miarę swoich możliwości:**

- mógł porozumieć się z otoczeniem w najpełniejszy sposób, werbalnie lub pozawerbalnie,
- zdobył maksymalną samodzielność w zakresie zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych,
- był zaradny w życiu codziennym, adekwatnie do indywidualnego poziomu sprawności i umiejętności oraz miał poczucie decydowania o sobie,
- mógł uczestniczyć w różnych formach życia społecznego na równi z innymi członkami danej zbiorowości, znając i przestrzegając ogólnie przyjęte normy współżycia, zachowując prawo do swojej odrębności.

Placówka zapewnia wychowankom całodobową opiekę, warunki do nauki i wychowania oraz rozwijanie zainteresowań i uzdolnień. Opiekę nad uczniami sprawuje wykwalifikowana kadra tj. pedagodzy, nauczyciele, wychowawcy, psycholog, pedagog szkolny, logopeda i pielęgniarka. Uczniowie nabywają wiadomości i umiejętności podczas codziennych zajęć dydaktycznych. Mają też możliwość rozwijania swoich zainteresowań i talentów poprzez udział w różnego rodzaju zajęciach, wycieczkach, akcjach. Uczestniczą też w życiu lokalnej społeczności .

**W strukturze placówki funkcjonują:**

- szkoła podstawowa,
- szkoła przysposabiająca do pracy,
- oddziały rewalidacyjno-wychowawcze dla uczniów z głęboką niepełnosprawnością intelektualną,
- grupy wychowawcze (internat).

**W szkole prowadzone są zajęcia rewalidacyjne:**

- korygujące wady mowy,
- korygujące wady postawy,
- dydaktyczno – wyrównawcze,
- arteterapia,
- muzykoterapia.

**Do dyspozycji uczniów pozostają pracownie:**

- kulinarna,
- stolarska,
- krawiecka,
- ogrodnictwo.

**Dane kontaktowe:**

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Zbąszyniu  
ul. Zbąskich 7  
64-360 Zbąszyń  
tel. 68 38 46 175

## Gminna placówka wsparcia dziennego

### Środowiskowy Dom Samopomocy w Sielinku

Środowiskowy Dom Samopomocy w Sielinku prowadzony jest przez Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Opalenicy. ŚDS mieści się w budynku Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego, który jest kompleksem przeznaczonym do edukacji, rehabilitacji, rewalidacji, wychowania i opieki osób z niepełnosprawnościami. Obecnie do ŚDS uczęszcza 25 uczestników. Placówka przeznaczona jest dla młodzieży powyżej 18 r.ż. i osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną zamieszkującą gminę Opalenica. Zadaniem ŚDS jest zapewnienie osobom z niepełnosprawnościami odpowiedniej pozamedycznej opieki środowiskowej i społecznej poprzez zaspokojenie ważnych potrzeb życiowych:

- bytowych,
- zdrowotnych,
- towarzyskich,
- kulturalnych i rekreacyjnych,
- podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do możliwie samodzielnego życia.

**W ŚDS funkcjonują następujące pracownie:**

- plastyczno-artystyczna,
- kulinarna,
- budżetowo-ekonomiczna,
- muzyczna,
- ergoterapii,
- usprawniania ruchowego.

**Dane kontaktowe:**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Sielinku  
ul. Opalenicka 4  
64-330 Opalenica  
tel. 61 44 77 737

Opr. Magdalena Werner



# Baza teled adresowa wybranych instytucji pomocowych

## Instytucje pomocy społecznej

Ośrodek Pomocy Społecznej  
ul. Piłsudskiego 8  
64-300 Nowy Tomyśl  
tel. 61 44 26 950  
e-mail: ops@opsnt.pl

Ośrodek Pomocy Społecznej  
ul. Wyzwolenia 27  
64-330 Opalenica  
tel. 61 44 77 280, 61 44 74 850  
e-mail: info@opsopalenica.opsinfo.pl

Ośrodek Pomocy Społecznej  
ul. Garczyńskich 5  
64-360 Zbąszyń  
tel. 68 38 69 962  
e-mail: ops@ops.zbaszyn.pl

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej  
ul. Poznańska 12  
64-361 Miedzichowo  
tel. 61 44 10 264  
e-mail: ops@miedzichowo.pl

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej  
ul. Szczanieckiej 4  
64-316 Kuślin  
tel. 61 44 73 055  
e-mail: gops@kuslin.pl

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej  
ul. Pniewska 56  
64-310 Lwówek  
tel. 61 44 14 039  
e-mail: opslwowek@poczta.onet.pl

## Instytucje opieki zdrowotnej ze wsparciem specjalistów

NZOZ Panaceum  
Poradnia Zdrowia Psychicznego  
ul. Ślusarskiego 4  
64 – 300 Nowym Tomyśl  
tel. 61 442 53 60

Medyczne Centrum Zdrovita  
Poradnia Zdrowia Psychicznego  
ul. Zbąszyńska 9  
64 – 300 Nowy Tomyśl  
tel. 61 44 21 680

## Pomoc dla osób uzależnionych

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów  
Alkoholowych  
ul. Powstańców Wlkp. 2b  
64-300 Nowy Tomyśl  
tel. 61 44 22 585

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów  
Alkoholowych  
ul. Żwirki 1  
64 – 360 Zbąszyń  
tel. 68 38 47 420

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów  
Alkoholowych  
ul. Wyzwolenia 27  
64 – 330 Opalenica  
tel. 61 44 77 280 lub 61 44 74 850 lub 510 131 557

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów  
Alkoholowych  
ul. Ratuszowa 2  
64 – 310 Lwówek  
tel. 515 284 847

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów  
Alkoholowych  
ul. Szkolna 4  
64 – 305 Bolewice  
tel. 61 44 10 246

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów  
Alkoholowych  
ul. Emilii Szczanieckiej 4  
64 – 316 Kuślin  
tel. 61 44 72 726

Poradnia Leczenia Uzależnień  
os. Batorego 53  
64-300 Nowy Tomyśl  
tel. 574 490 585 lub 531 647 074

Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych  
„Dziekanka”  
Oddziały Leczenia Uzależnień  
ul. Poznańska 15  
62 – 200 Gniezno  
tel. 61 42 38 537 lub 61 42 38 500

Centrum Medyczne HCP  
Oddział Detoksykacyjny z Pododdziałem Psychiatrii i  
Psychiatrii Sądowej  
Oddział Podwójnej Diagnostyki i Leczenia Uzależnień  
ul. 28 Czerwca 1956r. 194  
61 – 485 Poznań  
tel. 61 22 74 356 lub 61 22 74 406

Wielkopolskie Centrum Neuropsychiatryczne  
Oddział Leczenia Uzależnień  
pl. Paderewskiego 1 A  
64 – 000 Kościanie  
65 512 28 48

Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych  
Oddział Terapii Uzależnień  
ul. Poznańska 109  
66 – 300 Międzyrzecz  
tel. 95 742 87 00

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny dla Nerwowo i  
Psychicznie Chorych  
Oddział Terapii Uzależnień  
Cibórz 3  
66 – 213 Cibórz  
tel. 68 34 19 255

Zakład Leczenia Uzależnień  
Charcice 12  
64 – 412 Charcice  
tel. 61 29 51 113

### **Szpitalne psychiatryczne w okolicy powiatu nowotomyskiego**

Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych  
„Dziekanka”  
ul. Poznańska 15  
62 – 200 Gniezno  
tel. 61 423 85 00

Szpital Kliniczny Uniwersytetu Medycznego  
Klinika Psychiatrii Dorosłych oraz Dzieci i Młodzieży  
ul. Szpitalna 27/33  
60-572 Poznań  
tel. 61 849 12 00

Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze  
ul. Zamkowa 1  
66-003 Zabór  
tel. 68 327 40 28

Centrum Medyczne HCP  
Oddział Psychiatryczny dla Dorosłych  
ul. 28 Czerwca 1956r. 194  
61 – 485 Poznań  
tel. 61 22 74 338

Wielkopolskie Centrum Neuropsychiatryczne  
pl. Paderewskiego 1 A  
64 – 000 Kościanie  
65 511 51 00

Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych  
ul. Poznańska 109  
66 – 300 Międzyrzecz  
tel. 95 742 87 00

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny  
dla Nerwowo i Psychicznie Chorych  
Cibórz 3  
66 – 213 Cibórz  
tel. 68 341 94 55







POWIATOWE CENTRUM  
POMOCY RODZINIE  
w Nowym Tomyślu

**Opracowanie:**

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nowym Tomyślu  
ul. Poznańska 30  
64-300 Nowy Tomyśl

Nowy Tomyśl, grudzień 2023 roku