

**Lista instytucji, do których można skierować rodzica potrzebującego wsparcia dla siebie i dziecka.**

**Lokalne ośrodki pomocy społecznej** – oprócz wsparcia ekonomicznego, prawnego, mieszkaniowego, rzeczowego itd. wiele ośrodków oferuje również warsztaty podnoszenia umiejętności wychowawczych, kursy kompetencji rodzicielskich czy zajęcia w ramach „Akademii rodziców”. W OPS-ie istnieje ponadto możliwość uzyskania pomocy asystenta rodziny (na wniosek rodziców), a także zawnioskowania o asystenta osobistego osoby z niepełnosprawnością, jeśli rodzina posiada pod opieką dziecko z orzeczeniem o niepełnosprawności. Dla wielu rodzin możliwość uzyskania wsparcia asystenckiego jest tym, co ratuje dziecko i rodzinę przed trwałym kryzysem! Pomoc OPS-u jest nieodpłatna.

**Ośrodki interwencji kryzysowej** – placówki prowadzone przez powiaty. Oferują pomoc osobom, które doświadczają trudnej sytuacji życiowej i braku równowagi psychicznej na skutek m.in.: śmierci bliskiej osoby, choroby własnej, dziecka czy innej bliskiej osoby, rozvodu/rozstania, konfliktów w rodzinie, zagrożenia przemocą. W ośrodku prowadzone jest poradnictwo psychologiczne, interwencja kryzysowa, krótkoterminowa psychoterapia, organizowane są warsztaty i grupy wsparcia. Pomoc OIK-u jest nieodpłatna.

**Poradnie psychologiczno-pedagogiczne** – świadczą pomoc diagnostyczną i konsultacyjną, organizują kursy psychoedukacyjne i podnoszące kompetencje rodzicielskie (np. szkoła dla rodziców, warsztaty pozytywnej dyscypliny, warsztaty dla rodziców dzieci z ADHD). Pracują w nich zespoły orzecznicze, umożliwiające uzyskanie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego, wczesnego wspomaganie rozwoju, indywidualnego toku nauczania itd. Pomoc PPP jest bezpłatna.

**Specjalistyczne poradnie rodzinne** – publiczne ośrodki świadczące pomoc psychologiczną i wsparcie dla par i rodzin. Udzielają konsultacji indywidualnych i rodzinnych, prowadzą psychoterapię dzieci i dorosłych, organizują warsztaty i grupy dla rodziców. Pomoc SPR jest bezpłatna.

**Ośrodki wczesnej interwencji** – oferują kompleksową, skoordynowaną, wielospecjalistyczną pomoc dzieciom do lat 7 oraz ich opiekunom (w zakresie opieki nad dzieckiem). OWI działają w ramach NFZ, potrzebne jest skierowanie od lekarza. W OWI dziecko może liczyć na m.in.: terapię wczesnego wspomaganie rozwoju, fizjoterapię, zajęcia logopedyczne i inne. OWI oferują pomoc dzienną i bezpłatną.

**Ośrodki wsparcia dziennego** (dawniej „świetlice środowiskowe”) – pobyt dziecka w takim ośrodku trwa kilka godzin (głównie po lekcjach), jest bezpłatny i dobrowolny, a oferta kierowana jest przede wszystkim do rodzin borykających się z trudnościami wychowawczo-opiekuńczymi, które wychowują dzieci w wieku szkolnym. W ośrodkach wsparcia dziennego dzieci mogą otrzymać posiłek, pomoc w odrabianiu lekcji, uczestniczyć w zajęciach socjoterapeutycznych, kompensacyjnych i innych.

**Środowiskowe centra zdrowia psychicznego dla dorosłych oraz środowiskowe centra zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży** – oferują wsparcie dla dzieci oraz rodziców doświadczających kryzysu psychicznego i trudności rodzicielskich w formie indywidualnej, grup terapeutycznych i warsztatów. Centra działają w ramach NFZ.

**Centra pomocy dzieciom** – są to miejsca, w których dzieci pokrzywdzone przestępstwem oraz ich opiekunowie otrzymują pod jednym dachem kompleksową i interdyscyplinarną pomoc. Oznacza to, że sprawę dziecka, które trafi pod opiekę centrum, prowadzi od początku do końca grupa tych samych profesjonalistów. Na spotkaniach zespołu interdyscyplinarnego wspólnie podejmują decyzję, jakiego rodzaju wsparcia potrzebuje dziecko i jego opiekunowie. Strategię pomocy realizują – na ile jest to możliwe – pracownicy placówki: psycholodzy, lekarze, pracownik socjalny. Odbywa się tu również przesłuchanie sądowe dziecka, jeśli jest to potrzebne. Mapę tych miejsc znajdziesz na stronie: <https://centrapomocydzieciom.fdds.pl/>.

**Ogólnopolskie i lokalne organizacje pozarządowe zajmujące się wspieraniem rodziców i dzieci.** Warto zachęcić rodziców, aby sprawdzili i poszukali oferty dla siebie. Wśród dostępnych możliwości są między innymi: grupy wsparcia (dla rodziców małych dzieci, dla rodziców w żałobie, dla rodziców dzieci z niepełnosprawnością itd.), konsultacje i terapie psychologiczne, warsztaty i zajęcia psychoedukacyjne dla rodziców, warsztaty dla dzieci, punkty przedszkolne i wiele innych. Szereg organizacji oferuje wsparcie bezpłatnie.

**Informacje o placówkach i instytucjach świadczących pomoc osobom i rodzinom doznającym przemocy.**

Nazwa instytucji/organizacji	Dane kontaktowe
<p><b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubaniu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Porady socjalne i prawne.</li> <li>• Pomoc pieniężna i rzeczowa.</li> <li>• Współpraca z instytucjami zajmującymi się przeciwdziałaniem przemocy domowej.</li> </ul>	<p><b>Plac Lompy 1</b>  <b>59-800 Lubań</b>  <b>tel. 75 646 04 11</b>  <b>www.miastoluban.pl/mops</b>  <b>e-mail: <a href="mailto:mops@miastoluban.pl">mops@miastoluban.pl</a></b></p> <p><b>Czynny w dni robocze:</b>  <b>poniedziałek, środa, czwartek: 7:30-15:30</b>  <b>wtorek: 7:30- 17:00</b>  <b>piątek: 7:30-14:00</b></p>
<p><b>Zespół Interdyscyplinarny przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Lubaniu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnozowanie problemu przemocy domowej.</li> <li>• Inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą domową.</li> <li>• Inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc.</li> </ul>	<p><b>Plac Lompy 1</b>  <b>59-800 Lubań</b>  <b>tel. 75 613 94 47</b>  <b>mail: <a href="mailto:zi@mops.miastoluban.pl">zi@mops.miastoluban.pl</a></b></p> <p><b>Kontakt w dni robocze:</b>  <b>poniedziałek, środa, czwartek: 7:30-15:30</b>  <b>wtorek: 7:30- 17:00</b>  <b>piątek: 7:30-14:00</b></p>

<p><b>Pełnomocnik ds. Uzależnień i patologii społecznych</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Działalność profilaktyczno – informacyjno – edukacyjna związana z rozwiązywaniem problemu uzależnień oraz patologiami społecznymi.</li> </ul>	<p>ul. Mickiewicza 6 59-800 Lubań (Urząd Miasta Lubań)</p> <p><b>Kontakt w dni robocze:</b> poniedziałek, środa, czwartek: 7:30-15:30 wtorek: 7:30- 17:00 piątek: 7:30-14:00 tel.: 75 646 44 26</p>
<p><b>Punkt Konsultacyjny dla Osób i Rodzin z Problemem Uzależnienia oraz Przeciwdziałania Przemocy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Udzielania porad i konsultacji indywidualnych w zakresie uzależnienia od alkoholu i narkotyków</li> <li>Pomocy i wsparcie dla osób doznających przemocy domowej, pomoc osobom stosującym przemoc domową a także będącymi świadkami przemocy domowej,</li> <li>Udzielania porad i konsultacji prawnych</li> <li>Pomoc w ustaleniu miejsca i terminu rozpoczęcia terapii w specjalistycznych ośrodkach leczenia uzależnień</li> <li>Udzielania wsparcia po zakończeniu terapii</li> <li>Informowania o specjalistycznych ośrodkach leczenia osób uzależnionych i współuzależnionych i instytucjach pomocowych z zakresu przemocy</li> </ul>	<p>ul. 7 Dywizji 14 59-800 Lubań (przybudówka Urzędu Miasta Lubań)</p> <p><b>Harmonogram dyżurów:</b> <b>Konsultant:</b> od wtorku do czwartku w godz. 08:00-14:00</p> <p><b>Instruktor terapii uzależnień:</b> w środy w godz. od 15:00 do 18:00</p> <p><b>Psycholog/ specjalista ds. przemocy:</b> w czwartki w godz. 14:00-19:00 oraz w piątki w godz. 09:00-14:00 tel.: 75 646 44 55</p>
<p><b>Komenda Powiatowa Policji w Lubaniu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Interwencje domowe – w przypadku stwierdzenia przemocy domowej policja zakłada tzw. Niebieską Kartę.</li> <li>Zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa.</li> <li>Wniosek o ściganie.</li> <li>Kontakt z dzielnicowym lub kierownikiem rewiru dzielnicowych.</li> </ul>	<p>ul. Sikorskiego 4 59-800 Lubań tel. 75 722 90 00 tel. alarmowy 997 lub 112 kontakt całą dobę</p>

<p><b>Sąd Rejonowy w Lubaniu – Zespół Kuratorski,</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykonywanie orzeczeń w sprawach karnych.</li> <li>• Wykonywanie orzeczeń w sprawach rodzinnych i nieletnich.</li> </ul>	<p>ul. Plac 3 Maja 12 59-800 Lubań tel. 75 646 46 37 dyżur: poniedziałek, środa- godz.9:00-15:00, piątek - godz. 9:00-12:00;</p>
<p><b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozwiązywania problemów społecznych, ze szczególnym uwzględnieniem programów pomocy społecznej,</li> <li>• Wspierania osób niepełnosprawnych i innych. Celem tych działań jest integracja osób i rodzin z grup szczególnego ryzyka.</li> <li>• Do zadań centrum należy również prowadzenie specjalistycznego poradnictwa, organizowanie opieki w rodzinach zastępczych, zapewnienie opieki i wychowania dzieciom całkowicie lub częściowo pozbawionym opieki rodziców, w szczególności przez organizowanie i prowadzenie ośrodków adopcyjno-opiekuńczych, placówek opiekuńczo-wychowawczych, dla dzieci i młodzieży.</li> </ul>	<p>ul. Przemysłowa 4 59-800 Lubań Tel. 75 646 11 70</p> <p><b>Godziny pracy jednostki:</b> <b>od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:30 do 15:30</b></p>
<p><b>Niebieska Linia Instytut Psychologii Zdrowia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomoc psychologiczna</li> <li>• Pomoc prawna</li> <li>• Ogólnopolska poradnia mailowa</li> <li>• Ogólnopolska poradnia telefoniczna</li> <li>• Ośrodek dla osób pokrzywdzonych przestępstwem</li> </ul>	<p>ul. Widok 24 (II piętro) Warszawa 00-023 Email: <a href="mailto:sekretariat@niebieskalinia.pl">sekretariat@niebieskalinia.pl</a> Kontakt z sekretariatem/zapisy: (+48) 22 824-25-01 Całodobowa poradnia telefoniczna: 116 123 lub 22 668 70 00 Godziny pracy sekretariatu Niebieskiej Lini IPZ: poniedziałek-piątek: godz. 8.00-20.00, sobota: godz. 9.00-14.00</p>
<p><b>Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• codziennego, całodobowego wsparcia psychologicznego i kryzysowego</li> </ul>	<p>Tel. 800 12 12 12 Harmonogram dyżurów jest dostępny na stronie <a href="https://brpd.gov.pl/2022/01/10/rozszerzenie-pomocy-ekspertow-dzieciecego-telefonu-zaufania/">https://brpd.gov.pl/2022/01/10/rozszerzenie-pomocy-ekspertow-dzieciecego-telefonu-zaufania/</a></p>
<p><b>Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży</b></p>	<p>Tel. 116 111.</p>