

INFORMATOR

O MIEJSCACH I MOŻLIWOŚCIACH
UZYSKANIA WSPARCIA W ZAKRESIE

POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

I ZDROWIA PSYCHICZNEGO



OGÓLNOPOLSKIE TELEFONY POMOCOWE

DOSTĘPNE 24/7

112 numer alarmowy w sytuacji
zagrożenia życia lub zdrowia

116 123 poradnia telefoniczna dla osób dorosłych
w kryzysie emocjonalnym

116 111 telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

800 12 12 12 dziecięcy telefon zaufania
Rzecznika Praw Dziecka

800 702 222 centrum wsparcia dla osób dorosłych
w kryzysie psychicznym

800 120 002 telefon dla ofiar przemocy w rodzinie
„Niebieska Linia”

OGÓLNOPOLSKIE CZATY POMOCOWE

116SOS.PL

dla osób dorosłych

CZAT.BRPD.GOV.PL

dla dzieci i młodzieży



MASZ PYTANIA?
PRZYTŁACZAJĄ CIĘ PROBLEMY?
CZUJESZ, ŻE POTRZEBUJESZ POMOCY?

NIE CZEKAJ

**SKORZYSTAJ Z DOSTĘPNYCH FORM
POMOCY - ZADZWOŃ, NAPISZ LUB
PRZYJDŹ OSOBIŚCIE**



Informator



Każdy może znaleźć się w sytuacji, w której emocje stają się przytłaczające, a codzienne wyzwania wydają się nie do udźwignięcia. Kryzys psychiczny lub emocjonalny może dotknąć każdego – niezależnie od wieku, doświadczeń czy okoliczności. W takich momentach ważne jest, aby wiedzieć, gdzie szukać wsparcia i jak sobie pomóc.

Ten informator powstał, aby dostarczyć rzetelnych i praktycznych informacji o dostępnych formach pomocy oraz miejscach, do których można się zwrócić w trudnym momencie.

**Nikt nie musi mierzyć się z tym samodzielnie.
Pomoc jest bliżej, niż się wydaje.**



Pomoc u Pedagoga Szkolnego

Zadania pedagoga szkolnego obejmują szeroki zakres działań wspierających uczniów, rodziców i nauczycieli. Oto najważniejsze z nich:

1. Wsparcie uczniów

- diagnozowanie trudności szkolnych i emocjonalnych uczniów
- pomoc w rozwiązywaniu problemów wychowawczych i rówieśniczych
- wsparcie w sytuacjach kryzysowych (przemoc, zaniedbanie, depresja)
- organizowanie zajęć profilaktycznych i integracyjnych
- pomoc uczniom ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

2. Współpraca z rodzicami

- konsultacje dotyczące trudności wychowawczych i edukacyjnych
- wskazywanie możliwości wsparcia (np. terapia, doradztwo)
- organizowanie spotkań i warsztatów dla rodziców

3. Współpraca z nauczycielami

- wspieranie nauczycieli w pracy z uczniami z trudnościami edukacyjnymi
- pomoc w tworzeniu indywidualnych programów nauczania
- prowadzenie działań profilaktycznych w klasach

4. Współpraca z instytucjami zewnętrznymi

- kontakt z poradniami psychologiczno-pedagogicznymi
- współpraca z organizacjami wspierającymi dzieci i młodzież
- podejmowanie działań w sytuacjach zagrożenia bezpieczeństwa ucznia

5. Działania profilaktyczne i edukacyjne

- organizowanie warsztatów dotyczących przemocy, uzależnień, stresu
- promowanie zdrowego stylu życia i pozytywnych relacji społecznych
- udział w programach rządowych i lokalnych dotyczących edukacji i wychowania



**Jeśli potrzebujesz pomocy,
zgłoś się do pedagoga w Twojej szkole.**

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej



Pomoc psychologiczna w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Żywcu oferuje wsparcie psychologiczne dla mieszkańców znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej. Pomoc psychologa skierowana jest do osób, które:

- Zmagają się z kryzysami emocjonalnymi, takimi jak utrata bliskiej osoby, problemy rodzinne, trudności wychowawcze czy sytuacje losowe.
- Doświadczają problemów zdrowotnych, depresji, lęków lub innych trudności natury psychicznej.
- Potrzebują wsparcia w radzeniu sobie ze stresem, uzależnieniem, przemocą domową lub innymi trudnościami żywymi.

Zakres wsparcia psychologicznego:

- **Konsultacje indywidualne:** rozmowy z psychologiem, które pomagają w zrozumieniu problemu i znalezieniu najlepszych rozwiązań.
- **Poradnictwo rodzinne:** wsparcie dla rodzin borykających się z konfliktami, trudnościami wychowawczymi lub kryzysami małżeńskimi.
- **Interwencja kryzysowa:** natychmiastowa pomoc w sytuacjach nagłego załamania psychicznego lub trudnej sytuacji życiowej.
- **Warsztaty i spotkania grupowe:** zajęcia pomagające rozwijać umiejętności radzenia sobie ze stresem, poprawy samooceny czy budowania relacji międzyludzkich oraz podnoszenie kompetencji rodzicielskich.

Jak skorzystać z pomocy?

Aby umówić się na spotkanie z psychologiem, należy skontaktować się z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Żywcu osobiście, telefonicznie lub mailowo. Pomoc jest bezpłatna i skierowana do osób potrzebujących wsparcia emocjonalnego i psychologicznego.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

34-300 Żywiec
ul. Zamkowa 10

tel: (33) 475 70 00
mail: do@mops-zywiec.pl
www.mops-zywiec.pl



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie



PCPR w Żywcu oferuje bezpłatne poradnictwo psychologiczne dla mieszkańców powiatu żywieckiego, którzy doświadczają trudności wychowawczych, są ofiarami przemocy, mają problemy w relacjach z bliskimi, przeżywają kryzys emocjonalny, doświadczają utraty sensu życia, stracili bliską osobę, byli uczestnikami lub świadkami wypadku, nie radzą sobie ze stresem, nie widzą możliwości rozwiązania swoich problemów.

Zakres poradnictwa psychologicznego obejmuje:

- **psychoprofilaktykę:** informowanie i wyjaśnianie zagadnień związanych z różnorodnymi zagrożeniami oraz wskazywanie, jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami w przyszłości.
- **psychoedukację:** poszerzanie wiedzy na temat konkretnych problemów oraz ukazywanie skutecznych postaw i zachowań w sytuacjach trudnych.
- **poradnictwo:** pomoc w rozwiązywaniu konkretnych problemów poprzez analizę przyczyn, mechanizmów nasilających trudności oraz wspólne poszukiwanie strategii działania.

Aby umówić spotkanie, zadzwoń:

- **osoby dorosłe:** WT godz. 15⁰⁰-18⁰⁰, tel. 793 696 699
- **dzieci i młodzież:** PON godz. 10⁰⁰-11⁰⁰, oraz CZW godz. 16³⁰-18³⁰, tel. 506 044 170

Poradnictwo psychologiczne odbywa się w siedzibie PCPR w Żywcu przy ul. Księdza Prałata Stanisława Stonki 24. Aby umówić się na spotkanie, należy skontaktować się bezpośrednio z wybranym specjalistą pod podanym numerem telefonu.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

34-300 Żywiec

ul. Ks. Pr. Stanisława Stonki 24

tel: (33) 861 94 19

mail: sekretariat@pcpr-zywiec.pl

www.pcpr-zywiec.pl



Korzyści z poradnictwa psychologicznego:

- możliwość odreagowania napięcia i stresu w bezpiecznej atmosferze
- lepsze zrozumienie własnych problemów przy wsparciu specjalisty
- identyfikacja źródeł trudności i czynników je podtrzymujących
- nauka nowych umiejętności potrzebnych do rozwiązania problemów
- odzyskanie wpływu na własne życie i wzmocnienie wiary we własne siły.



Punkt Interwencji Kryzysowej



Punkt Interwencji Kryzysowej (PIK) działa przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Żywcu, oferując bezpłatną pomoc mieszkańcom powiatu żywieckiego znajdującym się w sytuacjach kryzysowych. Wsparcie udzielane jest niezależnie od wieku, wykształcenia czy sytuacji materialnej.

Zakres udzielanej pomocy:

- krótkoterminowe interwencje, zazwyczaj obejmujące 6-8 spotkań o dużej intensywności
- łączenie różnych form wsparcia, z naciskiem na zaangażowanie otoczenia osoby w kryzysie, w tym sieci wsparcia osobistego oraz instytucji
- skoncentrowanie na poszukiwaniu rozwiązań, a nie analizowaniu problemów
- gotowość do podejmowania działań w trybie ratunkowym



Godziny pracy PIK:

Poniedziałek i czwartek: 7⁰⁰-17⁰⁰

Wtorek, środa i piątek: 7⁰⁰-15⁰⁰

Osoby potrzebujące wsparcia mogą skontaktować się z PIK osobiście, telefonicznie lub mailowo w podanych godzinach pracy.

Punkt Interwencji Kryzysowej przy PCPR

34-300 Żywiec

tel: (33) 861 94 19, (33) 861 93 36

ul. Ks. Pr. Stanisława Stönki 24 mail: sekretaria@pcpr-zywiec.pl

www.pcpr-zywiec.pl/punkt-interwencji-kryzysowej



PZOL SP z o.o. Beskidzkie Centrum Zdrowia Psychicznego



Założeniem BCZP jest zapewnienie kompleksowej bezpłatnej opieki psychiatrycznej dla pełnoletnich mieszkańców powiatu żywieckiego. Nadrzędnym zadaniem Centrum jest ułatwienie dostępu do specjalistów osobom w kryzysie, w szczególności poprzez wdrażanie środowiskowego modelu opieki psychiatrycznej.

Cele Centrum Zdrowia Psychicznego:

- Przywrócenie Pacjentowi należnego mu, centralnego miejsca w systemie ochrony zdrowia.
- Poprawa jakości oraz skuteczności leczenia psychiatrycznego poprzez aktywne włączenie Pacjenta w proces zdrowienia, zwiększenie dostępności oraz zapewnienie ciągłości leczenia.
- Zapewnienie społeczności lokalnej wszechstronnej, kompleksowej, skoordynowanej opieki psychiatrycznej.
- Ograniczenie rozmiarów oraz negatywnych skutków hospitalizacji.
- Ułatwienie powrotu do środowiska, funkcjonowania w rodzinie i społeczności oraz aktywności zawodowej po przebytych kryzysach psychicznych.
- Współpraca z POZ, samorządami lokalnymi oraz innymi organizacjami na rzecz pomocy osobom chorym oraz promocji zdrowia psychicznego.
- Edukacja społeczności lokalnej w zakresie zdrowia psychicznego, przeciwdziałanie stygmatyzacji i wykluczeniu osób chorych psychicznie i zapewnienie warunków do społecznej integracji osób z zaburzeniami psychicznymi.

Poradnie Zdrowia Psychicznego z Punktem Zgłoszeniowo-Koordynacyjnym (pn-pt 8⁰⁰-18⁰⁰)

1. Międzybrodzie Bialskie 34-312, ul. Graniczna 7, tel.: (33) 432 24 56
2. Żywiec 34-300, ul. Garbarska 3, tel.: (33) 432 24 58

Pracownikami Punktów Zgłoszeniowo-Koordynacyjnych są psycholodzy oraz pielęgniarki psychiatryczne, przeprowadzające wstępny wywiad oraz przekazujące informacje o zakresie działania CZP. Pracownicy PZK udzielają natychmiastowego wsparcia oraz wyznaczają ścieżkę dalszego postępowania. W razie potrzeby proponują osobie zainteresowanej wizytę u kolejnych specjalistów i ustalają termin spotkania.

Świadczenia udzielane w Poradni Zdrowia Psychiatrycznego obejmują głównie: porady lekarskie i psychologiczne oraz sesje psychoterapeutyczne, niezbędne badania diagnostyczne, leki niezbędne w stanach nagłych, świadczenia terapeutyczne oraz działania edukacyjno-konsultacyjne dla rodzin. Pacjenci PZP są objęci opieką specjalistów: lekarzy psychiatrów, psychologów, psychoterapeutów, pielęgniarek. Leczenie opiera się na ustalaniu i realizacji planu opieki czynnej, polegającej na aktywnym i zorganizowanym postępowaniu zespołu terapeutycznego, mającym na celu przywrócenie bądź poprawę stanu zdrowia psychicznego pacjentów oraz ułatwienie im samodzielnego życia w środowisku społecznym.

Beskidzkie Centrum Zdrowia Psychicznego to jednostka o kompleksowym charakterze działania, obejmująca: Oddział Psychiatryczny z Izłą Przyjęć, Oddział Dzienny Psychiatryczny, Zespół Leczenia Środowiskowego oraz Poradnię Zdrowia Psychicznego z Punktami Zgłoszeniowo-Koordynacyjnymi (PZK). Punkty Zgłoszeniowo-Koordynacyjne znajdują się w Żywcu oraz w Międzybrodzu Bialskim i stanowią miejsce pierwszego kontaktu z Centrum.

Centrum zapewnia koordynację udzielanych świadczeń w ramach:

- **opieki czynnej** - obejmującej leczenie i wsparcie pacjentów z przewlekłymi zaburzeniami psychicznymi, wymagających ciągłości świadczeń opieki zdrowotnej, aktywnego podtrzymywania kontaktu i wyprzedzającego rozwiązywania problemów
- **opieki długoterminowej** - innym niż określone powyżej pacjenci z przewlekłymi zaburzeniami psychicznymi
- **opieki krótkoterminowej** - pacjentom z zaburzeniami epizodycznymi lub nawracającymi
- **opieki konsultacyjnej** - pacjentom potrzebującym świadczeń diagnostycznych lub porad
- **opieki doraźnej** - pacjentom w stanach nagłych i przypadkach pilnych

Dla pacjentów korzystających z opieki czynnej opracowywane są indywidualne plany terapii i zdrowienia. Plan terapii i zdrowienia sporządzany jest przez zespół osób udzielających świadczeń opieki zdrowotnej. W skład, którego wchodzi co najmniej lekarz i koordynator opieki, czyli pracownik Centrum posiadający odpowiednie kwalifikacje, pełniący rolę opiekuna osoby zgłaszającej się do CZP. Plan opiera się na prawach pacjenta, jest zorientowany na zdrowienie, skuteczność interwencji i budowanie sieci oparcia. Obejmuje wszystkie problemy zdrowotne osoby w kryzysie, w tym somatyczne i społeczne.

Poza objęciem opieką przez personel medyczny pacjenci Centrum mogą otrzymać wsparcie asystenta zdrowienia, którego unikatową cechą jest pokonanie w przeszłości własnego kryzysu psychicznego. Asystent zdrowienia pełni funkcję wspierającą, motywacyjną i towarzyszącą poprzez udział w zajęciach terapeutycznych oraz indywidualny kontakt. W zależności od typu opieki, który odpowiada potrzebom danego pacjenta, zostają mu udzielone świadczenia w ramach poszczególnych komórek, integralnie tworzących Centrum.

Dodatkowo Centrum udziela świadczeń w NZOZ „Asertywność” przy ul. Piłsudskiego 76 w Żywcu w Poradni Zdrowia Psychicznego oraz Oddziale Dziennym Psychiatrycznym.

Beskidzkie Centrum Zdrowia Psychicznego oferuje również możliwość uczestnictwa w grupach terapeutycznych, spotkaniach edukacyjnych oraz Klubach Pacjenta i Klubach Wsparcia Społecznego.

Beskidzkie Centrum Zdrowia Psychicznego w Międzybrodziu Bialskim



Oddział Psychiatryczny z całodobową Izbą Przyjęć oferuje świadczenia stacjonarne które obejmują głównie świadczenia terapeutyczne, programy terapeutyczne, niezbędne badania diagnostyczne, konsultacje specjalistyczne, leki, wyroby medyczne, wyżywienie, działania edukacyjno-konsultacyjne dla rodzin. Konsultacja lekarska przed przyjęciem na oddział odbywa się na Izbie Przyjęć, która jest także miejscem udzielania pomocy doraźnej całodobowo przez wszystkie dni tygodnia.

Zespół Leczenia Środowiskowego (ZLS) został utworzony na potrzeby wdrażania charakterystycznego dla Centrów Zdrowia Psychicznego środowiskowego modelu opieki psychiatrycznej, który ma stanowić formę terapii dla osób z przewlekłymi zaburzeniami psychicznymi. Świadczenia udzielane w ZLS obejmują głównie:

- konsultacje lekarskie wraz z diagnostyką i ustaleniem farmakoterapii
- pomoc psychologiczną
- świadczenia terapeutyczne
- czynności pielęgniarские
- działania edukacyjno-konsultacyjne dla rodzin

Realizacja zadań ZLS opiera się na opiece czynnej, skoncentrowanej na poprawie i utrzymaniu stabilności stanu psychicznego pacjentów na takim poziomie, aby nie dopuścić do konieczności hospitalizacji całodobowej. Wizyty w środowisku domowym pacjenta sprzyjają edukacji i budowaniu sieci wsparcia społecznego w jego najbliższym otoczeniu.

Beskidzkie Centrum Zdrowia Psychicznego

34-312 Międzybrodzie Bialskie
ul. Graniczna 7

tel: (33) 866 13 49/50
mail: sekretariat@pzoł.pl
www.pzoł.pl



Beskidzkie Centrum Zdrowia Psychicznego w Żywcu



Oddział Dzienny Psychiatryczny oferuje terapie w trybie dziennym przeznaczone dla osób, u których nasilenie życiowych trudności lub objawów choroby powoduje pogorszenie ogólnego funkcjonowania, lecz które nie wymagają całodobowej hospitalizacji. Pobyt na oddziale dziennym jest też narzędziem wsparcia w powrocie do codzienności po ukończeniu leczenia szpitalnego, aktywizującym do pełnienia ról społecznych, rodzinnych i zawodowych oraz rozwijania zainteresowań. Opieka na oddziale obejmuje postępowanie diagnostyczne wraz z ustaleniem planu leczenia, jak również oddziaływania terapeutyczne, rehabilitacyjne oraz edukacyjne.



Beskidzkie Centrum Zdrowia Psychicznego

34-300 Żywiec
ul. Garbarska 3

tel: (33) 432 28 46
mail: sekretariat@pzol.pl
www.pzol.pl



Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna, działa w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia, co oznacza, że świadczone usługi są bezpłatne i nie jest wymagane skierowanie. W Poradni przyjmowane są dzieci i młodzież w wieku szkolnym oraz uczące się w szkołach ponadpodstawowych. W ramach oferty, Poradnia zapewnia kompleksowe wsparcie psychologiczne, pedagogiczne oraz psychoterapię dla dzieci oraz ich rodzin.

Zakres usług Poradni:

- diagnoza psychologiczna i wieloaspektowa konceptualizacja problemu pacjenta
- wsparcie i pomoc psychologiczna
- psychoterapia indywidualna
- terapia rodzin
- warsztaty / treningi
- terapia środowiskowa
- wsparcie psychospołeczne otoczenia pacjenta
- profilaktyka i prewencja



Każdy pacjent traktowany jest indywidualnie, a formy pomocy dostosowywane są do jego specyficznych potrzeb oraz sytuacji rodzinnej. Priorytetem placówki jest zapewnienie skutecznych metod terapeutycznych dla dzieci i młodzieży.

Poradnia nie tylko zajmuje się wsparciem dzieci i młodzieży, ale również ich rodzin. Specjaliści pomagają rodzicom zrozumieć trudności, z jakimi borykają się ich dzieci, oraz wspierają ich w poszukiwaniu adekwatnych rozwiązań wychowawczych i terapeutycznych.

Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży

34-300 Żywiec
al. Legionów 1

tel: 510 243 707
rejestracja tel.: pn-pt 8⁰⁰-19⁰⁰
mail: pdm.zywiec@bk-europe.pl



Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Żywcu jest publiczną placówką oświatową świadczącą nieodpłatne usługi dla dzieci, młodzieży, ich rodziców oraz nauczycieli z terenu miasta Żywiec oraz dziesięciu gmin powiatu żywieckiego: Czernichów, Gilowice, Jelesnia, Koszarawa, Lipowa, Łękawica, Łodygowice, Radziechowy-Wieprz, Ślemień i Świnna. Poradnia pełni funkcję specjalistyczną, obejmując opieką również dzieci słabowidzące i niewidzące, słabosłyszące i niesłyszące oraz dzieci z autyzmem i zespołem Aspergera.

Poradnia oferuje pomoc psychologiczną, pedagogiczną oraz logopedyczną, obejmującą:

- Diagnozę i terapię trudności emocjonalnych oraz zaburzeń zachowania u dzieci i młodzieży.
- Wsparcie w problemach wychowawczych dla rodziców i opiekunów.
- Pomoc w trudnościach szkolnych, takich jak dysleksja, dysgrafia czy problemy z koncentracją.
- Terapie logopedyczne dla dzieci z zaburzeniami mowy.
- Konsultacje i szkolenia dla nauczycieli w zakresie pracy z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Aby zapisać dziecko do poradni, należy:

1. Pobrać wniosek o przyjęcie dziecka ze strony internetowej poradni lub z sekretariatu.
2. Wypełnić pierwszą stronę wniosku.
3. Dołączyć posiadane dokumenty lub opinie.
4. Złożyć wniosek osobiście w sekretariacie poradni, za pośrednictwem poczty elektronicznej (skan) lub poprzez szkołę.

Po analizie wniosku ustalane są terminy wizyt, o których informuje sekretariat. Zgłoszenia na wizytę można dokonać osobiście lub telefonicznie pod numerami: (33) 861 33 09, (33) 861 33 14 lub (+48) 576 670 116.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

34-300 Żywiec
ul. Grunwaldzka 10
czynne: pon-pt 8⁰⁰-16⁰⁰

tel: (33) 861 33 09
mail: pppzywiec@interia.pl
www.pppzywiec.pl





Żywiecka Fundacja Rozwoju Pomarańczowa Energia



Żywiecka Fundacja Rozwoju, we współpracy ze specjalistami i pedagogami, stworzyła program **Pomarańczowa Energia – Stop Osamotnieniu Dzieci**, mający na celu przeciwdziałanie kryzysowi zdrowia psychicznego wśród najmłodszych, szczególnie problemowi osamotnienia. Osamotnienie u dzieci często prowadzi do stanów lękowych, depresji, a w skrajnych przypadkach – samookaleczeń i prób samobójczych. Program działa kompleksowo, oferując zarówno bezpośrednie wsparcie psychologiczne, jak i działania profilaktyczne i edukacyjne.

Główne obszary działań programu:

1. **Wsparcie psychologiczne** – dzieci i młodzież mogą otrzymać natychmiastową i darmową pomoc psychologiczną, aż do momentu uzyskania wsparcia w instytucjach publicznych.
2. **Zajęcia podwórkowe** – metoda streetworkingu, czyli praca z dziećmi w ich codziennym otoczeniu (boiska, parki). Streetworkerzy budują relacje, wspierają psychologicznie i pomagają w trudnych sytuacjach.
3. **Warsztaty dla rodziców** – szkolenia dla opiekunów, pomagające im lepiej rozumieć i wspierać swoje dzieci, a także rozpoznawać pierwsze oznaki kryzysu.
4. **Profilaktyka** – organizacja warsztatów i zajęć w szkołach, w tym debat oksfordzkich i animacji edukacyjnych.
5. **Kampanie społeczne i edukacyjne** – działania w Internecie i przestrzeni publicznej, mające na celu zwiększenie świadomości na temat zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Program łączy działania interwencyjne, edukacyjne i społeczne, angażując mieszkańców, firmy i instytucje w realną pomoc na rzecz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Program działa głównie dzięki wsparciu Darczyńców, organizowaniu zbiórek i wsparciu wolontariuszy, niektórych instytucji.

Żywiecka Fundacja Rozwoju

34-300 Żywiec
ul. Dworcowa 2

tel: (33) 475 44 77
mail: zfr@zfr.org.pl
www.zfr.org.pl



Strefa Młodych - praktyczne wsparcie na co dzień

W ramach programu, w maju 2023 roku powstała Strefa Młodych, czyli miejsce, gdzie dzieci i młodzież mogą znaleźć pomoc oraz bezpieczną przestrzeń do budowania relacji.

Obejmuje ona:

- **Zajęcia podwórkowe** – dwa razy w tygodniu pedagodzy podwórkowi spotykają się z młodymi ludźmi na dwóch żywieckich osiedlach, proponując im aktywności na świeżym powietrzu i alternatywne sposoby spędzania wolnego czasu. Dzięki temu ograniczana jest izolacja oraz ryzykowne zachowania.
- **Bezpłatną interwencyjną psychologiczną** – dla dzieci i młodzieży w kryzysie, zapewniając im natychmiastowe wsparcie, bez konieczności długiego oczekiwania na pomoc w instytucjach publicznych.

Pomarańczowa Energia – wspólne działanie dla dobra dzieci i młodzieży

Co roku, jesienią, w ramach **Pomarańczowej Energii**, Fundacja zachęca społeczność do uczestniczenia w **Sezonie Pomarańczowej Energii** i organizowania **Pomarańczowych Spotkań** – wydarzeń integrujących ludzi w miejscu pracy, szkole czy w gronie przyjaciół. Spotkania mają na celu budowanie relacji, zwiększanie świadomości problemu oraz zbieranie funduszy na program. W poprzednich latach organizowano m.in. **pomarańczowe wieczory z gram**, **wspólne wyjścia w góry** czy **przerwy na kawę**.



Interwencyjna Pomoc Psychologiczna

tel.: 536 259 388

NZOZ Asertywność Żywieckie Centrum Psychiatrii i Psychoterapii



Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej **"ASERTYWNOŚĆ"** został założony w 1999 roku. Początkowo funkcjonował jako Dzienny Oddział Psychiatryczny Ogólny. Wraz z rozwojem placówki oraz rozszerzeniem zespołu specjalistów, powstały kolejne jednostki: Poradnia Zdrowia Psychicznego, Poradnia Neurologiczna i Poradnia Psychologiczna. W 2010 roku działalność została poszerzona o Dzienny Oddział Psychiatryczny Rehabilitacyjny.



Poradnia Zdrowia Psychicznego

Poradnia oferuje indywidualne świadczenia w postaci konsultacji lekarskich, porad psychologicznych i sesji psychoterapeutycznych. Działa pięć dni w tygodniu, zapewniając profesjonalną pomoc doświadczonych specjalistów.

Zakres usług obejmuje: diagnostykę psychiatryczną, leczenie farmakologiczne, diagnostykę psychologiczną, psychoterapię indywidualną i grupową, poradnictwo psychologiczne, psychoedukację, orzecznictwo, konsultacje dla lekarzy POZ, fototerapię.

Na wizytę u psychiatry nie jest wymagane skierowanie. Natomiast konsultacja psychologiczna lub psychoterapeutyczna wymaga skierowania od lekarza prowadzącego.

NZOZ Asertywność Żywieckie Centrum Psychiatrii i Psychoterapii

34-300 Żywiec
ul. J. Piłsudskiego 76

tel: (33) 861 00 89
czynne: 7⁰⁰-15⁰⁰
www.nzoz-asertywnosc.pl


Asertywność
NZOZ

Dzienny Oddział Psychiatryczny Rehabilitacyjny

Oddział przeznaczony jest dla pacjentów z przewlekłymi chorobami psychicznymi, szczególnie z zaburzeniami psychotycznymi, które utrudniają codzienne funkcjonowanie. Warunkiem przyjęcia jest skierowanie od lekarza prowadzącego oraz rozmowa kwalifikacyjna oceniająca zasadność uczestnictwa.

Zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku i realizowane są w dwóch salach terapeutycznych. Pacjentom zapewniona jest farmakoterapia przez cały tydzień oraz posiłki. W trakcie pobytu w oddziale pacjent ma prawo do zwolnienia lekarskiego.

W ramach terapii oferujemy:

terapię zajęciową, muzykoterapię, psychoedukację, treningi umiejętności społecznych, farmakoterapię, elementy psychodramy, wycieczki krajoznawcze i wyjścia rekreacyjne, zajęcia kulinarne. Ponadto każdy pacjent ma możliwość indywidualnych konsultacji z lekarzem, psychologiem i terapeutą.

Dzienny Oddział Psychiatryczny Ogólny

Oddział dedykowany jest osobom pragnącym lepiej poznać siebie, rozwijać swoje kompetencje społeczne oraz zwiększyć pewność siebie. Mogą tu zgłaszać się także pacjenci, u których leczenie ambulatoryjne nie przyniosło oczekiwanych efektów, a także osoby po leczeniu w oddziałach całodobowych jako część dalszego procesu terapeutycznego. Podstawą przyjęcia jest skierowanie oraz rozmowa kwalifikacyjna. Zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku, pacjenci mają dostęp do dwóch sal terapeutycznych, zapewnione leczenie farmakologiczne oraz posiłki. Podczas pobytu w oddziale pacjent ma prawo do zwolnienia lekarskiego.

Program terapeutyczny obejmuje:

psychoterapię grupową, psychoterapię indywidualną, trening asertywności, trening radzenia sobie ze stresem, muzykoterapię, terapię zajęciową, zajęcia psychoedukacyjne, farmakoterapię, diagnostykę, elementy psychodramy, wycieczki krajoznawcze i wyjścia rekreacyjne, imprezy integracyjne i okolicznościowe, fototerapię. Tematyka zajęć dostosowywana jest do potrzeb grupy. Po zakończeniu leczenia pacjent ma możliwość dalszej terapii w Poradni Zdrowia Psychicznego.



Śląska Fundacja Błękitny Krzyż Ośrodek Leczenia Uzależnień



Ośrodek posiada kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia, co umożliwia bezpłatne leczenie, również dla osób nieubezpieczonych. Oferujemy również usługi w sektorze prywatnym. W placówce realizowany jest także program opieki i terapii dla osób z uzależnieniami behawioralnymi oraz ich rodzin, finansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia. Ośrodek współpracuje z Urzędem Miasta Żywiec i gminami powiatu żywieckiego.

Ośrodek Leczenia Uzależnień oferuje terapię dla osób:

- z uzależnieniem od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych
- z uzależnieniem od hazardu i innych uzależnień behawioralnych
- bliskich osób uzależnionych

Oferta ośrodka leczenia Uzależnień:

- Poradnia Leczenia Uzależnień
- Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia



Śląska Fundacja Błękitny Krzyż Ośrodek Leczenia Uzależnień

34-300 Żywiec
al. Legionów 1
czynne: 8⁰⁰-19⁰⁰

tel 8⁰⁰-16⁰⁰: 513 465 714, (33) 861 00 83
mail: olu@bk-europe.pl
www.bk-europe.pl



Centrum Rehabilitacyjno- Edukacyjne dla Dzieci



Celem Centrum Rehabilitacyjno-Edukacyjnego jest rehabilitacja i edukacja dzieci niepełnosprawnych. Placówka oferuje kompleksową rehabilitację dzieci, konsultacje lekarzy specjalistów, zajęcia rewalidacyjno-wychowawcze, kształcenie specjalne i wczesne wspomaganie rozwoju, wspierając autonomię wychowanków.



Zakres świadczeń obejmuje: badania i porady lekarskie, diagnozę i leczenie, rehabilitację, wczesne wspomaganie rozwoju, wsparcie psychologiczne dla dzieci i rodzin, terapię logopedyczną, edukację specjalną, terapię zajęciową i artystyczną, działalność profilaktyczną, poradnictwo prawne i socjalne oraz szkolenia dla personelu.

Placówka oferuje:

- Wspieranie rozwoju poznawczego, komunikacyjnego i społecznego dzieci
- Usprawnianie rozwoju ruchowego dzieci
- Integracja z rówieśnikami i otoczeniem
- Wspomaganie rodziców poprzez konsultacje i grupy wsparcia
- Koordynacja działań pomocowych
- Opracowywanie i realizacja programów terapeutycznych
- Śledzenie rozwoju dziecka i eliminowanie barier
- Organizowanie terapii indywidualnych i grupowych dla dzieci i rodzin

Centrum Rehabilitacyjno-Edukacyjne Dla Dzieci

34-300 Żywiec
ul. Witosa 3

tel: (33) 860 25 13
mail: fundacjapm@o2.pl
www.fundacjazywiec.pl



Fundacja Pomocy Dzieciom



Informator przygotowany w ramach dotacji udzielonej przez Burmistrza
Miasta Żywca na realizację zadania publicznego w roku 2025
pn; **„Wsparcie dla zdrowia psychicznego - INFORMATOR”**
Umowa Nr 163/2025/SPW

