

Załącznik nr 4:

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 ośrodku pomocy społecznej 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 ośrodka pomocy społecznej jest nieodpłatna.
- Ośrodki interwencji kryzysowej to 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, rozwodu/rozstania, konfliktów w rodzinie, zagrożenia przemocą. W ośrodku prowadzone jest poradnictwo psychologiczne, interwencja kryzysowa, krótkoterminowa psychoterapia, organizowane są warsztaty i grupy wsparcia. Pomoc ośrodka interwencji kryzysowej 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 poradni psychologiczno-pedagogicznej jest bezpłatna.
- Specjalistyczne poradnie rodzinne to publiczne ośrodki świadczące pomoc psychologiczną oraz wsparcie dla par i rodzin. Udzielają konsultacji indywidualnych i rodzinnych, prowadzą psychoterapię dzieci i dorosłych, organizują warsztaty i grupy dla rodziców. Pomoc specjalistycznych poradni rodzinnych jest bezpłatna.
- Ośrodki wczesnej interwencji oferują kompleksową, skoordynowaną, wielospecjalistyczną pomoc dzieciom do lat 7 oraz ich opiekunom (w zakresie opieki nad dzieckiem). Działają w ramach NFZ, potrzebne jest skierowanie od lekarza. W ośrodku wczesnej interwencji dziecko może liczyć na m.in.: terapię wczesnego wspomaganie rozwoju, fizjoterapię, zajęcia logopedyczne. Ośrodki wczesnej interwencji oferują pomoc dzienną i bezpłatną.
- Ośrodki wsparcia dziennego (dawniej „światlice 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: psychologowie, lekarze, pracownik socjalny. Odbywa się tu również przesłuchanie sądowe dziecka, jeśli jest to potrzebne. Mapę tych miejsc można znaleźć 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.

Lista kontaktów do instytucji i organizacji pomocowych działających w otoczeniu Szpitala Bielańskiego:

Nazwa instytucji/organizacji	Dane kontaktowe
Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany m. st. Warszawy	ul. Przybyszewskiego 80/82 01-824 Warszawa tel. 22 56 89 100, 22 41 80 230 e-mail: sekretariat@opsbielany.waw.pl
Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej	Dział Interwencji Kryzysowej ul. 6 sierpnia 1/5 02-843 Warszawa tel. 514 202 619, 511 200 200, 22 855 44 32 email: interwencjakryzysowa@woik.waw.pl Punkt Interwencyjny p. Dąbrowskiego 7 00-057 Warszawa tel. 535 430 902, 22 837 55 59 email: punkt.interwencyjny@woik.waw.pl
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 10	ul. Wrzeciono 24 01-963 Warszawa tel. 22 835 03 48, 519 823 869, 723 249 204, 503 321 090 e-mail: sekretariat.ppp10@eduwarszawa.pl, sekretariat@ppp10.waw.pl
Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Bielany	al. Zjednoczenia 11 01-829 Warszawa tel. 22 864 73 06 e-mail: poradniabelany@spr.waw.pl
Ośrodek Wczesnej Interwencji Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligencją	ul. Pilicka 21 02-613 Warszawa tel. 22 844 06 37 e-mail: owi@psoni.org.pl
Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Mazowiecki Środowiskowe Ognisko Wychowawcze TPD	ul. Pabla Nerudy 1 01-926 Warszawa tel. 22 834 76 98, 500 402 346 e-mail: tpd_bielany@op.pl
Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom „Gniazdo” Gniazdo nr 6	ul. Wrzeciono 9 01-951 Warszawa tel. 660 615 284 e-mail: spdgniazdo@onet.pl
Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom „Gniazdo” Gniazdo nr 2	ul. Gajcego 7A 01-994 Warszawa tel. 660 615 284 e-mail: spdgniazdo@onet.pl
Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom „Gniazdo” Gniazdo nr 3	ul. Ceglowska 19 01-803 Warszawa tel. 660 615 284 e-mail: spdgniazdo@onet.pl

„Przywrócić Dzieciństwo” Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Ulicy im. Kazimierza Lisieckiego „Dziadka” Klub Młodzieżowy „Latarka”	ul. Gajcego 11 01-944 Warszawa tel. 609 429 807, 22 835 68 09 e-mail: latarkaklub@gmail.com
Białańskie Centrum Zdrowia Psychicznego Poradnia Zdrowia Psychicznego	ul. Ceglowska 80 01-809 Warszawa tel. 22 56 90 537 e-mail: pzppzk@bielanski.med.pl
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży	ul. Żeromskiego 13 01-887 Warszawa tel. 22 561 57 77
Centrum Pomocy Dzieciom Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę w Warszawie	ul. Przybyszewskiego 20/24 01-849 Warszawa tel. 22 826 88 62 e-mail: cpd@fdds.pl