

**TRÓJMIEJSKA SIĘĆ WSPARCIA
DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH
KRYZYSÓW PSYCHICZNYCH**



**TRÓJMIEJSKA SIĘĆ WSPARCIA
DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH
KRYZYSÓW PSYCHICZNYCH**



WYDAWCA:



Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji
81-835 Sopot, ul. Marynarzy 4, KRS: 0000214210
tel./fax: 58 341 83 52, 518 838 795

Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego
www.otwartebramy.org

Biuro: Punkt Informacyjny Pomorskiej Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego
81-835 Sopot, ul. Marynarzy 4, tel. 58 341 83 52

REDAKCJA: Maciej Łysak, Piotr Harhaj, Zuzanna Ostrowska

PROJEKT GRAFICZNY: Edyta Majewska

Publikacja nie do sprzedaży, dystrybuowana bezpłatnie

Aktualizacja publikacji powstała w ramach zadania:

Otworzyć Bramy Tolerancji

działania na rzecz osób zdrowiejących psychicznie i ich rodzin,
współfinansowana z **Ministerstwa Rodziny Pracy i Polityki Społecznej**



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

Niniejsza publikacja ma charakter informacyjny i nie stanowi prawnie wiążącej oferty.

Trójmiasto
Gdańsk – Sopot – Gdynia 2016

WSTĘP

Szanowni Państwo,

z przyjemnością oddajemy w Państwa ręce aktualizację informatora – poradnika **TRÓJMIEJSKA SIEĆ WSPARCIA DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH KRYZYSÓW PSYCHICZNYCH**. Jego celem jest przedstawienie, oferty organizacji i instytucji odgrywających kluczową rolę w zdrowieniu osób z zaburzeniami psychicznymi, a także będących oparciem dla ich rodzin.

Aktualizacja, w której znajdują Państwo adresy ośrodków z Trójmiasta i Pomorza powstała w ramach projektu Pomorskiej Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego. Mamy ogromną nadzieję na to, że nasz Informator stanie się inspiracją dla pomorskich podmiotów do budowy lokalnych sieci wsparcia społecznego.

Wierzymy, że publikacja i zawarte w niej treści spełnią Państwa oczekiwania i zachęcą do czynnego włączenia się w działania Koalicji.

W imieniu Pomorskiej Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego

Piotr Harhaj

Stowarzyszenie „Na Drodze Ekspresji”
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdyni

CZYM JEST ZABURZENIE PSYCHICZNE?

Według międzynarodowej praktyki diagnozowania, „zaburzenie”, także psychiczne, ma swój wyraz w zachowaniach, przeżyciach i postawach obarczonych: cierpieniem, niesprawnością funkcjonowania, doświadczeniem zwiększonego ryzyka (śmierci, bólu, niesprawności), oraz znaczną utratą swobody („Psychiatria dla studentów medycyny. Podręcznik”, pod red. Prof. Dr hab. Med. Adama Bilikiewicza, Warszawa 1998, s. 113) Choroba psychiczna (w węższym znaczeniu) natomiast: „Jest to zaburzenie psychiczne w znacznym stopniu ograniczające wgląd, czyli poczucie choroby, zdolność radzenia sobie ze zwykłymi wymaganiami życia lub utrzymania właściwego kontaktu z rzeczywistością. Obraz kliniczny psychozy charakteryzuje się jakościowymi zmianami chorobliwymi w zakresie myślenia, intelektu, świadomości, postrzegania, uczuć, napędu psychoruchowego i innych funkcji psychicznych, prowadzącymi niekiedy do znacznych zaburzeń zachowania w środowisku społecznym” („Psychiatria dla studentów medycyny. Podręcznik”, pod red. Prof. Dr hab. Med. Adama Bilikiewicza, Warszawa 1998, s. 532) Choroba psychiczna to termin równoznaczny z psychozą; jest zaburzeniem psychicznym o charakterze przewlekłym, w największym stopniu wymagającym interwencji psychiatrycznej i leczenia farmakologicznego.

Co powinno nas niepokoić w zachowaniu bliskiej nam osoby?

Nie da się w sposób jednoznaczny określić norm zachowania obowiązujących nas w wszystkich i w każdej sytuacji, jednak da się dostrzec anomalie zachowań przyglądając się z wyczuciem środowisku społecznemu, w którym osoba funkcjonuje. Niepokojące objawy przypisać można zaburzeniom w sferach myślenia, uczucia i mówienia, tj. kontaktu z otoczeniem. Naszą uwagę zwrócić powinna nagła zmiana nastroju i zachowania lub nieuzasadnione wahania nastroju. Niepokojące są skrajności! Z największą uwagą przyjrzeć należy się sytuacji, gdy obserwowana przez nas osoba wygłasza nieadekwatne (całkowicie nieuzasadnione, dziwaczne) sądy dot. otaczającej ją rzeczywistości, deklaruje iż ma urojenia (oporne na perswazję sądy kłócące się całkowicie z rzeczywistością), omamy (postrzeganie przedmiotów spoza pola percepcji z jednoczesnym silnym przekonaniem o ich istnieniu), towarzyszy temu jednocześnie nienaturalne dla tej osoby pobudzenie (lub spowolnienie) ruchowe i trudność w przekazywaniu myśli. Powyższe objawy towarzyszyć mogą pojawiającej się SCHIZOFRENII.

Schizofrenia to zaburzenie lub grupa zaburzeń, w których występują objawy pozytywne (wytwórcze) i negatywne (ubytkowe).

Objawy wytwórcze to objawy wzbogacające kliniczny obraz choroby. Należą do nich głównie urojenia, omamy i pobudzenie.

Objawy ubytkowe są przejawem zubożenia obrazu klinicznego choroby i obejmują m.in. stępienie afektu, wycofanie się z życia społecznego, apatię, anhedonię, oraz zubożenie myślenia i treści wypowiedzi.

Obecnie kryteria rozpoznania schizofrenii wymagają występowania objawów co najmniej przez 6 miesięcy, choć ich przebieg u poszczególnych osób może być różny. Rokowanie w schizofrenii jest niezwykle zróżnicowane i zależy przynajmniej w części od kryteriów rozpoznawczych stosowanych do zdefiniowania samej choroby. Współczesne leczenie polega na kompleksowym stosowaniu metod farmakologicznych, psychoterapeutycznych oraz psychospołecznych, a wyniki leczenia są znacznie zróżnicowane.

Gdy podnieceniu psychoruchowemu i nierealistycznej (zawyżonej lub zaniżonej) samoocenie towarzyszy jednocześnie wielomówność, znaczący brak koncentracji, dziwaczny wygląd i częste wybuchy gniewu, możemy wówczas szukać rozpoznania w kierunku MANII. Epizod maniakalny cechuje wyraźne podwyższenie nastroju lub drażliwości trwające co najmniej jeden dzień.

Towarzyszają temu co najmniej trzy z niżej wymienionych objawów:

- * wzmożona aktywność lub niepokój fizyczny,
- * wzmożona rozmowność,
- * odwracalność uwagi, trudność koncentracji,
- * zmniejszona potrzeba snu,
- * zwiększona energia seksualna,
- * zachowania umyślne lub mało odpowiedzialne
- * wzmożona łatwość kontaktów z innymi

Przy stawianiu rozpoznania należy wykluczyć używanie substancji psychoaktywnych lub zaburzenia organiczne. Ze względu na występowanie lub brak urojeń i omamów wyróżnia się manię bez objawów psychotycznych i manię z objawami psychotycznymi. DEPRESJĘ można podejrzewać wtedy, gdy osobę charakteryzuje obniżony nastrój, poczucie smutku, niezdolność do odczuwania przyjemności, niska tolerancja frustracji, duża męczliwość, niewielka spontaniczność wypowiedzi, ton cichy, monotony, ukazywany brak motywacji w połączeniu z faktem wycofania się tej osoby z kontaktów społecznych.

Objawy chorobowe tzw. „dużej depresji” trwające co najmniej dwa tygodnie:

- * chory wykazuje nastrój depresyjny albo znaczne zmniejszenie zainteresowania odczuwaniem przyjemności czy zdolności jej odczuwania,
- * typowe są objawy tzw. neurowegetatywne (np. zaburzenia snu, łaknienia),
- * chory odczuwa zmęczenie, wyraźne zaburzenia koncentracji uwagi,
- * wyraźna zwiększona lub wyhamowana aktywność psychoruchowa,
- * poczucie bezwartościowości i winy,
- * częste myśli rezygnacyjne, myśli o śmierci, myśli samobójcze
(za red. Joanna Meder, „Praca socjalna z osobami z zaburzeniami psychicznymi”, Katowice 2002)

Jeżeli w wyniku wywiadu przeprowadzonego z osobą chorą stwierdzone zostanie, oprócz objawów depresji, zaistnienie w jej niedalekiej przeszłości wydarzenia traumatycznego, nagłego – rozpoznania szuka się w kierunku ZABURZEŃ ADAPTACYJNYCH. Gdy męczliwości i trudnościom w koncentracji towarzyszy permanentne poczucie zagrożenia, reakcja przestachu, nadmierna czujność, ogólne drżenie i poczucie roztrzęsienia – objawy te świadczą mogą z kolei o ZABURZENIACH LĘKOWYCH. Pamiętać należy, iż fachowe przeprowadzenie rozpoznania należy do lekarza psychiatry, który bierze pod uwagę konkretne zespoły objawów występujące przez określony czas u danej osoby.

„Zdalnie sterowany” – studium przypadku (fragmenty na podstawie „Przypadki kliniczne z psychiatrii i psychoterapii, red. Wydania I polskiego Tomasz Zyss, Wrocław 2007)

Do lekarza pełniącego dyżur w poradni psychiatrycznej zadzwoniła zaniepokojona matka. Poinformowała, iż jej 22-letni syn w ostatnich dwóch miesiącach zmienił się. Stał się bardzo nieufny, czuje się atakowany i czasami mówi niedorzecznie. Miał on powiedzieć, iż otrzymuje wiadomości od obcych sił i musi wykonywać czynności, jakie są mu nakazywane. Czuje się jak zdalnie sterowany. Matka zauważyła także nasilone zaburzenia snu. Podobne objawy wystąpiły u niego już przed dwoma laty, ale utrzymywały się jedynie przez dwa tygodnie. Wówczas otrzymał haloperidol i objawy bardzo szybko ustąpiły. Lek znosił jednak bardzo źle, cały się „usztynił”, wyglądał jak człowiek z chorobą Parkinsona i dlatego szybko przerwał jego zażywanie. Syn jest obecnie wprawdzie na 6 semestrze studiów budowy maszyn, zaliczył jednak dopiero dwa semestry z praktykami zawodowymi. Matka wspomina o wycofaniu się syna z relacji koleżeńskich, wg jego deklaracji z powodu „prześladowania” go przez kolegów z uczelni.

Jakie objawy psychopatologiczne można zidentyfikować w danych „z pamięci” składanych przez drugą osobę? O co jeszcze należy zapytać matkę pacjenta?

Syn opowiadał matce o tym, że musi wykonywać rzeczy, które są mu nakazywane. Informacja ta może być przesłanką stwierdzenia zaburzeń postrzegania pod postacią omamów słuchowych. Poczucie bycia zdalnie sterowanym wskazuje na zaburzenia poczucia własnego „ja”. W dalszej kolejności matka informowała o występowaniu formalnych zaburzeń myślenia, a mianowicie o rozpadzie myślenia („mówienie od rzeczy”),. Nieufność syna może wskazywać na istnienie nastroju urojeniowego lub urojeń. Dodatkowo istnieją nasilone zaburzenia snu.

O co pytać chorego?

Warto pytać o to, czy chory wycofał się z rozmaitych aktywności o charakterze społecznym, czy czuje się prześladowany/śledzony przez obce siły, czy wypowiada myśli samobójcze i czy zagraża sobie lub innym swoim zachowaniem. Istotne jest także, czy w ostatnim czasie zażywał środki psychoaktywne. Jeśli nawet wiemy od matki, iż syn nie zgłaszał myśli ani planów samobójczych wobec siebie to nie można wykluczyć pojawienia się ostrego zagrożenia względem samego chorego, zwłaszcza że zaburzenia o typie derealizacji i objawy w ostatnich kilku dniach miały się znacznie nasilić. Należy poradzić matce, aby niezwłocznie zgłosiła się z synem do poradni.

Jak rozmawiać z osobą chorą, jeżeli zdecyduje się przyjść po pomoc?

Poprzez spokojne przysłuchiwanie się oraz pełne zrozumienia i współczucia zadawanie pytań. Należy zdobyć zaufanie chorego w celu pozyskania większej ilości informacji o jego subiektywnych doznaniach. Ważne jest, aby nie uwikłać się w dyskusję na temat realności przeżyć chorego i aby nie przekazać pacjentowi przekonania, że mu nie wierzymy i „że to on sam wszystko sobie wymyślił”. Korzystniejsze jest traktowanie subiektywnych przeżyć chorego na serio, jednak bez utwierdzania go w tym, iż jest to „obiektywna prawda”. Decydujące jest przy tym, aby uzmysłowić sobie ogromny lęk i cierpienie, jakie towarzyszy pacjentowi doświadczającemu przeżyć psychotycznych. Przy zachowaniu odpowiedniej empatii niekiedy jest możliwe nawiązanie relacji nawet z pacjentami o bardzo nasilonych objawach psychotycznych.

Jak zachowywał się chory podczas badania, na które przyszedł wraz z matką?

Chory sprawiał wrażenie osoby bardzo zaniepokojonej, z trudnościami w koncentracji, z dużym niepokojem psychoruchowym, z niespójnymi i nieadekwatnymi odpowiedziami na pytania. Chory oświadczył, iż słyszy głos, który każe mu uciekać i zabić się (głos nakazujący). Potwierdził, iż myślał już o tym, by się zabić; znajdował się w stanie pobudzenia. Istniało duże zagrożenie podjęcia próby samobójczej, nie można także wykluczyć istnienia zagrożenia dla osób trzecich.

Świat chorego

Chory w trakcie epizodu psychotycznego z trudem radzi sobie z natłokiem wrażeń i informacji, które odbiera i produkuje. Słyszy, widzi, czuje to, czego nie ma w rzeczywistości. Przez głowę przelatuje mu mnóstwo absurdalnych myśli a każda z nich nabiera w jego przekonaniu szczególnego znaczenia. Przeżywa wiele przykrych doznań. Bardzo ciężko jest mu zrozumieć co dzieje się z jego umysłem. Spotyka się z niezrozumieniem otoczenia.

Gdy psychoza mija, również nie potrafi wytłumaczyć i usystematyzować tego, co się wydarzyło. W naszej kulturze choroba psychiczna jest postrzegana jako coś, co się nie może przydarzyć przyzwoitemu człowiekowi (w przeciwieństwie do choroby somatycznej, cielesnej), więc chory zaczyna mieć poważne problemy z pozytywnym obrazem własnej osoby. Czuje się rozchwiany i przybity. Niewiele może dać innym. Izoluje się od otoczenia. Niekiedy, aby ratować dobre mniemanie o sobie, koncentruje się na szukaniu i udowadnianiu winy u innych i na swojej wobec nich bezradności. Jeżeli z natury szuka winy w sobie, stara się znaleźć cichy kącik i rezygnuje ze swoich praw. Czasem ucieka w fantazję.

Złote zasady wsparcia osoby i rodziny dotkniętej zaburzeniem psychicznym Bogdan de Barbaro, Krystyna Ostoja-Zawadzka oraz Andrzej Cechnicki, („Możesz pomóc. Poradnik dla rodzin pacjentów chorych na schizofrenię i zaburzenia schizotypowe”, Kraków 2005, str. 68) wymieniają podstawowe zasady rehabilitacji, którymi należy objąć osobę której objawy mają charakter utrzymujący się lub nawracający. Są to:

- * **Zasada partnerstwa**
- * **Zasada kompleksowości i wielostronności oddziaływań**
- * **Zasada optymalnej stymulacji**
- * **Zasada stopniowania trudności**
- * **Zasada powtarzalności oddziaływań**

Wobec powyższego i biorąc pod uwagę nasze doświadczenia, najlepiej osoba chora funkcjonować będzie wtedy gdy:

- * leczenie będzie odbywać się przy jej współudziale, za jej zgodą, z osiągnięciem jak największego jej wglądu i rozumienia przebiegu choroby;

- * leczenie będzie odbywać się z zapewnieniem jak najlepszej komunikacji w triadzie: osoba chora – rodzina – instytucje świadczące leczenie, terapię i wsparcie społeczne;
- * działania realizowane wobec osoby chorej w każdym obszarze (leczenie biologiczne, oddziaływanie psychoterapeutyczne i psychospołeczne) będą skoordynowane, ustalone w poczuciu osiągnięcia wspólnego celu jakim jest dobrostan osoby chorej; w poczuciu szacunku wobec różnych metod i podejść terapeutycznych;
- * działania realizowane wobec osoby chorej powinny mieć charakter i siłę optymalnie dopasowaną do tej osoby, co oznacza stawianie jej wymagań stopniowo, aby rozniecać w niej wiarę we własne możliwości i aby wiarę tę systematycznie rozbudowywać w kierunku uzyskania przez nią w życiu jak największej sprawczości.

Jak otoczenie społeczne (odpowiednio – instytucje, środowisko zawodowe, organizacje pozarządowe, środowisko sąsiedzkie) może pomóc rodzinie chorego?

- * odciążyć z poczucia winy, które może towarzyszyć jej członkom;
- * wzmacniać zdolności do przetrwania i wyjścia z kryzysu;
- * ukazywać przyczyny i objawy choroby, namawiać do przyglądania się swojemu systemowi rodzinnemu;
- * z poszanowaniem autonomii rodziny wpływać na jej model komunikacji;
- * przeciwdziałać izolacji społecznej rodziny

10 TEŻ O SCHIZOFRENII. PAMIĘTAJ. ŻE:

1. Schizofrenia jest chorobą
2. Schizofrenia jest chorobą o wielu wymiarach
3. Schizofrenia jest nie tylko chorobą
4. Schizofrenia nie jest chorobą dziedziczną
5. Schizofrenia nie jest chorobą nieuleczalną
6. Są osoby chorujące na schizofrenię – nie ma „schizofreników”
7. Chorujący na schizofrenię nie przestaje być człowiekiem, osobą, obywatelem – jak każdy z nas
8. Chorujący na schizofrenię nie zagrażają innym bardziej niż osoby zdrowe
9. Chorujący na schizofrenię oczekują szacunku, zrozumienia i pomocy
10. Schizofrenia rzuca światło na pytania egzystencjalne wspólne chorym i zdrowym

Gdzie szukać pomocy?

Mamy nadzieję, że zebrane przez nas informacje są możliwie pełnym odzwierciedleniem rzeczywistych możliwości wsparcia i niesienia pomocy w ramach **Trójmiejskiej Sieci Wsparcia dla Osób Doświadczających Kryzysów Psychiczych** i ułatwią dostęp do organizacji i instytucji osobom i rodzinom doświadczających kryzysów psychicznych.

TRÓJMIEJSKA SIĘĆ WSPARCIA DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH KRYZYSÓW PSYCHICZNYCH

INSTYTUCJE I ORGANIZACJE – DOSTĘPNE FORMY WSPARCIA

Większość treści zawartych w tej części informatora pochodzi od organizacji i instytucji zajmujących się wspieraniem osób doświadczających kryzysów psychicznych oraz ich rodzin. Zawierają dane teleadresowe, krótki opis działalności, form i obszarów wsparcia według poniższego klucza.



SPIS TREŚCI:

GDĄŃSK

- Punkt Informacyjno-Konsultacyjny __ 13
- Fundacja Oparcia Społecznego Aleksandry „FOSA” __ 13
- Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku __ 14
- Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Kryzysami Psychicznymi „Przyjazna Dłoń” __ 15
- Stowarzyszenie Świętego Walentego __ 15
- Centrum Zdrowia Psychicznego Optimmed __ 15
- Wojewódzki Szpital Psychiatryczny w Gdańsku im. prof. Tadeusza Bilikiewicza __ 17
- Gdańskie Centrum Profilaktyki Uzależnień __ 17
- Towarzystwo Profilaktyki Środowiskowej MROWISKO __ 17

GDYNIA

- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdyni __ 18
- Środowiskowy Dom Samopomocy, ul. Wąsowicza __ 18
- Środowiskowy Dom Samopomocy, ul. gen. Stanisława Maczka __ 19
- Klub 123... __ 19
- Zespół ds. Doradztwa i Aktywizacji Osób Niepełnosprawnych/Klub __ 19
- Klub Samopomocy przy Zespole Opiekuńczym w Gdyni __ 20
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej __ 21
- Centrum Usług Opiekuńczych __ 21
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Animus” __ 21
- Ośrodek Podwójny Problem __ 21
- Dzienny Oddział Psychiatryczno-Rehabilitacyjny przy Centrum Zdrowia Psychicznego __ 21

SOPÓT

- Klub Wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi __ 22
- Centrum STER – Zawodowy
 - Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji __ 22
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sopocie
 - Ośrodek Interwencji Kryzysowej __ 22
- Towarzystwo Profilaktyki Środowiskowej MROWISKO __ 22
- Centrum Medyczne KARDIOTEL __ 23
- ABC FAMILY MED __ 23
- Centrum Medyczne SENIOR __ 23
- Dzienny Oddział Psychogeriatryczny __ 23
- Gdańskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera __ 23

OŚRODKI SPOZA TRÓJMIASTA

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie Wejherowo __ 24

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie Tczew __ 24

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie Starogard Gdański __ 25

Fundacja „Życ Godnie” Kolnik, Środowiskowy Ośrodek Wsparcia __ 25

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Krokowa __ 25

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Puck __ 25

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Puck __ 25

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Kosakowo __ 25

GDAŃSK

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny

tel. 787 960 860 www.wsparciewgdansku.pl

Konsultant przyjmuje w Gdańsku, w siedzibie Fundacji „FOSA”, ul. Chopina 42.



Fundacja Oparcia Społecznego Aleksandry „FOSA”

Gdańsk, ul. Chopina 42, tel. 58 344 96 00, fax: 58 344 96 01

E-mail: fundacjafofa@gmail.com, www.fundacjafofa.pl



Celem działalności fundacji jest budowanie sieci oparcia społecznego dla osób z zaburzeniami psychicznymi, a także przeciwdziałanie marginalizacji tych osób poprzez:

1. Środowiskowy Dom Samopomocy „Młodzieżowy Szopen”

Gdańsk, Chopina 42, tel. 58 344 96 00/ 01

Ośrodek wsparcia dla dzieci i młodzieży z zaburzeniami psychicznymi w wieku 13 – 21 lat, mieszkających na terenie Gdańska.

2. Punkt Wsparcia Środowiskowego „Przy Szopenie”

Gdańsk, ul. Chopina 42, tel. (58) 345-27-64

Bezpłatna oferta wsparcia środowiskowego dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz członków ich rodzin, mieszkańców Gdańska, bez względu na płeć i wiek.

3. Klubów Samopomocy

„Chopin Club” i „Dolnomiejski Klub”

Gdańsk, Chopina 42, tel. (58) 344 96 00/01

Oferta zajęć popołudniowych dla osób z zaburzeniami psychicznymi mieszkających na terenie Gdańska dla młodzieży i dorosłych z zaburzeniami psychicznymi,

4. Poradnia Dla Rodziców „Fosa Na Dolnym Mieście”

Gdańsk, ul. Toruńska 8/4, tel. 58 322 05 94, 606 80 63 63

Bezpłatne specjalistyczne konsultacje dla mieszkańców ulic Dolnego Miasta. Oferta konsultacji dla mieszkańców rewitalizowanych ulic na Dolnym Mieście w Gdańsku, Poradni na Solcu, zlokalizowanej w dzielnicy Nowy Port w Gdańsku dla określonej grupy odbiorców.

5. Fundacja posiada ofertę mieszkalnictwa wspomaganego w postaci miejsc hostelowych tj. **Dom na „Osiedlu Sitowie”** oraz miejsc chronionych w ramach **Mieszkania Chronionego „Wysepka”**. Obok powyższych działań Fundacja świadczy usługi opiekuńcze oraz realizuje liczne projekty na rzecz grup defaworyzowanych.



Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku
Gdańsk, ul. Leczkowa 1A, tel. 58 342 31 50, fax: 58 342 31 51
e-mail: dyrekcja@mopr.gda.pl; www.mopr.gda.pl, www.bip.mopr.gda.pl



Centrum Pracy Socjalnej 1
ul. Modrzewskiego 2A
tel. 58 347 86 00; fax: 58 347 86 10
Wrzeszcz Dolny, Zaspas Młyniec, Zaspas Rozstaje

Centrum Pracy Socjalnej 2
pl. Ks. Gustkowicza 2A
tel. 58 522 01 80; fax: 58 522 01 82
Brzeźno, Nowy Port, Letnica, Młyniska

Centrum Pracy Socjalnej 3
ul. Powstańców Warszawskich 25
tel. 58 326 50 00; fax: 58 326 50 95
Chełm, Orunia, Św. Wojciech, Lipce

Centrum Pracy Socjalnej 4
ul. Lecha 1
tel. 58 511 46 00; fax: 58 511 46 01
Przymorze Małe, Przymorze Wielkie, Żabianka, Jelitkowo, Wejhera, Tysiąclecia

Centrum Pracy Socjalnej 5
ul. Spadzista 5
tel. 58 320 53 00
Przeróbka, Stogi, Krakowiec, Górki Zachodnie, Rudniki, Olszynka, Wyspa Sobieszewska

Centrum Pracy Socjalnej 6
ul. Powstańców Warszawskich 25
tel. 58 326 50 00; fax: 58 326 50 49
Aniołki, Brętowo, Matarnia, Kokoski, Jasioń, Piecki - Migowo, Ujeścisko - Łostowice, Siedlce, Suchanino, Wzgórze Mickiewicza

Centrum Pracy Socjalnej 7
ul. Marynarki Polskiej 134 A
tel. 58 520 70 09; fax: 58 520 70 06
Oliwa, Osowa, Strzyża, Wrzeszcz, Górny, VII Dwór

Centrum Pracy Socjalnej 8
ul. Elbląska 66 D
tel. 58 304 58 10; fax: 58 304 58 27
Śródmieście

Dział Osób Niepełnosprawnych
Śródmieście
ul. Dyrekcyjna 5
tel. (58) 320 53 40
fax: (58) 320 53 52

Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Kryzysami Psychicznymi „Przyjazna Dłoń”
Gdańsk, ul. Chopina 42, tel. 58 341 10 83

Celem działalności organizacji jest wspieranie działalności samopomocowej i rehabilitacyjnej wobec osób z kryzysami psychicznymi i tworzenie sieci społecznego wsparcia poprzez:

Środowiskowy Dom Samopomocy
Gdańsk, ul. Chopina 42, tel. 58 341 10 83

Celem domu jest umożliwienie dorosłym osobom dotkniętym kryzysami psychicznymi odbudowanie więzi międzyludzkich i powrót do życia społecznego.



Klub Samopomocy
Gdańsk, ul. Chrobrego 56

Miejsce spotkań dla osób chcących twórczo i aktywnie spędzić czas. Czynny w poniedziałki, wtorki, czwartki w godz. 14-17

Punkt konsultacyjny: Gdańsk, ul. Chrobrego 56, pon-pt 14-16, tel. 58 739 67 25

Stowarzyszenie Świętego Walentego
Rębielec 43, 83-032 Pszczółki

swietywalenty.gda@gmail.com, www.swietywalenty.pl
tel. +48 58 739 67 24 – pierwsza środa miesiąca w godz. 14:00 – 16:00
lub tel. +48 503 681 273, +48 698 236 132



Możliwość zaangażowania się w działalność stowarzyszenia. Spotkania tematyczne, integracyjne i grup samopomocy. Prowadzimy działalność przeciw stygmatyzacji prowadzoną przeważnie w formie prelekcji i seminariów. Tematyka naszych prelekcji mająca na celu obalenie istniejących mitów i stereotypów, dotyczy również innych problemów egzystencjalnych i społecznych na jakie narażane są permanentnie osoby dotknięte chorobami psychicznymi. W naszych spotkaniach biorą udział zarówno profesjonaliści jak i osoby pośrednio (np. rodziny, bliscy) i bezpośrednio dotknięte kryzysem psychicznym.

Centrum Zdrowia Psychicznego Optimmed
ul. Jaskółcza 7/15 Gdańsk

tel. 58 305 24 12, www.optimmed.pl

Celem pracy poradni jest diagnostyka, leczenie, terapia i rehabilitacja zgłaszających się do nas pacjentów. W terapii wykorzystywane są sprawdzone standardy farmakoterapii oraz psychoterapia i psychoedukacja. Centrum udziela świadczeń zdrowotnych w ramach:



1. Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych

Proponuje leczenie wszystkim osobom, które ukończyły 18 r.ż (bez ograniczenia górnego przedziału wieku) i skarżą się na wszelkiego rodzaju zaburzenia psychiczne m.in. dolegliwości związane z zaburzeniami nastroju, zaburzeniami nerwicowymi, zaburzeniami odżywiania, odczuwają negatywne skutki długotrwałego stresu. Poradnia obejmuje leczeniem również osoby z zaburzeniami psychotycznymi.

2. Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

Obejmuje swym leczeniem dzieci i młodzież do 18 r.ż. Do poradni mogą się zgłaszać także rodzice, którzy niepokoją się zachowaniem bądź rozwojem psychoruchowym własnego dziecka, mają wątpliwości lub trudności wychowawcze.

3. Poradnia Leczenia Nerwic

Poradnia Leczenia Nerwic zajmuje się leczeniem zaburzeń lękowo-depresyjnych, zespołu stresu pourazowego, oraz innego typu nerwic.

4. Poradni Psychologiczna

Poradnia Psychologiczna zajmuje się wszelkimi problemami psychiczno-psychologicznymi z wyjątkiem poradnictwa rodzinnego i terapii małżeńskiej. Do psychologa wymagane jest skierowanie od lekarza psychiatry. Do lekarza psychiatry skierowanie nie jest konieczne.

5. Zespołu Leczenia Środowiskowego/Domowego

Pacjenci, którzy leczą się w naszej placówce mogą zdecydować się na formę leczenia nazwaną opieką środowiskową (hospitalizacją domową). Oznacza to, że lekarz psychiatra, psycholog, pielęgniarka regularnie odwiedzają pacjenta w domu, nawet kilka razy w tygodniu, aby nie musiał on leczyć się w szpitalu psychiatrycznym. Do Zespołu Lecznictwa Środowiskowego Domowego kwalifikuje lekarz - specjalista psychiatra.

W ramach hospitalizacji domowej pacjent ma zapewnione:

- regularne wizyty psychiatry i leczenie przez jednego lekarza
- psychiatryczną opiekę pielęgniarską w domu pacjenta, w której zakres wchodzi kontrolowanie zażywania leków,
- psychoedukacja, trening umiejętności społecznych oraz poradnictwo
- pomoc i poradnictwo psychologiczne (pomoc, poradnictwo i terapię psychologiczną)
- konsultacje pracownika socjalnego

Wojewódzki Szpital Psychiatryczny w Gdańsku im. prof. Tadeusza Bilikiewicza
Gdańsk, ul. Srebrniki 17, tel. 58 524 75 00, tel. 58 524 75 40 – oddział dzienny
e-mail: szpital@wsp-bilikiewicz.pl; dzienny@wsp-bilikiewicz.pl
www.wsp-bilikiewicz.pl

W ramach zajęć m.in.: gimnastyka, zajęcia ruchowe, arteterapia, choreoterapia, muzykoterapia, psychorysunek, turnieje sportowe, wyjścia kulturalne.

Oddziały całodobowe

- Oddziały całodobowe ogólnopsychiatryczne dla osób dorosłych
- Oddział całodobowy dziecięco-młodzieżowy
- Oddział terapii uzależnień od alkoholu i alkoholowych zespołów abstynencyjnych



Gdańskie Centrum Profilaktyki Uzależnień

Gdańsk, ul. Dyrekcyjna 5

tel. 58 320 02 56

email: biuro@gcpu.pl; www.gcpu.pl

W GCPU działa Punkt Konsultacyjny w ramach którego mieszkańcy Gdańska od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-15.00 mogą korzystać z pomocy psychologicznej i wsparcia.

Towarzystwo Profilaktyki Środowiskowej MROWISKO

80-840 Gdańsk, ul. Słomiana 2

tel. 58 305 46 97

www.mrowisko.org.pl; biuro@mrowisko.org.pl

Oferta kierowana jest głównie do osób cierpiących z powodu uzależnień (zarówno chemicznych jak i niechemicznych) oraz bliskich (rodzin, przyjaciół) tych osób w ramach:

Centrów Aktywizacji i Integracji Społecznej MROWISKO w Gdańsku

ul. Reduta Wyskok 9, ul. Waryńskiego 44/45, ul. Słomiana 2



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdyni

**Gdynia, ul. Grabowo 2, tel/fax: 058 782 01 20, 058 625 93 30, 058 625 93 37
e-mail: sekretariat@mopsgdynia.pl; www.mopsgdynia.pl**

Dzielnicowe Ośrodki Pomocy Społecznej są jednostkami pierwszego kontaktu dla osób potrzebujących. Planują pomoc dla klienta w zależności od problemu: począwszy od pracy socjalnej, pomocy finansowej, rzeczowej, poprzez wsparcie specjalistyczne oraz poradnictwo.

Dzielnicowy Ośrodek Pomocy Społecznej nr 1

Gdynia, ul. Batalionów Chłopskich 1, tel. 58 622 09 47

Redłowo, Orłowo, Mały Kack, Wielki Kack, Dąbrowa, Dąbrówka, Wiczlino.

Dzielnicowy Ośrodek Pomocy Społecznej nr 2

Gdynia, ul. Sikorskiego 2a, tel. 58 625 17 49

Obłuże, Oksywie, Babie Doły, Pogórze.

Dzielnicowy Ośrodek Pomocy Społecznej nr 3 Gdynia,

Gdynia, ul. Działowskiego 9, tel. 58 663 20 20

Grabówek, Chylonia, Cisowa, Demptowo, Pustki Cisowskie.

Dzielnicowy Ośrodek Pomocy Społecznej nr 4

Gdynia, ul. Abrahama 59, tel. 58 620 24 00

Śródmieście, Działki Leśne, Wzgórze św. Maksymiliana, Witomino, Chwarzno.

Środowiskowy Dom Samopomocy

Gdynia, ul. Wąsowicza 3, tel. 58 622 36 03

e-mail: sdswasowicza@mopsgdynia.pl, www.mopsgdynia.pl

Uczestnikami domu mogą być osoby dorosłe (od 50 r.ż.) wykazujące przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych, tj. choroby otępienne, łagodne zaburzenia procesów poznawczych (zespoły otępienne, depresja). Celem działalności ośrodka jest wspieranie i aktywizowanie uczestników w różnych obszarach funkcjonowania. Dom świadczy usługi polegające na podtrzymywaniu i rozwijaniu umiejętności w zakresie funkcjonowania w życiu społecznym. Usługi obejmują różnego rodzaju treningi, poradnictwo specjalistyczne oraz niezbędną opiekę. W ośrodku prowadzona jest także działalność kulturalna i rekreacyjna. Prowadzimy edukację zdrowotną skierowaną zarówno do uczestników, jak i opiekunów oraz mieszkańców Gdyni. Prowadzona jest też grupa wsparcia dla opiekunów osób z zespołami otępiennymi.

Środowiskowy Dom Samopomocy

Gdynia, ul. gen. Stanisława Maczka 1

tel: 58 622 88 55, e-mail: sds@mopsgdynia.pl

Przeznaczony dla osób dorosłych do 60 roku życia z przewlekłymi zaburzeniami psychicznymi w okresie remisji choroby, mających trudności w życiu codziennym i wymagających wsparcia. Warunkiem pobytu jest brak ostrych objawów psychozy, korzystanie z opieki lekarza psychiatry, samodzielne poruszanie się po mieście (lub zapewnienie przez rodzinę opieki na czas dowozu). Uczestnikom zapewniamy różnorodne zajęcia dostosowywane potrzeb i możliwości, m. in. zajęcia plastyczne i witrażowe, zajęcia teatralne, ruchowe, aktywizujące procesy poznawcze. Ponadto różnorodna oferta pomocy psychologicznej (indywidualnej, grupowej), treningów umiejętności społecznych i umiejętności interpersonalnych, niezbędnej opieki pielęgniarskiej.

Klub 123...

Gdynia, ul. Warszawska 42

tel. 797 993 618, www.klub123gdynia.pl

Wspiera aktywność społeczną osób z zaburzeniami psychicznymi. Z oferty klubu mogą skorzystać osoby z zaburzeniami psychicznymi, potrzebujące pomocy, nie koniecznie z orzeczoną stopniem niepełnosprawności. Jego celem jest wspieranie aktywności społecznej osób z zaburzeniami psychicznymi poprzez m.in.: zajęcia aktywizujące – integrujące, Spotkania z literaturą i prasą, rekreacyjne zajęcia plenerowe, Trening umiejętności społecznych, Spotkania z psychologiem. Klub czynny jest od poniedziałku do piątku od 11.00 do 18.00. W punkcie udzielane są informacje o dostępnych formach wsparcia dla osób po kryzysach psychicznych, osób chorujących psychicznie, osób z niepełnosprawnością intelektualną i ich rodzin.

Zespół ds. Doradztwa i Aktywizacji Osób Niepełnosprawnych / klub
Gdynia, ul. Wendy 7/9
tel. (58) 620-88-07

Klienci objęci są indywidualnym wsparciem przez doradców osób niepełnosprawnych. W zakresie zawodowym są indywidualne i grupowe doradztwo zawodowe, kursy i szkolenia, treningi pracy. Klub prowadzony przez animatora metodą terapii zajęciowej. Doradcy ds. osób niepełnosprawnych tworzą z klientem indywidualny plan współpracy, może on obejmować m. in.: indywidualne i grupowe doradztwo zawodowe, treningi pracy, pomoc przy poszukiwaniu zatrudnienia, indywidualne i grupowe wsparcie psychologiczne, klub (zajęcia z zakresu terapii zajęciowej, zajęcia komputerowe, wyjścia do placówek kulturalno-oświatowych na terenie Trójmiasta).



Klub Samopomocy przy Zespole Opiekuńczym w Gdyni
Gdynia, ul. Fredry 3, tel. 58 661 65 26, e-mail: zo@mopsgdynia.pl

Klub Samopomocy przeznaczony jest dla osób starszych wykazujących przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych w tym z problemem alkoholowym. Celem klubu jest przeciwdziałanie zjawisku wykluczenia społecznego poprzez aktywizację mieszkańców miasta Gdyni w pokonywaniu i przezwyciężaniu problemów. Członkostwo jest dobrowolne, nieodpłatne i nie wymaga decyzji administracyjnej. Zajęcia odbywają się w dni powszednie. W ramach zajęć: gimnastyka ogólnorozwojowa, zajęcia grupowe z psychologiem, muzykoterapia, zajęcia plastyczne, zajęcia kulinarne, treningi pamięci, słuchowiska radiowe, gry i zabawy towarzyskie, spotkania integracyjne, wspólne wyjścia do kina, teatru, muzeum itp.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej
Gdynia, ul. Biskupa Dominika 25, tel. (58) 622 22 22, e-mail: oik@zps.net.pl

Pomoc mieszkańcom Gdyni w szeroko pojętych kryzysach.
Konsultacje indywidualne, pomoc prawna, pracownik socjalny.

Centrum Usług Opiekuńczych
Gdynia, ul. Grabowo 2, tel. 58 625 93 78, e-mail: m.wasiewicz@mopsgdynia.pl

Specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi w miejscu zamieszkania; mogą ubiegać się o nie osoby samotne, które z powodu choroby wymagają pomocy innych osób, a są jej pozbawione lub osoby posiadające rodzinę, która jednak nie może takiej pomocy zapewnić.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Animus”
ul. Oficerska 7a. 81-548 Gdynia Orłowo
tel. 728 930 472 lub 58 58 58 580, e-mail: nzoz-animus@wp.pl

Zajmuje się leczeniem i psychoterapią osób dorosłych chorych psychicznie i z zaburzeniami psychicznymi. Prowadzi Dzienny Oddział Psychiatryczny i Zespół Leczenia Środowiskowego.

Dzienny Oddział Psychiatryczno-Rehabilitacyjny
przy Centrum Zdrowia Psychicznego
Gdynia, ul Traugutta 9, tel. (58) 620-81-70 w. 43

Przeznaczony dla osób chorujących na schizofrenię proponuje udział w zajęciach mających pomagać w lepszym rozumieniu i akceptowaniu swojej choroby, współpracy w zakresie farmakoterapii, zapobieganiu nawrotom, rozwijaniu umiejętności społecznych.

SOPOT

Klub Wsparcia dla Osób z zaburzeniami psychicznymi Środowiskowy Dom Samopomocy – Ośrodek Adaptacyjny ul. Kazimierza Wielkiego 14

tel. 58 551- 65- 24, www.mopssopot.pl

Oferta dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Klub funkcjonuje 3 razy w tygodniu (poniedziałek, środa i czwartek), w godzinach od 16.00 do 19.00. W ofercie – zajęcia z psychologiem, klub filmowy, zajęcia plastyczne, komputerowe, sportowe, kulturalne, w tym wyjścia do kina, teatru.

Centrum STER – Zawodowy Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji Sopot, ul. Marynarzy 4

tel kom. 513 743 810; tel/fax: 58 341 83 52

e-mail: scop@sopot.pl, www.sopocki-ster-zawodowy.pl

Centrum zajmuje się praktyczną aktywizacją zawodową osób niepełnosprawnych intelektualnie i osób z zaburzeniami psychicznymi, mieszkańców Trójmiasta na otwartym rynku pracy. Stała, zindywidualizowana praca skoncentrowana na osobie poszukującej pracy, rodzinie i pracodawcy. Ponadto w ramach stowarzyszenia zajęcia sportowe dla osób doświadczających kryzysów psychicznych oraz działania anystygmatazacyjne.



Stowarzyszenie
Na Drodze Ekspresji

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sopocie Ośrodek Interwencji Kryzysowej Sopot, ul. Niepodległości 759A, (I p.)

tel. 58 550 14 14

Pomoc mieszkańcom Sopotu w szeroko pojętych kryzysach. Konsultacje indywidualne, pomoc prawna, wsparcie pracownika socjalnego, konsultacje psychologiczne i pedagogiczne, grupy wsparcia.

Towarzystwo Profilaktyki Środowiskowej MROWISKO

80-840 Gdańsk, ul. Słomiana 2

tel. 58 305 46 97

www.mrowisko.org.pl; biuro@mrowisko.org.pl

Oferta kierowana jest do osób cierpiących z powodu uzależnień (zarówno chemicznych jak i niechemicznych) oraz bliskich (rodzin, przyjaciół) tych osób w ramach ośrodka terapii stacjonarnej w **Sopocie ul. Aleja Niepodległości 817 A**

Centrum Medyczne KARDIOTEL

Sopot, ul. Jana z Kolna 16

tel. 58 551 30 72, 58 550 08 60

Lekarz psychiatra

ABC FAMILY MED

Sopot, ul. Małopolska 11/1

tel. 58 550 55 66, 58 550 66 55

Lekarz psychiatra

Centrum Medyczne SENIOR

Sopot, ul. Armii Krajowej 114

tel. 782 291 841

Poradnia psychogeriatryczna, lekarz psychiatra.

Centrum Medyczne SENIOR

Dzienny Oddział Psychogeriatryczny

Sopot, ul. Mickiewicza 54/56

tel. 793 440 474

Dzienny Oddział Psychogeriatryczny, lekarz psychiatra.

Gdańskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera

Sopot, ul. Armii Krajowej 94

tel/fax: 58 551 63 64

e-mail: alzheimer.gdansk@gmail.com

Organizuje opiekę nad osobami z chorobą Alzheimera i pokrewnymi zaburzeniami, popularyzuje wiedzę i upowszechnienie w społeczeństwie wagi problemów związanych z chorobą Alzheimera.

OŚRODKI SPOZA TRÓJMIASTA

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

Wejherowo, ul. Sobieskiego 279A

tel. 58 672 40 63, www.pcpr_wejherowo@wp.pl

Zadaniem Zespołu Interwencji Kryzysowej jest udzielenie pomocy psychologicznej, pedagogicznej i prawnej osobom i rodzinom doznającym przemocy oraz wszystkim poszkodowanym w wyniku zdarzeń traumatycznych takich jak: wypadki, nieuleczalna choroba, śmierć bliskiej osoby, katastrofy, klęski żywiołowe, a także będących w kryzysach psychospołecznych (kłopoty finansowe, bezrobocie, bezdomność, trudności mieszkaniowe – zagrożenie eksmisją). Pomoc ta polega na szybkim udzielaniu wsparcia w radzeniu sobie z aktualnym kryzysem i budowaniu motywacji do pozytywnych zmian.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

Wydział interwencji kryzysowej

Tczew, ul. Wojska Polskiego 6

tel. 58 530 44 49, 508 350 484

e-mail: pomoc@wik.tczew.pl; www.wik.tczew.pl

Pomoc świadczona jest bezpłatnie wszystkim zainteresowanym, w tym osobom doświadczającym kryzysów psychicznych. Do zadań Wydziału Interwencji Kryzysowej należy w szczególności: poradnictwo specjalistyczne, współpraca z instytucjami działającymi na rzecz osób potrzebujących pomocy, upowszechnianie i popularyzacja wiedzy na temat kryzysu i sposobów radzenia sobie, wspieranie osób pozostających w kryzysie do momentu jego opanowania, udzielanie fachowych informacji, opracowanie, modyfikowanie i dokumentowanie wraz z klientem indywidualnego planu pracy, udzielanie cudzoziemcom pomocy w zakresie interwencji kryzysowej, zapewnienie poradnictwa i terapii osobom sprawującym rodzinną pieczę zastępczą, w tym w formie grup wsparcia.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

Starogard Gdański, ul. I. J. Paderewskiego 11

tel. 58 560 23 20, fax: 58 560 23 22

www.pcpstarogard.pl, e-mail: sekretariat@pcprstarogard.pl

W ramach centrum funkcjonuje punkt interwencji kryzysowej świadczący pomoc osobom znajdującym się w trudnej sytuacji w wyniku zdarzenia losowego, sytuacji rodzinnej lub trudnych przeżyć osobistych. W zależności od potrzeb można skorzystać z pomocy psychologicznej (dla osób i rodzin znajdujących się w nagłym lub przewlekłym kryzysie psychicznym), porady prawnej, porady socjalnej/rodzinnej. Do Punktu Interwencji Kryzysowej można przyjść, zadzwonić lub napisać. Oferujemy pomoc w uzyskaniu dostępu do najważniejszych form pomocy i wsparcia. Wszelka pomoc udzielana w Punkcie Interwencji Kryzysowej jest bezpłatna.

Fundacja „Życ Godnie”

Dom Podcieniowy, Środowiskowy Ośrodek Wsparcia

ul. Dębowa 4, Kolnik, 83-03 Pszczółki

tel. 58 683-95-29, e-mail: fundacja11@wp.pl, www.zycgodnie.pl

FUNDACJA

Życ Godnie

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

Krokowa, ul. Żarnowiecka 29

tel./fax: 58 675 41 29

e-mail: gops@krokowa.pl

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

Puck, ul. 10-go lutego 29

tel. 58 673 56

11/12/13/60

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Puck, ul. 1-go Maja 13

tel. 58 673 0528

Osoby doświadczające kryzysów psychicznych mogą skorzystać ze wsparcia w **Punkcie Konsultacyjnym przy ul. Konopnickiej 19**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

Kosakowo, ul. Fiołkowa 2B

tel. 58 620 82 02

e-mail: gops@kosakowo.pl, www.kosakowo.pl/gops1

Społeczna akcja
ODMIEN SWOJĄ GŁOWĘ!
ma na celu zmianę myślenia
o osobach doświadczających
kryzysów psychicznych i zachęca
do pozbycia się stereotypów
oraz zrozumienia, że osoby
doświadczające zaburzeń
psychicznych, to ludzie
tacy sami jak **TY**.

Pamiętajmy, że co czwarty z nas
miał lub będzie miał problemy
ze zdrowiem psychicznym!

Chcesz wziąć udział w akcji
i odmienić swoją głowę?
Na głowę bez stereotypów!

Jak to zrobić?
To bardzo proste!

- SCHIZOFRENIA -
NIE OCENIAJ
DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ
www.otwartebramy.org

ODMIEN
SWOJĄ
GŁOWĘ!

- Zapoznaj się z treścią ulotki, która obala stereotypy i mity dotyczące osób doświadczających kryzysów psychicznych, wejdź na www.otwartebramy.org
- Odwiedź jeden z mobilnych punktów „Odmiany Głowy” porozmawiaj, uzyskaj informacje, obal stereotypy
- Jeżeli „odmienisz swoją głowę” w stosunku do osób doświadczających kryzysów psychicznych
- Odzież nietypowe dla siebie nakrycie głowy lub uczesz/umaluj się inaczej niż zwykle
- Zrób sobie zdjęcie trzymając kartkę z napisem „ODMIENIAM/EM SWOJĄ GŁOWĘ”, jednocześnie zamieszczając w poście link do naszego fanpage'a i klikając łapkę w górę.

ODMIENIAM SWOJĄ GŁOWĘ!
- SCHIZOFRENIA - NIE OCENIAM
Dowiedz się więcej
www.otwartebramy.org

Proste prawda?
Czym więcej
odmienionych głów
tym lepiej!

Zobacz, Bożena, Zuza i Sebastian
już odmienili już swoją głowę!



Aby zobaczyć, kto odmieniał swoją głowę,
wejdź na: www.otwartebramy.org
www.instagram.com/odmienswojaglowe/

