

Pomoc na terenie Zabrze

ZIK

Zespół Interwencji Kryzysowej

32 278-56-70 lub 32 271-64-32, wewn. 59

Przez aplikację WhatsApp 603-607-564

zik@mopr.zabrze.pl

<https://mopr.zabrze.pl/formy-pomocy/przeciwdzialanie-przemocy/zespol-interwencji-kryzysowej/>

CZYTAJ WIĘCEJ

Osoby zgłaszające się do Zespołu otrzymają pomoc psychologiczną:

bezpłatnie

anonimowo (jeśli nie będą chcieli ujawnić swoich danych osobowych – wówczas nie ma możliwości konsultacji osobistej a wyłącznie w formie zdalnej lub telefonicznej)

bez względu na wiek – pomagamy zarówno dorosłym, jak i dzieciom oraz młodzieży

bez względu na status materialny (nie obowiązuje kryterium dochodowe)

Pomagamy poprzez

interwencję kryzysową (także w terenie)

pomoc psychologiczną i psychoterapię indywidualną, rodzinną, terapię par
psychoedukację

poradnictwo psychologiczne i prawne

poradnictwo telefoniczne i mailowe

grupy wsparcia, grupy korekcyjno – edukacyjne, warsztaty rozwojow

Zdalna pomoc psychologiczna świadczona będzie w godzinach:

1. Od poniedziałku do czwartku od godziny 7:30 – 19:30
2. W piątek od godziny 7:30 – 15:30.

Zabrze, ul. Wyzwolenia 7

ZDROWIE PSYCHICZNE

Centrum Zdrowia Psychicznego

ul. Grunwaldzka 46

41-800 Zabrze

Rejestracja/infolinia: [32 413-16-20](tel:324131620)

Wizyty prywatne: [32 273-32-11](tel:322733211)

<https://czpfeniks.pl/department/czp-feniks-zabrze/>

CZYTAJ WIĘCEJ

W RAMACH NFZ-U

Pacjent zgłaszający się do ośrodka może skorzystać z wizyty u lekarza psychiatry, psychologa lub psychoterapeuty. Psychiatra zaopatruje pacjentów bez konieczności przedłożenia skierowania. Wizyty u psychologa i psychoterapeuty wymagają skierowania. Skierowanie pacjent może uzyskać od lekarza psychiatry podczas wizyty w naszym ośrodku, lekarza rodzinnego z POZ-u, bądź od dowolnego lekarza który ma podpisany kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia (lekarza ubezpieczenia zdrowotnego). Leczenie w Dziennym Oddziale Psychiatrycznym (DOP), w Dziennym Oddziale Zaburzeń Nerwicowych (DOLN), Dziennym Oddziale Psychiatrycznym dla dzieci i młodzieży (DOP) wymaga skierowania od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego i przejścia przez proces kwalifikacji (dwa lub trzy spotkania z lekarzem i/lub z psychologiem w naszej poradni).

Aby umówić termin wizyty należy skontaktować się z rejestracją danego ośrodka lub z infolinią wspólną dla wszystkich ośrodków. W celu przyspieszenia procesu rejestracji bardzo prosimy o przygotowanie numeru pesel, adresu wraz z kodem pocztowym i numeru telefonu. Powyższe dane są niezbędne do prowadzenia dokumentacji medycznej (wymogi wynikające z ustawy o prowadzeniu dokumentacji medycznej).

W RAMACH USŁUG KOMERCYJNYCH (płatnych)

Pacjent zgłaszający się do ośrodka może skorzystać z wizyty u lekarza psychiatry, lekarza seksuologa, psychologa, psychoterapeuty, dietetyka czy neurologopedy. Wizyty komercyjne nie wymagają przedłożenia skierowania.

UZALEŻNIENIA

Koordinator ds. profilaktyki i rozwiązywania problemów uzależnień

tel. 32 37-33-435

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

tel. 32 271 84 42 lub 32 278 11 99 wew. 107

CZYTAJ WIĘCEJ

W ramach działalności Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych są realizowane:

- udzielanie informacji dotyczących uzależnień
- przyjmowanie wniosków o leczenie odwykowe
- przygotowanie i realizacja gminnego programu profilaktyki, rozwiązywania problemów alkoholowych i przeciwdziałania narkomanii.

Godziny przyjęć:

Poniedziałek: 08.00 – 15.00

Wtorek: 08.00 – 15.00

Środa: 09.00 – 16.30

Czwartek: 08.00 – 15.00

Piątek: 08.00 – 15.00

Punkt Konsultacyjny Pomarańczowa Linia

Działający przy Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Zabrze przy ulicy 3 Maja 91, w każdy piątek w godz. 15.00 – 18.00

W ramach działalności Punktu Konsultacyjnego Pomarańczowa Linia są realizowane:

- konsultacje telefoniczne dla młodzieży, rodziców i wychowawców
- spotkania indywidualne dla osób zainteresowanych
- grupy wsparcia dla rodziców, których dzieci piją alkohol
- powołanie Klubu Młodzieżowego Lidera Profilaktyki

- udział w ogólnopolskich akcjach promujących trzeźwość
- Oferta terapeutyczna dla dzieci z uszkodzeniem FAS/FAE:
- Oferta terapeutyczna dla dzieci z uszkodzeniem z FAS/FAE

Ośrodek Profilaktyki i Leczenia Uzależnień (OPILU)

41-800, Zabrze

ul. Park Hutniczy 6

tel. 32 278-11-99 lub 32 271-84-42

fax. 32 278-11-99 wew. 104

adres e-mail: opilu@opilu.pl

www.opilu.pl

CZYTAJ WIĘCEJ

- **programy psychoterapii dla osób uzależnionych i współuzależnionych**
udzielanie indywidualnych świadczeń zapobiegawczo-leczniczych osobom uzależnionym
- prowadzenie działań konsultacyjno-edukacyjnych dla członków rodzin uzależnionych
- świadczenia rehabilitacyjne
- orzekanie o stanie zdrowia
- działalność profilaktyczno-informacyjna i edukacyjna dla dzieci, młodzieży i dorosłych
- współpraca z placówkami podstawowej opieki zdrowotnej, szpitalami, placówkami zajmującymi się rozwiązywaniem problemów uzależnień oraz grupami samopomocowymi.
- **Godziny przyjęć:**
Poniedziałek: 08.00 – 20.00
Wtorek: 08.00 – 20.00
Środa: 08.00 – 20.00

Czwartek: 08.00 -20.00

Piątek: 08.00 – 20.00

Sobota: 08.00 – 15.00

POMOC DZIECIOM I RODZINIE

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Zabrze

ul. 3 Maja 16

tel. Centrala (32) 277-78-00

<https://mopr.zabrze.pl/>

CZYTAJ WIĘCEJ

POMOCY SPOŁECZNEJ UDZIELA SIĘ OSOBOM I RODZINOM W SZCZEGÓLNOŚCI Z POWODU:

ubóstwa

sieroctwa

bezdomności

bezrobocia

niepełnosprawności

długotrwałej lub ciężkiej choroby

przemocy w rodzinie

potrzeby ochrony w macierzyństwa lub wielodzietności

bezzadności w sprawach opiekuńczo – wychowawczych i prowadzenia gospodarstwa domowego, zwłaszcza w rodzinach niepełnych lub wielodzietnych

braku umiejętności w przystosowaniu do życia młodzieży opuszczającej placówki

opiekuńczo – wychowawcze

trudności w integracji osób, które otrzymały status uchodźcy

trudności w przystosowaniu do życia po zwolnieniu z zakładu karnego

alkoholizmu lub narkomanii

zdarzenia losowego i sytuacji kryzysowej

klęski żywiołowej lub ekologicznej

Zespół interdyscyplinarny

ul. Wyzwolenia 7 pok. 14

tel. 32 271 64 31 wew. 52

email: mzi@mopr.zabrze.pl

<https://mopr.zabrze.pl/formy-pomocy/przeciwdzialanie-przemocy/zespole-interdyscyplinarny/>

CZYTAJ WIĘCEJ

Prace Zespołu Interdyscyplinarnego mają na celu:

diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie,
podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą w rodzinie mających na celu przeciwdziałanie temu zjawisku,
inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą w rodzinie,
rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielenia pomocy w środowisku lokalnym,
inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc w rodzinie
realizacja Miejskiego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie.

POMOC PRAWNA

PUNKTY NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ, EDUKACJI PRAWNEJ I MEDIACJI

1. Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie

ul. 3 Maja 16, pokój 219

od poniedziałku do piątku o godz. 8.00 – 12.00

poniedziałek mediacja o godz. 8:00-10:00

2. Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie

ul. 3 Maja 16, pokój 219

od poniedziałku do piątku o godz. 12.00 – 16.00

3. Siedziba Programu Aktywności Lokalnej

ul. Bytomska 82, sala szkoleniowa nr 1
od poniedziałku do piątku o godz. 7.30 – 11.30
piątek mediacja o godz. 7:30-9:30

4. DOM HARCERZA – Jednostka Gospodarki Nieruchomościami,

Punkt prowadzony przez organizację pozarządową prowadzącą działalność pożytku publicznego,
ul. Wolności 350 a
od poniedziałku do piątku o godz. 16.00 – 20.00
piątek mediacja o godz. 18:00-20:00

5. Poradnia Psychologiczno -Pedagogiczna

Punkt prowadzony przez organizację pozarządową prowadzącą działalność pożytku publicznego,
ul. 3 Maja 93 a
poniedziałek, wtorek o godz. 9.00 – 13.00
środa, czwartek o godz. 14.00 – 18.00
środa mediacja o godz. 16:00-18:00
piątek o godz. 11.00 – 15.00

PUNKTY NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA OBYWATELSKIEGO, EDUKACJI PRAWNEJ I MEDIACJI

1. Powiatowy Urząd Pracy

Punkt prowadzony przez organizację pozarządową prowadzącą działalność pożytku publicznego
Pl. Krakowski 9
od poniedziałku do piątku o godz. 10.00 – 14.00

2. Centrum Rozwoju Rodziny

Punkt prowadzony przez organizację pozarządową prowadzącą działalność pożytku publicznego
ul. Park Hutniczy 8
poniedziałek, środa o godz. 13.00 – 17.00
poniedziałek mediacja o godz. 15.00-17.00
wtorek, czwartek, piątek o godz. 12.00 – 16.00

CZYTAJ WIĘCEJ

Podstawowe zasady:

Nieodpłatna pomoc prawna obejmuje:

1. poinformowanie osoby uprawnionej o obowiązującym stanie prawnym, o przysługujących jej uprawnieniach lub o spoczywających na niej obowiązkach w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym, sądowym lub sądowno-administracyjnym,
2. wskazanie osobie uprawnionej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego

3. sporządzenie projektu pisma w w/w sprawach, z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sądowno-administracyjnym,

4. sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądowno-administracyjnym oraz poinformowanie o kosztach postępowania i ryzyku finansowym związanym ze skierowaniem sprawy na drogę sądową.

Nieodpłatna pomoc prawna nie obejmuje spraw:– związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, z wyjątkiem przygotowania do rozpoczęcia tej działalności.

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje:

1. działania dostosowane do indywidualnej sytuacji osoby uprawnionej, zmierzające do podniesienia świadomości tej osoby o przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach;

2. wsparcie w samodzielnym rozwiązywaniu problemów, w tym w razie potrzeby, sporządzenie wspólnie z osobą uprawnioną planu działania i pomoc w jego realizacji;

3. porady dla osób zadłużonych i porady z zakresu spraw mieszkaniowych oraz zabezpieczenia społecznego.

Komu przysługuje bezpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie oraz mediacje:

• **Przysługują każdej osobie, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej.**

Osoba uprawniona, przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego, składa **osobie udzielającej pomocy, pisemne oświadczenie, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej.**

• **Dla osób ze znaczną niepełnosprawnością ruchową z terenu Zabrze, które nie mogą stawić się osobiście, istnieje możliwość udzielenia nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego telefonicznie lub w miejscu zamieszkania po uprzednim telefonicznym umówieniu wizyty.**

Ważne:

Udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się według kolejności zgłoszeń, po wcześniejszym umówieniu terminu wizyty. Zgłoszeń dokonuje się telefonicznie pod numerem telefonu: 32 / 37335 00 telefon czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 – 13.00