

Informator

o miejscach **pomocy**
i wsparcia

dla osób z doświadczeniem
choroby psychicznej
oraz ich rodzin



Spis treści

Czym jest zdrowie psychiczne?.....	3
Co pomaga w dbaniu o własną kondycję psychiczną?.....	3
Gdzie we Wrocławiu szukać pomocy, gdzie się leczyć?.....	4
Pomoc dla dzieci i młodzieży.....	4
Pomoc dla dorosłych.....	4
Poradnie zdrowia psychicznego.....	5
Poradnie psychogeriatryczne.....	6
Poradnie psychologiczne.....	7
Zespoły leczenia środowiskowego.....	7
Organizacje pozarządowe realizujące zadania w obszarze promocji zdrowia psychicznego.....	8
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej.....	16
Środowiskowe Domy Samopomocy typu A.....	17
Domy pomocy społecznej.....	19
Mieszkania chronione.....	19

Czym jest zdrowie psychiczne?

Zdrowie psychiczne to nie tylko brak zaburzeń psychicznych, ale również stan, w którym osoba zdaje sobie sprawę ze swojego potencjału, potrafi radzić sobie ze stresem, jest zdolna do miłości, twórczości i efektywnej pracy, jest w stanie funkcjonować w społeczeństwie.

Zdrowie psychiczne dotyczy każdego z nas, jest ważnym elementem składającym się na całość naszego zdrowia, tym samym na poczucie jakości życia.

Nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego.

Co pomaga w dbaniu o własną kondycję psychiczną?

- samoobserwacja, znajomość siebie – swoich słabych i mocnych stron, tolerancji na stres, sposobów reagowania emocjonalnego,
- wypracowanie własnej równowagi pomiędzy pracą a odpoczynkiem,
- poszukiwanie i uczenie się efektywnych i adaptacyjnych sposobów wyrażania emocji, odreagowywania napięć i komunikowania się z innymi,
- budowanie relacji dających możliwość wymiany emocjonalnej i wzajemnego wsparcia,
- branie udziału w treningach i warsztatach nakierowanych na rozwój kompetencji w zakresie komunikacji, rozpoznawania emocji, asertywności, radzenia sobie ze stresem czy umiejętności wychowawczych

Ochrona zdrowia psychicznego to:

- promocja zdrowia psychicznego
- profilaktyka zaburzeń i chorób
- leczenie i opieka
- przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób chorych psychicznie

Gdzie we Wrocławiu szukać pomocy, gdzie się leczyć?

Placówki medyczne finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia (na podstawie danych www.nfz-wroclaw.pl)

Szpitaly i oddziały psychiatryczne stacjonarne świadczące całodobowe usługi diagnostyczno-leczniczo-rehabilitacyjne oraz oddziały dzienne zapewniające pośrednią formę hospitalizacji między oddziałem całodobowym a opieką ambulatoryjną:

Pomoc dla dzieci i młodzieży

1. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im.J.Gromkowskiego,
ul. Kasprowicza 64/66, rejestracja tel.: 71/323 64 26,
informacja tel.: 71/323 64 26, www.szpital.wroc.pl

2. Centrum Neuropsychiatrii "Neuromed" Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Białowieska 74A, rejestracja tel.: 71/ 350 17 80 w. 31, informacja tel.: 71/ 350 17 80 w. 31, www.neuropsychiatria.com

3. Dzienny Ośrodek Psychiatrii i Zaburzeń Mowy Dla Dzieci i Młodzieży,
ul. Wołowska 9, rejestracja tel.: 71/352 84 12, informacja tel.: 71/352 84 12, www.dopdim.pl

Pomoc dla dorosłych

1. Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego Sp. z o.o., ul. Wybrzeże J. Conrada-Korzeniowskiego 18, rejestracja tel.: 71/776 63 22,
informacja tel.: 71/776 62 00, www.dczp.wroclaw.pl

2. Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny Nr 1 We Wrocławiu, ul. Pasteura 10
rejestracja tel.: 71/784 16 10, informacja tel.: 71/784 16 00, www.spsk1.com.pl

3. 4 Wojskowy Szpital Kliniczny Z Polikliniką Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Weigla 5, rejestracja tel.: 71/766 07 20, informacja tel.: 71/766 07 20, www.4wsk.pl

Poradnie zdrowia psychicznego

1. "Zakład Opieki Zdrowotnej Psie Pole" Sp z o. o., ul. Brucknera 47-49, rejestracja tel.: 71/325 33 31, informacja tel.: 71/325 33 31
2. "Zakład Opieki Zdrowotnej Psie Pole" Sp z o. o., ul. Potockiego 2, rejestracja tel.: 71/325 23 25, informacja tel.: 71/325 23 25
3. Centrum Medyczne „BABY VITA”, ul. Żelwerowicza 4, rejestracja tel.: 71/349 39 11, informacja tel.: 71/349 39 11
4. Centrum Neuropsychiatrii "Neuromed" Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Białowieska 74A, rejestracja tel.: 71/350 17 80, informacja tel.: 71/350 17 80
5. Lekarska Przychodnia Specjalistyczna Towarzystwa Rozwoju Rodziny, ul. Podwale 74/ofc.23, rejestracja tel.: 71/342 14 13, informacja tel.: 71/342 14 13
6. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Amicur" - Lekarska Spółka Partnerska ", ul. Elizy Orzeszkowej 55/57, rejestracja tel.: 71/322 56 20, informacja tel.: 71/322 56 20
7. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Przychodnia Kosmonautów" Sp. z o. o., ul. Horbaczewskiego 35, rejestracja tel.: 71/351 31 03, informacja tel.: 71/352 22 60
8. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Ikar, ul. Bulwar Ikara 30, rejestracja tel.: 71/791 61 63, informacja tel.: 71/791 61 63
9. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Medyczne PRACTIMED Sp. z o.o., ul. Pabianicka 25, rejestracja tel.: 71/798 36 41, informacja tel.: 71/798 36 79
10. NZOZ Centrum Zdrowia Psychicznego, ul. Armii Krajowej 1, rejestracja tel.: 71/337 06 70, informacja: 71/337 06 70
11. Obwód Lecznictwa Kolejowego we Wrocławiu SPZOZ, ul. Joannitów 10/12, rejestracja tel.: 71/795 70 49, informacja tel.: 71/795 70 49
12. Polskie Centrum Zdrowia Instytut Medyczny, ul. Sienkiewicza 58-60, rejestracja tel.: 71/347 45 38, informacja tel.: 71/347 45 38
13. Polskie Centrum Zdrowia Instytut Medyczny, ul. Legnicka 61, rejestracja tel.: 71/785 92 00, informacja tel.: 71/785 92 00

14. Przychodnia Specjalistyczno-Rehabilitacyjna Pulsantis Sp. z o. o.,
ul. Ostrowskiego 3, rejestracja tel.: 71/339 11 40, informacja tel.: 71/339 11 40
15. Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny Nr 1 we Wrocławiu,
ul. Pasteura 10, rejestracja tel.: 71/784 16 10, informacja tel.: 71/784 16 10
16. Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Praxis-Duo" S.C. L. Piela, R. Piela NZOZ,
ul. Długa 11/13, rejestracja tel.: 71/355 34 34, informacja tel.: 71/355 34 34
17. Wojewódzki Zespół Specjalistycznej Opieki Zdrowotnej, ul. Dobrzyńska 21/23,
rejestracja tel.: 71/774 77 30, informacja tel.: 71/774 77 00
18. Wrocławskie Centrum Zdrowia Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
ul. Podwale 13, rejestracja tel.: 71/355 63 61, informacja tel.: 71/355 65 18
19. Zakład Opieki Zdrowotnej MSWiA we Wrocławiu, ul. Grabiszyńska 37/39,
rejestracja tel.: 71/798 47 25, informacja tel.: 71/798 47 25
20. Zespół Usług Medycznych "Lek-Trans" Sp. z o. o. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowot-
nej, ul. Kręta 25, rejestracja tel.: 71/322 47 59,
informacja tel.: 71/322 47 59
21. Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego Sp. z o. o., ul. Pole Wybrzeże J. Conrada-
Korzeniowskiego 18, rejestracja tel.: 71/776 63 22, informacja tel.: 71/776 62 00
22. Oddział Fundacji "Promyk Słońca" Centrum Diagnostyczno-Rehabilitacyjne NZOZ,
ul. Swobodna 8a, rejestracja tel.: 71/782 77 77, informacja tel.: 71/782 77 77
23. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im.J.Gromkowskiego,
ul. Kasprowicza 64/66, rejestracja tel.: 71/323 64 09, informacja tel.: 71/323 64 09

Poradnie psychogeriatryczne

1. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Ikar, ul. Bulwar Ikar 30,
rejestracja tel.: 71/791 61 63, informacja tel.: 71/791 61 63
2. Wrocławskie Centrum Zdrowia Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej,
ul. Podwale 13, rejestracja tel.: 071/355 63 61, informacja tel.: 71/355 65 18

Poradnie psychologiczne

1. Centrum Neuropsychiatrii "Neuromed" Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Białowieska 74A, rejestracja tel.: 71/350 17 80 w. 31, informacja tel.: 71/ 350 17 80 w. 31
2. Dzienny Ośrodek Psychiatrii i Zaburzeń Mowy Dla Dzieci i Młodzieży, ul. Wołowska 9, rejestracja tel.: 71/352 84 12, informacja tel.: 71/352 84 12
3. Lekarska Przychodnia Specjalistyczna Towarzystwa Rozwoju Rodziny, ul. Podwale 74/ofc.23, rejestracja tel.: 71/342 14 13, informacja tel.: 71/342 14 13
4. NZOZ Centrum Zdrowia Psychicznego, ul. Armii Krajowej 1, rejestracja tel.: 71/337 06 70, informacja tel.: 71/337 06 70
5. Oddział Fundacji "Promyk Słońca" Centrum Diagnostyczno-Rehabilitacyjne NZOZ, ul. Swobodna 8a, rejestracja tel.: 71/782 77 77, informacja tel.: 71/782 77 77
6. Polski Związek Głuchych Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu, ul. Braniborska 2/10, rejestracja tel.: 71/355 67 19, informacja tel.: 71/355 67 19

Zespoły leczenia środowiskowego

1. Centrum Neuropsychiatrii "Neuromed" Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Białowieska 74A, rejestracja tel.: 71/350 17 80 w. 31, informacja tel.: 71/350 17 80 w. 31
2. Ekumeniczna Stacja Opieki-Centrum Pielęgniarstwa Rodzinnego, Rehabilitacji i Opieki Paliatywnej, ul. Świątnicka 25/27, rejestracja tel.: 71/322 06 81, informacja tel.: 71/322 06 08
3. Wrocławskie Centrum Zdrowia Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Podwale 13, rejestracja tel.: 71/355 63 61, informacja tel.: 71/355 65 18

Organizacje pozarządowe realizujące zadania w obszarze promocji zdrowia psychicznego

Organizacje pozarządowe współfinansowane z budżetu Miasta Wrocławia.

Samopomocowa Grupa Rodzin i Przyjaciół Osób z Problemami Psychicznymi „Nie jesteś sam”, Klub Pacjenta ul. Ruska 42 b, Tel./fax 71/359 29 21, e-mail: biuro@niejestessam.net, njs@poczta.onet.eu, www.niejestessam.net

Zespół stanowią doświadczeni specjaliści: terapeuci zajęciowi, psycholog.

Stowarzyszenie prowadzi „Klub Pacjenta” – miejsce, w którym osoby chore mogą w sposób twórczy i aktywny spędzać swój wolny czas.

Klub jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 14:00. W tym czasie prowadzone są m. in.: kursy komputerowe, konsultacje indywidualne, treningi grupowe z psychologiem. Członkowie stowarzyszenia mogą również korzystać z porad prawnika oraz brać udział w wyjściach do ciekawych miejsc w mieście – teatrów, galerii, parków itp.

Fundacja „Opieka i Troska”, ul. Kielczowska 43, bud. 6, Wrocław, Tel./fax 71/794 78 91, e-mail: opiekaitroska@kn.pl, www.opiekaitroska.pl

Fundacja prowadzi zajęcia dla osób z problemami zdrowia psychicznego, w tym:

1. **Środowiskowy Dom Samopomocy**, który jest ośrodkiem wsparcia dla 20 osób dorosłych z przewlekłymi zaburzeniami psychicznymi.

Środowiskowy Dom Samopomocy prowadzi działalność przez 5 dni w tygodniu tj. od poniedziałku do piątku. Zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku.

Uczestnicy Domu działają w trzech sekcjach:

- Obsługi Domu i Rękodzieła,
- Aktywizacji Społecznej i Zawodowej,
- Kulinarnej.

Każda sekcja pracuje w swojej odpowiednio przygotowanej pracowni. Ponadto odbywają się zajęcia ruchowo-choreograficzne, relaksacyjne, muzykoterapia, filmoterapia, język angielski, zajęcia komputerowe, zajęcia z doradcą zawodowym i indywidualne spotkania z psychologiem. Organizowane są wyjścia na zewnątrz i wycieczki, święta i uroczystości oraz wspólne dbanie o porządek w Domu i wokół Domu (prace w ogrodzie). Wszystkie działania zmierzają do osiągnięcia przez podopiecznych Domu jak najlepszej samodzielności.

2. Warsztaty samopomocy dla kobiet w depresji.

Warsztaty zostały zorganizowane dla kobiet cierpiących na depresję. W ramach spotkań prowadzone są zajęcia jogi/relaksacji, z doradcą zawodowym, konsultacje psychologiczne oraz grupa wsparcia, które są jednocześnie terapią umożliwiającą kobietom stopniowe włączanie się w życie społeczne i zawodowe.

Formy i metody wykorzystywane w trakcie zajęć pozwalają kobietom w depresji odzyskać równowagę w życiu poprzez większą świadomość siebie, swojej kobiecości, swoich emocji, a także świadomość własnego ciała.

Stowarzyszenie na Rzecz Promocji Zdrowia „Curatus”, ul. Kleczkowska 5 of, tel. 71/ 329 09 19, tel. kom. 605 202 005, e-mail : curatus @o2.pl

Stowarzyszenie realizuje Program Promocji Zdrowia Psychicznego i wsparcia osób w kryzysie psychicznym oraz z doświadczeniem choroby psychicznej.

Oferta stowarzyszenia:

- terapia tańcem, ruchem i muzyką,
- grupa wsparcia dla osób z doświadczeniem choroby psychicznej,
- Bank Pomocy,
- Dyżur Pracownika Socjalnego.

Stowarzyszenie prowadzi również:

1. Środowiskowy Dom Samopomocy typu A, dla osób z doświadczeniem choroby psychicznej.

Dom prowadzi działalność 5 dni w tygodniu od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30-15:30. Wykwalifikowana kadra opiekunów i terapeutów oferuje uczestnikom indywidualny program wspierająco-rehabilitacyjny, różnego rodzaju zajęcia m.in.:

- zajęcia z zaradności życiowej i społecznej, w tym kulinoterapia, trening budżetowy
- muzykoterapia
- arteterapia

- kulturoterapia
- filmoterapia
- warsztaty fotograficzne
- zajęcia z psychoedukacji
- trening psychologiczny

Podczas pobytu w Domu Samopomocy uczestnicy otrzymują obiad.

2. Klub Środowiskowy dla Dzieci i Młodzieży z codzienną ofertą popołudniową, w godzinach: 16:00-20:00.

Dolnośląskie Stowarzyszenie Aktywnej Rehabilitacji „ART”, ul. Grabiszyńska 89, , tel. 71/ 784 57 37, tel. kom. 609 887 642, e-mail: dolsar_art.@interia.pl, www.dolsartart.org.pl

Stowarzyszenie jest organizacją samopomocową skupiającą osoby chore na schizofrenię, zaburzenie afektywne dwubiegunowe, depresję endogenną oraz ich rodziny, przyjaciół, specjalistów (terapeutów, psychologów), wolontariuszy. Członkowie Stowarzyszenia tworzą społeczność terapeutyczną. Osoby zdrowe i chore działają na równych prawach. Głównym celem DoLSAR „ART” jest szeroko pojęta rehabilitacja osób po kryzysie psychicznym. Stowarzyszenie wspiera i propaguje działania służące zdrowiu psychicznemu oraz przeciwdziałające wykluczeniu społecznemu osób z doświadczeniem choroby psychicznej.

Głównymi obszarami działalności DoLSAR „ART” są:

1. Środowiskowy Dom Samopomocy

Przeznaczony dla osób dorosłych z przewlekłymi zaburzeniami psychiatrycznymi, które mają poważne trudności w życiu codziennym.

Osoby ubiegające się o przyjęcie do ŚDS obowiązuje procedura Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej we Wrocławiu, który wydaje decyzję administracyjną na pobyt w ośrodku.

Dom czynny jest od poniedziałku do piątku, w godz.7.00-15.00.

2. Pracownia Rehabilitacyjno-Plastyczna Salon Art

Użytkownicy Salonu mogą korzystać bezpłatnie z następujących zajęć: choreoterapia, spotkania z dziełem kultury i sztuki, zajęcia plastyczne, arteterapia, spotkanie z muzyką klasyczną, nauka obsługi komputera, język angielski, kino filmów terapeutycznych, a także z zajęć Integracyjnej Grupy Psychoedukacyjnej

i Grupy Młodzieżowej (Grupy spotykają się w Pracowni „Małe Ciche” przy ul. Powstańców Śląskich 109) i inne. Można również umówić się na konsultację indywidualną lub rodzinną z terapeutą lub psychologiem.

Pracownia czynna jest poniedziałku do piątku, w godz. 14.00-20.00, sobota w godz. 12.00 – 20.00.

3. Teatr Integracyjny „Euforion”

Teatr działa od 1995 roku, ma w swoim repertuarze 14 spektakli opartych na prozie i poezji polskiej oraz światowej. W teatrze występują osoby z doświadczeniem choroby psychicznej oraz studenci wrocławskich uczelni.

Teatr prowadzi systematyczne próby-warsztaty w sezonie teatralnym (wrzesień-czerwiec). Przyjmuje chętnych do występów na scenie oraz do współpracy przy organizacji przedstawień. Spektakle odbywają się w Akademii Muzycznej we Wrocławiu oraz podczas imprez artystycznych w całej Polsce (m.in.: Lublin, Łódź, Kraków, Zielona Góra), a także za granicą (Kijów, Brześć, Lwów).

4. Warsztaty Turystyczno-Edukacyjne „RAZEM ŁATWIEJ”

Warsztaty organizowane są systematycznie w atrakcyjne miejsca w Polsce (m.in. Sobótka, Pasterka, Wielka Sowa, Międzygórze, Karpacz, Krosno, Rudawy).

Stowarzyszenie DoISAR „ART” współpracuje z Urzędem Miejskim Wrocławia, MOPS-em, Dolnośląskim Urzędem Wojewódzkim, Polskim Towarzystwem Psychologicznym, Dolnośląskim Centrum Zdrowia Psychicznego, Kliniką Psychiatrii AM we Wrocławiu, wrocławskimi uczelniami (w tym z Akademią Muzyczną we Wrocławiu, Uniwersytetem Wrocławskim, SWPS) oraz innymi placówkami).

Stowarzyszenie grupa wsparcia dla osób z problemami pamięci „Niezapominajka”,
ul. Horbaczewskiego 20 lok. 3, I p.tel. kom. 506 162 51

Oferta stowarzyszenia:

- wspieranie chorych z chorobą Alzheimera i Parkinsona oraz ich rodzin,
- aktywizacja osób z zaburzeniami pamięci,
- rehabilitacja społeczna,
- edukacja opiekunów osób chorych,

Zajęcia odbywają się od poniedziałku do czwartku w godz. 10.00-14.15.

Fundacja „PozyTYwka”, ul. Gajowicka 164/1, tel. 71/ 338 30 03, fax 71/ 361 04 77, e-mail: biuro@fundacjapozytywka.org.pl, www.fundacjapozytywka.org.pl

AKTYWNIIE i ZDROWO - to program dla Seniorów, którzy ukończyli 60 rok życia. Celem działań w ramach programu jest poprawa jakości życia osób starszych poprzez jak najdłuższe utrzymanie sprawności intelektualnej i rozwój społeczny.

Oferta programu:

- treningi pamięci dla grupy zaawansowanej
- treningi pamięci dla grupy początkującej
- warsztaty rozwojowe dla wszystkich
- badanie pamięci*,
- konsultacje psychiatry, psychologa, neurologopedy*

*obowiązuje wcześniejsza rejestracja telefoniczna, tel. 71/ 338 30 03

Fundacja „Dolnośląskie Centrum Psychoonkologii i Rehabilitacji”,
ul. Probusa 9/4, tel. 71/780 56 79, tel. kom. 510 395 555

Fundacja realizuje założenia ogólnopolskiego projektu Akademii Walki z Rakiem. Celem działań fundacji jest wieloaspektowe wsparcie osób, którym zdiagnozowano chorobę nowotworową. Fundacja wspiera także rodziny i opiekunów osób chorych.

Oferta fundacji:

- Klub Pacjenta Akademii Walki z Rakiem
- grupa wsparcia dla nowych pacjentów
- konsultacje indywidualne z psychologiem lub terapeutą
- zajęcia ruchowo-usprawniające z elementami relaksacji
- choreoterapia oparta na metodzie Life.Art.Process (odkrywanie uzdrawiającego potencjału w artystycznej ekspresji, taniec i terapia).
- poradnictwo dietetyczne – wykłady dla chorych i ich rodzin.
- poradnictwo z zakresu wizażu: poradnictwo indywidualne, grupowe warsztaty ze stylingu i wizażu.

Fundacja „Dobrze że jesteś”, e-mail: fundacja@dobrzezejestes.pl, www.dobrzezejestes.pl,
tel. kom. 793 500 222, 791 575 553

Fundacja prowadzi projekt pn. „Wolontariusze we wrocławskich szpitalach wsparciem dla osób w kryzysie”.

Wolontariusze obejmują swoją opieką pacjentów następujących placówek medycznych: Klinika Hematologii SPSK nr 1, ul. Wybrzeże Pasteura 4, Dolnośląskie Centrum Onkologii, Oddział Chemioterapii, Oddział Radioterapii Ginekologicznej I, Oddział Ginekologii Onkologiczno-Operacyjnej, pl. Hirszfelda 12.

Fundacja zapewnia wsparcie pozamedyczne i psychologiczne pacjentom z oddziałów onkologicznych i hematologicznych.

Stowarzyszenie INTRO, ul. Białowieska 26a/10, e-mail: asiek@psychotekst.pl,
www.psychotekst.pl

Stowarzyszenie prowadzi grupę wsparcia dla osób dotkniętych samobójczą śmiercią osoby bliskiej. Grupę wsparcia stanowią osoby, które doświadczyły śmierci samobójczej osoby bliskiej. Tematyka związana jest z kryzysem oraz żałobą po stracie bliskiej osoby. Spotkania odbywają się na ul. Białowieskiej 26a/10. Zapisy: tel. kom. 794 263 970.

W ramach grupy wsparcia zgodnie z oczekiwaniami i potrzebami uczestników realizowane są zajęcia warsztatowe, obejmujące m.in. takie obszary, jak:

- niedokończona żałoba po stracie a ryzyko kryzysu emocjonalnego,
- emocje – jak je rozpoznawać i wyrażać,
- sposoby radzenia sobie ze złością i trudnymi emocjami,
- rola wsparcia społecznego w problemach psychicznych,
- formy radzenia sobie ze stresem po śmierci bliskiej osoby

W spotkaniach mogą brać udział członkowie rodzin, przyjaciół, znajomych oraz inne osoby, które miały kontakt na płaszczyźnie zawodowej, w szkole czy też w szpitalu z kimś, kto dokonywał próby samobójczej. W trakcie pracy z grupą istnieje również możliwość skorzystania z konsultacji indywidualnych z psychoterapeutą prowadzącym.

Grupa ma charakter otwarty, co oznacza stały nabór uczestników. Udział w zajęciach jest bezpłatny i dobrowolny.

Punkt Konsultacyjny Stowarzyszenia „Intro” prowadzony jest przez specjalistów.

Rejestracja telefoniczna:

- Karolina Zarychta - 501 363 196
- Małgorzata Osipczuk - 603 646 436
- lub poprzez e-mail: intro@psychotekst.pl

Punkt Konsultacyjny udziela pomocy psychoterapeutycznej i wsparcia psychologicznego:

- osobom w kryzysie,
- osobom młodym, usamodzielniającym się, pochodzącym z rodzin z problemem uzależnienia i przemocy,
- osobom doświadczających przemocy,
- osobom z tendencjami agresywnymi,
- osobom z historią przemocy w przeszłości,
- członkom rodzin z problemem uzależnienia,
- parom i małżeństwom w konflikcie,
- parom i małżeństwom po terapii uzależnień i współuzależnienia, nauka wspólnych potrzeb i zapobieganie agresji

Stowarzyszenie Na Rzecz Higieny Zdrowia Psychicznego „Przyjaciół w Kryzysie”,
pl. Staszica 4, e-mail: przyjaciolwkrzysie@o2.pl, www.przyjaciolwkrzysie.org.pl

1. Grupa wsparcia dla osób które przeżyły kryzys psychiczny i ich rodzin.

Spotkania odbywają się we wtorki o godzinie 16.00 w salce przy parafii św. Bonifacego we Wrocławiu, pl. Staszica 4.

Formy pracy:

- a) Program psychoedukacyjny dla rodzin i opiekunów osób z doświadczeniem choroby psychicznej.
- b) Oddziaływania terapeutyczne w kierunku poprawy sytuacji chorego w środowisku, w formie treningu:
 - umiejętności komunikowania się,
 - tworzenia więzi interpersonalnych,
 - rozwiązywania sytuacji trudnych,
 - komunikacji w rodzinie.
- c) Aktywizacja pacjentów poprzez motywowanie do rozwijania własnych zainteresowań i korzystania z różnych form aktywności, organizowanie spotkań, wyjść do opery, wspólne oglądanie i omawianie filmów, organizowanie imprez okolicznościowych, doksztalcenie.

2. Wrocławski Telefon Zaufania 71/ 7766 208, sobota, niedziela i inne dni świąteczne w godz. 9.00-20.00

Z usług Telefonu Zaufania mogą korzystać osoby doświadczające kryzysów psychicznych/ przemoc, zaburzenia psychiczne, uzależnienia, współuzależnienia, przeżywające żalobę i inne.

Dolnośląskie Stowarzyszenie na rzecz Autyzmu, ul. Lelewela 13/6,
tel. 71 342 72 08, e-mail: autyzm7@o2.pl , www.autyzm.wroclaw.pl

Klub Aktywności „Po drodze” dla młodzieży i dorosłych osób z autyzmem.

Zajęcia w klubie odbywają się w następujących dniach tygodnia i godzinach:

grupa terapeutyczna wtorek 16.00-19.00, czwartek 16.00-19.00

grupa aktywności wtorek 16.00-19.00, czwartek 16.00-19.00

grupa integracyjna 1 wtorek 16.00-19.00

poradnictwo psychologiczne wtorek 16.00-19.00

Stowarzyszenie chorych na schizofrenię i inne choroby psychiczne, ich rodzin i osób z nimi sympatyzujących „Otwarty Krąg”, ul. Wybrzeże Korzeniowskiego 18, tel. 71/ 776 62 12, www.rozpoznani.org

W ramach działań statutowych organizacja zapewnia:

- wsparcie dla osób z doświadczeniem choroby psychicznej,
- popularyzację wiedzy o schizofrenii i innych chorobach psychicznych
- promocję i profilaktykę zdrowia psychicznego.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

DYREKCJA:

ul. Strzegomska 6 53-611 Wrocław, tel. 71 78 22 300 do 03, www.mops.wroclaw.pl
sekretariat@mops.wroclaw.pl

Komórki organizacyjne bezpośrednio zajmujące się problemem:

CENTRUM PRACY SOCJALNEJ I RODZINY

ul. Podwale 75 oficyna, tel. 71/ 78 23 590 do 93

DZIAŁ ADAPTACJI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

tel. 71 78 22 321 – sprzęt rehabilitacyjny

71 78 22 357 – turnusy rehabilitacyjne

Pracownicy socjalni przyjmują w zależności od miejsca zamieszkania osoby zwracającej się o pomoc, w placówkach rozmieszczonych w całym mieście.

Dyżury pracowników:

Poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek – godz. od 7.30 do 10.00

Środa – godz. od 13.00 do 15.00

Wykaz placówek MOPS dostępny jest na stronie internetowej: www.mops.wroclaw.pl

Celem MOPS jest m.in.:

1. Umożliwienie osobom i rodzinom przezwycięzenie trudnych sytuacji życiowych, których sami nie są w stanie pokonać, wykorzystując własne środki, możliwości i uprawnienia, oraz zapobieganie powstaniu tych sytuacji.
2. Wspieranie osoby i rodziny w wysiłkach zmierzających do zaspokojenia niezbędnych potrzeb i umożliwienia im życia w warunkach odpowiadających godności człowieka. Zadaniem pomocy społecznej jest zapobieganie powstaniu trudnych sytuacji życiowych, poprzez podejmowanie działań zmierzających do życiowego usamodzielnienia osób i rodzin oraz ich integracji ze środowiskiem.
3. Prowadzenie pracy socjalnej, rozumianej jako działanie skierowane do klienta i jego rodziny wymagające jego udziału, aktywności i zaangażowania w proces prowadzący do korzystnych zmian, bez względu na sytuację materialną.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej we Wrocławiu w celu usprawnienia i ukierunkowania działań na rzecz osób z doświadczeniem choroby psychicznej wykorzystuje posiadane zasoby. Pracownik socjalny, diagnozując dane środowisko, w którym przebywa osoba z doświadczeniem choroby psychicznej, ma wsparcie konsultantów i specjalistów Centrum Pracy Socjalnej i Rodziny.

W CPSR zatrudnieni są m.in.:

- konsultanci psychologdy;
- konsultantów pedagogdy z umiejętnościami pracy z rodziną;
- specjaliści pracy zespołowej w tym specjalista zajmującym się sprawami osób i rodzin z problem zaburzeń psychicznych;
- lekarze psychiatrzy zatrudnieni na umowę zlecenie oraz w ramach Programu Miejskiego

Pracownicy socjalni i specjalista pracy zespołowej współpracują ze stowarzyszeniami w zakresie pomocy osobom i rodzinom dotkniętym problemem zaburzeń psychicznych.

Środowiskowe Domy Samopomocy typu A

Są placówkami pobytu dziennego wspierającymi osoby dorosłe z przewlekłymi zaburzeniami psychicznymi. Otwarte są od poniedziałku do piątku. Prowadzą je następujące organizacje pozarządowe:

Fundacja „Opieka i Troska”, ul. Kielczowska 43, bud. 6, Wrocław, tel./fax 71/794 78 91,
e-mail: opiekaitroska@kn.pl, www.opiekaitroska.pl

Uczestnicy Domu działają w trzech sekcjach:

1. Obsługi Domu i Rękodzieła,
2. Aktywizacji Społecznej i Zawodowej,
3. Kulinarnej.

Każda sekcja pracuje w swojej odpowiednio przygotowanej pracowni.

Ponadto odbywają się zajęcia ruchowo-choreograficzne, relaksacyjne, muzykoterapia, filmoterapia, język angielski, zajęcia komputerowe, zajęcia z doradcą zawodowym i indywidualne spotkania z psychologiem. Organizowane są wyjścia na zewnątrz i wycieczki, święta i uroczystości oraz wspólne dbanie o porządek w Domu i wokół Domu (prace w ogrodzie). Wszystkie działania zmierzają do osiągnięcia przez podopiecznych Domu jak najlepszej samodzielności.

Stowarzyszenie na Rzecz Promocji Zdrowia „Curatus”, ul. Kleczkowska 5 of, tel. 71/ 329 09 19, tel. kom. 605 202 005, e-mail : curatus @o2.pl

Środowiskowy Dom Samopomocy czynny jest od poniedziałku do piątku w godz.7.30-15.30.

Wykwalifikowana kadra opiekunów i terapeutów oferuje uczestnikom indywidualny plan wspierająco-rehabilitacyjny, obiad oraz szeroki wachlarz różnego rodzaju zajęć m.in.: zajęcia z zaradności życiowej i społecznej, w tym:

- kulinoterapia,
- trening budżetowy,
- muzykoterapia,
- arteterapia,
- kulturoterapia,
- filmoterapia,
- warsztaty fotograficzne,
- zajęcia z psychoedukacji,
- trening psychologiczny.

Dolnośląskie Stowarzyszenie Aktywnej Rehabilitacji “ART”, ul. Grabiszyńska 89, , tel. 71/ 784 57 37, tel. kom. 609 887 642, e-mail: dolsar_art.@interia.pl, www.dolsartart.org.pl

Środowiskowy Dom Samopomocy czynny jest od poniedziałku do piątku w godz.7.00-15.00. Przeznaczony dla osób dorosłych z przewlekłymi zaburzeniami psychotycznymi, które mają poważne trudności w życiu codziennym.

Osoby ubiegające się o przyjęcie do ŚDS obowiązuje procedura Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej we Wrocławiu, który wydaje decyzję administracyjną na pobyt w ośrodku.

Fundacja International Institute of Poverty, ul. Szkolna 11, tel. kom. 607 057 368, fax 071/ 349 45 80, e-mail: office@iip.com.pl

Środowiskowy Dom Samopomocy wspiera osoby z zaburzeniami psychicznymi. W ośrodku pod kierunkiem terapeutów prowadzone są różnorodne zajęcia m.in. psychoterapia, socjoterapia, biblioterapia, zajęcia plastyczne, a także zajęcia ogólnousprawniające.

Domy pomocy społecznej dla osób przewlekle chorych psychicznie (na podstawie danych z informatora MOPS)

1. DPS dla osób przewlekle chorych psychicznie ul. Kaletnicza 8, prowadzony jest przez Miejskie Centrum Usług Socjalnych

2. DPS dla osób przewlekle chorych psychicznie ul. Farna 3, prowadzony jest przez Prowincję Zgromadzenia Sióstr Maryji Niepokalanej

Mieszkania chronione (na podstawie danych z informatora MOPS)

Prowadzone przez Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego dla osób zaburzonych psychicznie i wymagających wsparcia w codziennym życiu.

Adresy:

ul. Joachima Lelewela 23/24

ul. Prosta 2



Program finansowany przez Miasto Wrocław

Wrocław miasto spotkań