

## Wsparcie psychiczne osób niepełnosprawnych w okresie pandemii covid-19

### 1. Bielskie Centrum Psychiatrii – Olszówka w Bielsku – Białej:

[https://www.psychiatria.bielsko.pl/wsparcie\\_psychologiczne\\_dla\\_osob\\_znajdujacych](https://www.psychiatria.bielsko.pl/wsparcie_psychologiczne_dla_osob_znajdujacych)

### Wsparcie psychologiczne dla osób znajdujących się w kryzysie związanym z kwarantanną lub leczeniem SARS - CoV-2

Wsparcie psychologiczne dla osób znajdujących się w kryzysie związanym z kwarantanną lub leczeniem SARS – CoV-2, którzy w czasie izolacji społecznej potrzebują pomocy. W związku z epidemią koronawirusa uruchomiliśmy telefoniczną pomoc psychologiczną. Osoby doświadczające kryzysu w związku z kwarantanną, izolacją społeczną i potrzebą wsparcia zachęcamy do kontaktu. Z pomocy mogą skorzystać wszyscy mieszkańcy miasta Bielsko – Biała, Powiatu Bielskiego, a także personel medyczny oraz służby zaangażowane w działania związane z pandemią koronawirusa. Pomoc można uzyskać pod nr telefonu: **602 391 719** od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 15.00. Wsparcia udzielać będą psycholodzy i psychoterapeuci z oddziałów dziennych psychiatrycznych. Jest to jeden z dotychczasowych numerów Punktu Zgłoszeniowo – Koordynacyjnego. Dla potrzeb Punktu Zgłoszeniowo – Koordynacyjnego pozostaje nr telefonu: **338118412** od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 18.00.

### 2. Poradnictwo specjalistyczne – MOPS w Bielsku-Białej:

<https://www.mops.bielsko.pl/strona/poradnictwo-specjalistyczne>

W Zespole Poradnictwa Specjalistycznego świadczona jest bezpłatna pomoc psychologiczna dla mieszkańców Miasta Bielska-Białej w szczególności dla:

- osób i rodzin potrzebujących pomocy psychologicznej
- rodzin zastępczych, dzieci przebywających w rodzinach zastępczych
- pełnoletnich wychowanków placówek i rodzin zastępczych
- rodziców dzieci umieszczonych w pieczy zastępczej
- osób współzależnionych
- młodzieży zagrożonej uzależnieniem
- dorosłych dzieci alkoholików
- rodzin, w których występują problemy wychowawcze
- małżeństw i rodzin w kryzysie

Rodziny mogą uzyskać pomoc w formie:

- poradnictwa psychologicznego
- terapii indywidualnej
- terapii rodzinnej
- terapii małżeńskiej
- konsultacji pedagogicznych
- udziału w grupie wsparcia dla rodzin zastępczych

## Asystenci rodziny

Asystenci rodziny - **dyżur telefoniczny w poniedziałki, wtorki, środy i piątki w godzinach**

**od 9.00 do 11.00 Tel 33 4960125, 33 4960124**

Asystenci rodziny pracują z rodzinami przeżywającymi trudności opiekuńczo-wychowawcze. Asystent rodziny przydzielany jest przez Dyrektora Ośrodka Pomocy Społecznej po przeprowadzeniu wywiadu środowiskowego przez pracownika socjalnego lub na podstawie postanowienia Sądu. Asystent przyznawany jest do rodziny za jej zgodą, a praca asystenta z rodziną jest prowadzona z aktywnym udziałem rodziny. Asystenci pracują w ramach zadaniowego czasu pracy.

Zadania asystenta rodziny określa art. 15 ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej;

- 1.opracowanie i realizacja planu pracy z rodziną we współpracy z członkami rodziny i w konsultacji z pracownikiem socjalnym
- 2.opracowanie, we współpracy z członkami rodziny i koordynatorem pieczy zastępczej planu pracy z rodziną, skoordynowanego z planem pomocy dziecku umieszczonemu w pieczy zastępczej
- 3.udzielanie pomocy rodzinom w poprawie ich sytuacji życiowej (prawidłowe prowadzenie gospodarstwa domowego)
- 4.udzielanie pomocy w rozwiązywaniu problemów socjalnych, psychologicznych, wychowawczych
- 5.wspieranie aktywności społecznej rodzin
- 6.motywowanie członków rodzin do podnoszenia kwalifikacji zawodowych. Pomoc w poszukiwaniu, podejmowaniu i utrzymywaniu pracy zarobkowej
- 7.motywowanie do udziału w zajęciach grupowych dla rodziców
- 8.udzielanie wsparcia dzieciom
- 9.podejmowanie działań interwencyjnych i zaradczych w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa dzieci i rodzin
- 10.prowadzenie indywidualnych konsultacji wychowawczych
- 11.realizacja zadań określonych w ustawie o wspieraniu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem”
- 12.dokonywanie okresowej oceny sytuacji rodziny (nie rzadziej niż co pół roku)
- 13.monitorowanie funkcjonowania rodziny po zakończeniu pracy
- 14.sporządzanie na wniosek sądu opinii o rodzinie
- 15.współpraca z jednostkami administracji rządowej i samorządowej i innymi podmiotami
- 16.współpraca z zespołem interdyscyplinarnym lub grupą roboczą (z ustawy o przeciwdziałaniu przemocy)
- 17.prowadzenie dokumentacji pracy z rodziną.

**Zespół Poradnictwa Specjalistycznego  
Plac Opatrzności Bożej 18**

Kierownik - Agnieszka Zaręba-Piekiełko

Telefon: 33 4998941

**Rejestracja od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.30 do 15.30 pod numerem telefonu:  
33 4998940**

**Godziny pracy terapeutów:**

Poniedziałek od 7.30 do 15.30

Wtorek od 7.30 do 15.30

Środa od 7.30 do 15.30

Czwartek od 7.30 do 18.00

Piątek od 7.30 do 18.00

**3. Całodobowe wsparcie psychologiczne w ramach Telefonicznej Informacji Pacjenta:**

<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/calodobowe-wsparcie-psychologiczne-w-ramach-telefonicznej-informacji-pacjenta,7697.html>

Pomocą psychologiczną dla osób w kryzysie związanym z zagrożeniem epidemicznym czy kwarantanną służą psychologowie, którzy dyżurują pod numerem Telefonicznej Informacji Pacjenta. Dzwoniąc pod bezpłatny numer 800-190-590 możemy poprosić o przekierowanie rozmowy do dyżurującego przez całą dobę psychologa.

Ta szczególna forma pomocy skierowana jest do osób w kryzysie emocjonalnym, które źle znoszą odosobnienie, odczuwają stres lub lęk wywołany sytuacją zagrożenia epidemiologicznego. W takiej sytuacji wystarczy zadzwonić pod bezpłatny, całodobowy numer Telefonicznej Informacji Pacjenta i poprosić o połączenie z psychologiem. Specjalista w trakcie telefonicznej rozmowy, przeprowadzi konsultację oraz w razie potrzeby wskaże dalszą ścieżkę postępowania np. konieczność konsultacji psychiatrycznej lub diagnozy pod kątem ewentualnej terapii.

Psychologowie, dyżurujący w ramach Telefonicznej Informacji Pacjenta, są dostępni przez całą dobę, siedem dni w tygodniu. Wsparciem będą również służyć psychologowie PZU Zdrowie, którzy posiadają bogate doświadczenie w udzielaniu zdalnej pomocy psychologicznej.

**4. Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Bielsku-Białej:**

<https://poik.bielsko.pl/>

**Pomoc udzielana jest:**

- bezpłatnie
- bez skierowań
- o każdej porze
- 7 dni w tygodniu

Pomoc całodobowa – tel.:

33 814 62 21

33 19288

Niebieska Linia

33 811 99 00

## 5. FILMY:

### 1) Cykl filmów Akademii NFZ: "Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii":

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17>

### 2) Film o dofinansowaniu z PFRON pomocy psychologicznej dla osób niepełnosprawnych:

<https://www.youtube.com/watch?v=0cz8FRXVT44>