



TELEFONY ZAUFANIA

Przedstawiam Państwu numery Telefonów Zaufania działających na terenie Polski. Telefony Zaufania stanowią oparcie dla wszystkich tych, którzy dotknięci są trudnymi, osobistymi problemami i nie chcą lub nie mogą się nimi podzielić z rodziną, znajomymi czy z kimś, kto rozpoznałby ich tożsamość, szczególnie w czasie panującej pandemii.

Telefony Zaufania świadczą doraźną pomoc, gwarantującą możliwość anonimowej wymiany myśli tym osobom, które przeżywają trudności natury moralnej, społecznej lub psychologicznej i próbują pokonać własne osamotnienie, uzależnienia, depresje, poczucie beznadziejności itp.

Kontakt z TZ może nawiązać każdy człowiek w prosty sposób, zwłaszcza w chwilach kryzysu. Jest to szczególnie istotne dla ludzi, którzy nie widzą możliwości rozwiązania swojego problemu bądź nawet rozważają możliwość popełnienia samobójstwa.

Dyżurni w Telefonach Zaufania działają poprzez uważne wysłuchanie i rozmowę z wszystkimi, którzy popadli w błędne koło własnego rozumowania, emocji i odczuć, nie widzą wyjścia ze swojej sytuacji, uważając ją za beznadziejną.

Na prośbę telefonującego, dyżurni Telefonów Zaufania kierują go do odpowiednich służb i instytucji oraz informują o istniejących możliwościach wyjścia z kryzysu.

Dzięki Telefonowi Zaufania każdy, bez wyjątku, powinien mieć zagwarantowaną możliwość nawiązania kontaktu z osobą, z którą będzie mógł pomówić w całkowitej dyskrecji.

116 111 – bezpłatny, Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.

Służy on młodzieży i dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym możliwość wyrażania trosk, rozmawiania o sprawach dla nich ważnych oraz kontaktu w trudnych sytuacjach. Telefon prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje. Linia jest dostępna codziennie w godzinach 12:00 – 22:00, pomoc online dostępna na www.116111.pl/napisz

800 100 100 – bezpłatny, Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci.

To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania

i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Telefon prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje. Linia dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 – 18:00, pomoc online dostępna pod adresem pomoc@800100100.pl. W pierwszym półroczu 2015 roku 61 rozmów dotyczyło problemów z substancjami psychoaktywnymi (www.800100100.pl).

800 12 12 12 – bezpłatny, Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.

Osoby poszukujące pomocy oraz informacji na temat dopalaczy mogą korzystać także z telefonu zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Numer przeznaczony jest zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, którzy chcą zgłosić problemy dzieci. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00. Po godzinie 20.00 oraz w dni wolne od pracy, każdy może przedstawić problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania oddzwoni następnego dnia.

800 120 002 – bezpłatny, Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.

116 000 – całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka.

Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu. Telefon 116 000 działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (połączenie bezpłatne)

116 123 – bezpłatny, Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym

Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Możesz tam dzwonić od ponie-

działku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne). <http://116123.edu.pl/>

800 70 22 22 – bezpłatna, Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

Całodobowa i bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon, email i czat. Dyżurujący konsultanci udzielają porad i kierują osoby dzwoniące lub piszące do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie.

800 108 108 – bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich .

Telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00. Linia 800 108 108 adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady. Zadaniem dyżurujących psychologów jest podejmować interwencje w sytuacjach nagłych, a także pomagać w podejmowaniu decyzji o ewentualnej dalszej terapii.

Więcej informacji na stronie Fundacji Nagle Sami: <http://www.naglesami.org.pl/>

801 199 990 – opłata za pierwszy impuls połączenia, Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”

Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00.

800 676 676 – bezpłatna, Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich

Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antidyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych).

Źródło: 116111.pl/polecamy/telefony-zaufania-aid,8

Małgorzata Musialska
Ośrodek Pomocy Społecznej

Program „Wspieraj Seniora” w Międzyzdrojach

Ośrodek Pomocy Społecznej w Międzyzdrojach również w 2021 r. realizuje Program „Wspieraj Seniora”. W ramach programu osoby w wieku powyżej 70 lat mogą uzyskać pomoc w czasie pandemii, bez konieczności wychodzenia z domu.

Senior dzwoniąc na infolinię nr tel. 22 505 1111 informuje, że decyduje się pozostać w domu. Osoba przyjmująca zgłoszenie na ogólnopolskiej infolinii przekazuje sprawę seniora do właściwego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Pracownik OPS kontaktuje się telefonicznie z seniorem, weryfikuje zgłoszenie

i ustala zakres usługi wsparcia, która ma polegać w szczególności na dostarczeniu zakupów obejmujących artykuły podstawowej potrzeby, w tym artykuły spożywcze i środki higieny osobistej. Następnie zakupy dostarczane są do miejsca zamieszkania seniora. Koszt zakupów pokrywa senior.

Program jest realizowany z zachowaniem zasad bezpieczeństwa polegających na zachowaniu dystansu, noszeniu maseczek, dezynfekcji dłoni lub użycia rękawiczek jednorazowych.

Elżbieta Jakubiak
Kierownik OPS

Więcej narkotestów i alkomatów w Międzyzdrojach

Podczas posiedzenia Rady Miejskiej, która odbyła się 28 stycznia bieżącego roku w Międzyzdrojach, radni zdecydowali się na zwiększenie środków finansowych na zakup alkomatów oraz analizatorów- testów narkotykowych z osprzętem, na potrzeby Komendy Powiatowej Policji.

Jak wiemy zażywanie narkotyków czy innych substancji odurzających lub picie alkoholu przy jednoczesnym prowadzeniu pojazdów

mechanicznych spowodować ogromne niebezpieczeństwo na wszystkich uczestników ruchu.

- Zwiększenie liczby testów do użytku policjantów ma na celu ograniczenie liczby kierujących pod wpływem alkoholu lub środków odurzających. Pamiętajmy, że od zachowania kierowców na drodze zależy nie tylko ich życie i zdrowie, ale także życie oraz zdrowie innych uczestników ruchu drogowego - zaznacza burmistrz Mateusz Bobek.

Łączna kwota jaką Urząd Miejski przeznaczył na zaopatrzenie Komendy Powiatowej Policji w testy wynosi 26 tys. złotych.

Biuro Burmistrza
Gminy Międzyzdroje



PLAN AWARYJNY

DLA OSÓB

**DOŚWIADCZAJĄCYCH
PRZEMOCY DOMOWEJ**

**W EPIDEMII
KORONAWIRUSA**



OSOBISTY PLAN AWARYJNY

1. OBSERWUJ ZACHOWANIA OSOBY AGRESYWNEJ

Będziesz wiedzieć jakie zachowania zapowiadają najgorsze i kiedy sytuacja staje się niebezpieczna dla Ciebie, Twoich najbliższych, dzieci.

2. JEŚLI MASZ DZIECI, NAUCZ JE DBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO

Powiedz dzieciom:

- gdzie mogą szukać pomocy,
- że mogą pukać do zaprzyjaźnionej sąsiadki, sąsiada,
- naucz je numeru alarmowego,
- upewnij się, że znają adres domu, gdyby musiały wzywać pomoc,
- możecie ustalić wspólnie słowo alarmowe.

3. BEZPIECZNE MIEJSCE

Zastanów się, gdzie w Twoim domu możesz znaleźć bezpieczne schronienie.

Ważne, by nie znajdowały się tam żadne niebezpieczne narzędzia.

Unikaj kuchni, garażu, łazienki i innych miejsc, gdzie może być twarda posadzka albo niebezpieczne przedmioty.

W internecie jest specjalna [mapa miejsc pomocy dla kobiet doświadczających przemocy](#), które pomagają pomimo epidemii.

4. PRZYGOTUJ TORBĘ DO EWENTUALNEJ UCIECZKI

Włóż do niej:

- ważne dokumenty np. paszport, dowód
- leki
- telefon
- pieniądze/ kartę płatniczą
- ładowarkę
- klucze do domu i do samochodu (jeśli masz)
- obdukcje lekarskie (jeśli masz)
- bieliznę na zmianę
- szczoteczkę do zębów
- środki ochronne potrzebne w czasie epidemii: maseczkę ochronną, rękawiczki, małe opakowanie płynu do dezynfekcji (jeśli masz)

Spakuj wszystko do podręcznej torby, trzymaj ją pod ręką, żeby w każdej chwili móc ją zabrać.

5. W SYTUACJI ZAGROŻENIA

Nie uciekaj od dzieci! One także mogą być zagrożone.

Jeśli nie masz możliwości ucieczki, schowaj się w rogu pokoju. Skul się, osłaniając rękoma twarz i głowę.

Postaraj się zawsze mieć przy sobie telefon,

[wzywaj pomocy: 997, 112!](#)

OSOBISTY PLAN AWARYJNY

ZASTANÓW SIĘ:

➤ Jeśli spodziewasz się, że twoja decyzja o odejściu wywoła agresję partnera/rki, nie uprzedzaj o swoich zamiarach. Zostaw list.

➤ Zastanów się, gdzie możesz się schronić?

Porozmawiaj z rodziną i z przyjaciółmi. Znajdź adresy schronisk lub noclegowni. Pamiętaj, że w czasie epidemii ośrodki pomocy społecznej mogą działać w innych godzinach albo wprowadzać inne zasady przyjmowania osób. Sprawdź na mapie miejsc pomocy dla kobiet doświadczających przemocy, kto może pomóc.

➤ Nie ukrywaj przed bliskimi tego, co dzieje się w twojej rodzinie:

Opowiedz im o swojej sytuacji. Przerwij znowu milczenie, bo to ona w dużej mierze daje osobie stosującej przemoc poczucie bezkarności. Pamiętaj, to nie Twoja wina i nie Ty, ale osoba stosująca przemoc powinna się wstydzić.



➤ Porozmawiaj z dzielnicowym lub policjantem/tką o swojej sytuacji:

Powiedz im, jak wygląda sytuacja w Twoim domu, że czujesz się zagrożona/y. Poproś, aby jak najszybciej reagowali, gdy będziesz wzywać pomocy.

Pamiętaj! Funkcjonariusze Policji, nie podejmując czynności przewidzianych prawem, mogą odpowiadać za zaniechanie czynności.

Żądaj, aby za każdym razem podczas interwencji wypełniali „Niebieską Kartę”



➤ W Messengerze i wyszukiwarce jest tryb incognito, który pozwoli Ci rozmawiać z zaufanymi osobami w dyskretny sposób.

Gdy potrzebujesz, dzwoń na telefon zaufania organizacji społecznych, by poradzić się, jak masz się zachować w określonej sytuacji.

OSOBISTY PLAN AWARYJNY

PO OPUSZCZENIU DOMU:

Rozważ możliwość zmiany numeru telefonu komórkowego.

Zmieni swój adres e-mailowy i identyfikator w komunikatorze internetowym, jeśli z niego korzystasz, by osoba stosująca przemoc nie mogła Cię nękać. **To ważne. Osoby stosujące przemoc nierzadko właśnie za pośrednictwem telefonu próbują zastraszać swoje ofiary, wywierać na nie presję, aby do nich powróciły.**

Nie podawaj swojego nowego adresu. Zachowaj ostrożność!

Rozważ, komu możesz opowiedzieć o swoich planach i komu podać nowy adres.

Niektóre, nawet bardzo życzliwe Ci osoby, także z rodziny, mogą w dobrej wierze zdradzić twoje plany lub dadzą się przekonać osobie stosującej przemoc, która będzie chciała namówić Cię do powrotu.

Powiadom o swojej sytuacji sąsiadów

także nowych, jeśli wyprowadziłaś/ęś się z domu. Jeśli Cię na to stać, wzmocnij zabezpieczenia w drzwiach, aby osoba stosująca przemoc nie mogła ich łatwo sforsować.

Przemoc ze strony partnera lub innej bliskiej osoby jest przestępstwem.

Nikt nie ma prawa Cię bić, grozić, upokarzać ani w inny sposób naruszać Twoich praw.

Prawo jest po to, aby Cię chronić - zgłaszaj organom ścigania każdy akt przemocy i domagaj się ukarania sprawcy. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo!



OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE "NIEBIESKA LINIA"
800 12 00 02
czynny całą dobę

"NIEBIESKA LINIA IPZ"
22 668 70 00
codziennie 12:00 - 18:00

Fundacja Feminoteka
888 88 33 88
czynny pon-pt
w godz. 8.00-20.00

Centrum Praw Kobiet
(22) 621 35 37
telefon zaufania, 10:00-18:00,
pomoc prawną i psychologiczną
600 070 717
interwencje, czynny też w święta

NIE JESTEŚ SAMA, NIE JESTEŚ SAM!

Poznaj swoich sojuszników:

Rozmawiaj z rodziną, sąsiadami i znajomymi o sytuacji w Twoim domu.

Opracuj wspólnie z nimi strategię postępowania na wypadek, gdybyś potrzebował/a ich pomocy.

Pomocne może się okazać ustalenie słowa awaryjnego - jeśli go użyjesz, będą wiedzieli, że pilnie potrzebujesz pomocy.

Spróbuj wypełnić poniższą listę, osób do których możesz zadzwonić po pomoc:



- Przyjacieli/ciółki:
- Osoba z rodziny:
- Dzielnicowy/a:
- Zaufany nauczyciel/ka ze szkoły dziecka:
- Zaprzyjaźniony sąsiad/ka:
- Kolega/koleżanka z pracy, któremu ufasz:
- Organizacja społeczna, która pomaga:
- Lekarz/lekarka, który Cię zna:
- (Jeśli masz) prawnik/prawniczka:

Nie możesz liczyć na wsparcie najbliższych?

Nie załamuj się!

Czekają na Ciebie Specjaliści i Specjalistki z Organizacji Społecznych.

Feminoteka wraz z Antyprzemocową Siecią Kobiet i działaczkami akcji Nazywam się Miliard/ One Billion Rising Poland stworzyły specjalną **Mapa miejsc pomocy dla kobiet doświadczających przemocy**: znajdziesz tam pomoc najbliżej Twojego domu!

Mapa jest dostępna online: w Google Maps i na Facebooku

Zespół Leczenia Środowiskowego wznowia swoją działalność na terenie Gminy Międzyzdroje

Zespół Leczenia Środowiskowego zajmuje się leczeniem osób, które, ze względu na występujące objawy, problemy w codziennym funkcjonowaniu oraz niedostateczne oparcie społeczne, nie są zdolne do korzystania z leczenia ambulatoryjnego, ale nie wymagają obecnie hospitalizacji. Świadczenia zdrowotne przeznaczone są dla Mieszkańców Gminy Międzyzdroje i finansowane z budżetu Gminy Międzyzdroje.

Nasze działania są skierowane przede wszystkim do osób z następującymi rozpoznaniem:

- zaburzenia psychotyczne (np. schizofrenia)
- zaburzenia afektywne (np. depresja, zaburzenia afektywne dwubiegunowe)
- zaburzenia psychiczne związane z organicznym uszkodzeniem mózgu (np. choroba Alzheimera i inne otępienia)
- inne rozpoznania – o ile wymagają opieki środowiskowej z powodu znacznego stopnia zaburzenia funkcjonowania społecznego.

Szczególne wskazania do leczenia środowiskowego mają osoby o przewlekłym przebiegu choroby, z trudnościami w zakresie współpracy w terapii.

Kluczowym zadaniem opieki środowiskowej jest umożliwienie kontynuacji terapii i rehabilitacji w miejscu zamieszkania, bez od-

dzielenia od najbliższych, bez konieczności przerywania pracy czy nauki z czym związany jest pobyt w szpitalu.

Zespół Leczenia Środowiskowego funkcjonuje w oparciu o kadrę medyczną, w skład której wchodzi:

- lekarz specjalista psychiatra – **Irena Wleklak Majchofer**
- pielęgniarka dyplomowana z doświadczeniem w pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi – **Aneta Całus**

Celem pracy członków Zespołu Środowiskowego jest stałe monitorowanie stanu zdrowia i sytuacji życiowej pacjentów, praca nad ich motywacją do współpracy i reagowanie w sytuacjach kryzysowych. W tym zakresie współpracujemy z ich rodzinami oraz opiekunami.

Ww. działania obejmuje różnorodność formy wsparcia, dostosowane do zapotrzebowania oraz sytuacji epidemicznej w kraju (możliwość wykorzystania urządzeń teleinformatycznych).

Telefon kontaktowy: 501 788 894.

Aneta Całus

Pomoc psychologiczna w czasie pandemii

Czas izolacji spowodowanej obostrzeniami związanymi z pandemią wirusa Covid-19 bardzo znacząco wpływa na nasz sposób funkcjonowania i postrzegania rzeczywistości. Wiele osób zmaga się z najrozmaitszymi problemami, które potęgowane są przez aktualną sytuację.

W związku z tym przypominamy o bezpłatnej pomocy psychologicznej, pedagogicznej, terapeutycznej dla mieszkańców naszej gminy. Na chwilę obecną wsparcie odbywa się zdalnie.

Konsultacje i terapia psychologiczna, psychoterapia systemowa, behawioralno-poznawcza:

- Roksana Nowodworska, tel. 91 32 78 368, 32 80 311;
- Izabela Kiljan, tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;
- Marta Czapryńska, tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;
- Aleksandra Kruczek, tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;
- Pomoc psychologiczna i interwencja kryzysowa:
- Ewa Aksman, tel. 91 32 78 368, 32 80 311, 509 572 167;
- Małgorzata Musiała, tel. 91 32 78 368, 32 80 311, 509 272 868;
- Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
- Iwona Skórkowska, tel. 91 32 80 311;

Terapia uzależnień i współuzależnienia od alkoholu oraz od substancji psychoaktywnych – Pracownia Motywacja i Działanie SP. z o. o. Poradnia Terapii Uzależnień – (budynek OPS)

- Karolina Flacht, tel. 506 59 11 64;
- Aneta Całus, tel. 501 788 894;
- Bartosz Ślaski, tel. 504 587 341;
- Krzysztof Klepacki, tel. 506 59 11 64;
- Świetlica Środowiskowa „ISKIERKA”
- Ewa Horbań, tel. 91 328 19 19, ul. Kolejowa 33;
- Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

- Ewa Horbań, ul. Kolejowa 33, tel. 508 480 466;
- Program psychoedukacyjny dla osób doznających przemocy oraz dla osób stosujących przemoc
- Aneta Całus, tel. 91 32 78 368, 501 788 894;

Praca terapeutyczna w środowisku domowym u rodzin z problemem przemocy bądź zagrożonych przemocą

- Aneta Całus, tel. 91 327 83 68, 501 788 894;
- Środowiskowa opieka psychiatryczna
- Aneta Całus, tel. 91 327 83 68, 501 788 894;

Konsultacje prawne

- Sylwia Juźwiak, tel. 91 32 81 053, 91 32 80 311;
- Terapia EEG BIOFEEDBACK:
- Anna Mackiewicz, tel. 91 32 78 368, 32 80 311;
- Klub Abstynenta „Rozwaga”
- Zofia Durka, ul. Cicha 2 tel. 91 328 27 30, od poniedziałku do soboty godz. 16.00-20.00

Pomoc kierowana do mieszkańców Gminy Międzyzdroje w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Gminnego Programu Przeciwdziałania Narkomani.