

**Mapa pomocy  
dla osób doświadczających przemocy   
w rodzinie**

Zakopane 2022

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**

ul. Jagiellońska 7, 34-500 Zakopane

tel. **18 20 147 33**

Godziny pracy: poniedziałek 8.00 – 16.30

wtorek – czwartek 7.30 – 15.30

piątek 7.30 – 15.00

[**www.mopszakopane.pl**](http://www.mopszakopane.pl)

**e-mail:** sekretariat@mopszakopane.pl

Klienci Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej mogą liczyć nie tylko na pomoc materialną ale również na pomoc informacyjną, edukacyjną i socjalną. Działanie pomocy społecznej ma na celu umożliwienie, zarówno osobom jak i rodzinom przezwyciężenie trudnej sytuacji życiowej, której nie są w stanie samodzielnie pokonać. Bezpośrednią pomocą, zajmują się pracownicy socjalni.

**Rejony pracowników socjalnych:**

**Asystenci rodziny: Pani Agnieszka Filar i Pani Katarzyna Strączek– pokój nr 10**

**Godziny dyżurów:**

Poniedziałek: 9.00 - 14.00

**Pani Anna Bodziony – pokój nr 1**

Bulwary Słowackiego  
Cichej Wody  
Droga do Rojów  
Droga na Szymaszkową  
Droga na Wierch  
Gen. Andrzeja Galicy  
Ks. Kaszelewskiego  
Kościeliska  
Kościelna  
Ks. Józefa Stolarczyka  
Orkana   
Polna  
Stary Młyn  
Szymoszkowa  
Tetmajera  
Walkosze  
Walowa Góra  
Wojdyły  
Za Strugiem

**Pani Jadwiga Kulpińska – pokój nr 3**

Gen. Boruty Spiechowicza   
Huty  
Janosówka  
Kasprusie  
Klusie  
Kurierów Tatrzańskich  
Mrowce  
Osiedle Kasprusie  
Osiedle Pardałówka  
Pardałówka  
Paryskich  
Piszczory  
Podhalańska  
Rybkówka  
Salwatoriańska  
Stachonie  
Stara Pardałówka  
Topory

**Pani Dorota Młynarczyk – pokój nr 1**

Bachledy Klimka  
Bogdańskiego  
Kamieniec  
Króle  
Stary Kamieniec  
Strążyska  
Zborowskiego

**Pani Kamila Krzysztof - pokój nr 2**

B. Czecha  
Bogówka  
Chałubińskiego  
Droga do Olczy  
Kuźnice  
Małe Żywczańskie  
Pocztowców  
Pola  
Przewodników Tatrzańskich  
Sabały  
Tuwima  
Wierchowa  
Zamoyskiego

**Pani Agnieszka Chowaniec – zastępstwo za Panią Angelikę Augustowską - Koniarz   
pokój nr 2**

Chłabówka   
Droga do Daniela   
Droga Do Samków   
Makuszyńskiego   
Piłsudskiego  
Słoneczna   
Smrekowa  
Stroma  
Struga  
Żeromskiego

**Pani Jolanta Brzyzek – pokój nr 2**

Brzozowskiego  
Droga Brata Alberta  
Droga do Bristolu  
Droga na Buńdówki  
Droga do Walczaków  
Jagiellońska  
Krzepówki  
Krzeptówki Boczne  
Krzeptówki Potok  
Mraźnica  
osiedle Krzeptówki  
osiedle Krzeptówki Potok  
Przewodnika J. Krzeptowskiego  
Skibówki  
Ubocz  
Wojciecha Brzegi  
Zaruskiego  
  
**Pani Małgorzata Jędrzejowska – pokój nr 3**

Antałówka na Wierch  
Chyców Potok  
Gimnazjalna  
Guty  
Harenda  
Krupówki  
Weteranów Wojny

**Pani Agnieszka Chowaniec – pokój nr 4**

Antałówka  
Do Tadziaków   
Droga na Antałówkę  
Droga do Białego  
Droga na Koziniec  
Galicówka  
Gawlaki  
Grunwaldzka  
Karłowicza  
Kasprowicza  
Kraszewskiego  
Ks. Wł Curzydły  
Marusarzówny  
Modrzejewskiej  
Na Wilcznik  
Ornak  
Partyzantów  
Piaseckiego  
Pod Skocznią  
Regle  
Witkiewicza  
Za Cieszynianką  
Zająca  
Zoniówka

**Pan Krzysztof Rymarczyk – pokój nr 6**

Bachledzki Wierch  
Bilinówka  
Brzozowa  
Chramcówki  
Choćkowskie  
Droga Stanisława Zubka  
Gładkie  
Gubałówka  
Łosiówki  
Na Gubałówkę  
Osiedle Szymony  
Sienkiewicza  
Spadowiec  
Szkolna  
Szpitalna  
ul. Szymony

**Pani Dorota Michałczak – pokój nr 6**

Aleje 3-go Maja  
Bachledy  
Ciągłówka  
Droga do Wantuli  
Jana Pawła II  
Kościuszki  
Kotelnica  
Łukaszówki  
Nowotarska  
Tatary  
Ustup

**Pani Klaudia Denić – pokój nr 4**

Asnyka  
Balzera  
Broniewskiego  
Brzeziny  
Cyrhla  
Goszczyńskiego  
Jaszczurówka  
Jaszczurówka Bory  
Małaszyńskiego  
Oberconiówka  
Sobczakówka  
Spyrkówka   
Wyskówki  
Zaryckiego  
Zwijacze

**Zastępca Dyrektora, starszy pracownik socjalny Pani Urszula Chowaniec – Bombac  – pokój nr 7**

Droga na Bystre  
Hrube Niżne  
Hrube Wyżne  
Kamockiego  
Ogrodowa  
Plac Niepodległości  
Pod Lipkami  
Staszica  
Szymanowskiego  
Zwierzyniecka

**Punkt Konsultacyjny dla Osób i Rodzin Uwikłanych w Przemoc w Rodzinie**

ul. Jagiellońska 7, 34-500 Zakopane

tel. **18 20 147 33**

Godziny pracy: poniedziałek – piątek 7.30 – 11.30

[**www.mopszakopane.pl**](http://www.mopszakopane.pl)

sekretariat@mopszakopane.pl

W Punkcie Konsultacyjnym mieszkańcy miasta Zakopane mogą uzyskać pomoc i wsparcie oraz skorzystać z bezpłatnych porad. Konsultacje mają na celu udzielenie kompleksowej pomocy głównie osobom doświadczającym (w tym: świadkowie przemocy) lub stosującym przemoc. W Punkcie Konsultacyjnym dla Ofiar Przemocy w Rodzinie można skorzystać z porady psychologicznej  
 w dniach: środa: 1200 - 1600 i piątek: 1200 - 1600

Jest wiele możliwości, aby zapisać się na konsultacje:

- osobiście w siedzibie Punktu,  
- zgłosić potrzebę skorzystania z porad pracownikowi socjalnemu,  
- zapisać się pod numerem telefonu 0 18 20 147 33

# Punkt Pomocy Rodzinie w Sytuacji Kryzysowej

ul. Jagiellońska 7, 34-500 Zakopane

tel. **18 20 147 33**

Godziny pracy: poniedziałek – piątek 7.30 – 11.30

[**www.mopszakopane.pl**](http://www.mopszakopane.pl)

sekretariat@mopszakopane.pl

W Punkcie Konsultacyjnym mieszkańcy miasta Zakopane mogą uzyskać pomoc i wsparcie specjalistyczne. Jeśli w rodzinie występują problemy z funkcjonowaniem ze względu na sytuacje kryzysowe związane np. uzależnieniami (alkohol, narkotyki, środki lecznicze wydawane bez recepty) czy innymi uzależnieniami behawioralnymi (internet, telefon komórkowy), dochodzi  
do cyberprzemocy lub innych sytuacji kryzysowych, można skorzystać z bezpłatnych porad specjalistycznych. W Punkcie Pomocy Rodzinie w Sytuacji kryzysowej można skorzystać z porady psychologicznej w każdy czwartek 900 - 1700

Jest wiele możliwości, aby zapisać się na konsultacje:

- osobiście w siedzibie Punktu,  
- zgłosić potrzebę skorzystania z porad pracownikowi socjalnemu,  
- zapisać się pod numerem telefonu 0 18 20 147 33

**Komenda Powiatowa Policji**

ul. Jagiellońska 32, 34-500 Zakopane

**Rejony dzielnicowych:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| sierż. sztab.  Marek Ambroż  tel. 668 690 639 | sierż. sztab.  Tomasz Mrugała  tel. 668 678 357 | | mł. asp.  Rafał Michór  tel. 668 678 892 | | st. asp. Robert Bubak  tel. 668 690 570 |
| Aleje 3-go Maja  Do Tadziaków  Generała Galicy  Grunwaldzka  Krupówki  Marusarzówny  Modrzejewskiej  Na Wilcznik  Ogrodowa  Orkana  Ornak  Partyzantów  Plac Niepodległości  Rówień Krupowa  Staszica  Weteranów Wojny  Zaruskiego | Asnyka  Brzozowa  Curzydły  Dworzec PKS  Jana Pawła  Kościuszki  Łukaszówki  Nowotarska  Sienkiewicza  Słoneczna  Witkiewicza  Zborowskiego | | Bogdańskiego  Bogówka  Czecha  Droga Brata Alberta  Droga do Białego  Droga do Daniela  Droga do Wantuli  Goszczyńskiego  Kuźnice  Makuszyńskiego  Małe Żywczańskie  Piłsudskiego  Pocztowców  Pod Skocznią  Przewodników Tatrzańskich  Regle  Sabały  Spadowiec  Strążyska  Struga  Szymanowskiego  Tetmajera  Tuwima  Wincentego Pola  Za Cieszynianką  Zająca  Zamoyskiego  Zwierzyniecka  Żeromskiego | | Antałówka  Antałówka na Wierch  Balzera  Broniewskiego  Brzeziny  Brzozowskiego  Chłabówka  Cyrhla  Droga do Olczy  Droga na Antałówkę  Gawlaki  Galicówka  Gen. Boruty Spiechowicza  HrubeWyżne i Niżne  Janosówka  Jaszczurówka  Jaszczurówka Bory  Karłowicza  Klusie  Koziniec  Kurierów Tatrzańskich  Mrowce  Oberconiówka  Pardałówka  Paryskich  Piszczory  Podhalańska,  Rybkówka  Salwatoriańska,  Stachonie  Stara Pardałówka  Stary Młyn  Topory  Walkosze  Wojdyły  Wyskówki  Zazadnia  Zoniówka |
| asp. Marek Hodorowicz  tel. 668 690 592 | | asp. Dawid Rapta  tel. 668 677 639 | | sierż. sztab.  Piotr Polak  tel. 668 690 641 | | |
| Bachledzki Wierch  Bulwary Słowackiego  Chałubińskiego  Chramcówki  Chyców Potok  Droga do Bristolu  Droga do Samków  Droga na Bystre  Dworzec PKP  Gimnazjalna  Jagiellońska  Kraszewskiego  Piaseckiego  Smrekowa  Szymony  Wierchowa | | Bachledy Klimka  Wojciecha Brzegi  Choćkowskie  Droga do Rojów  Droga do Walczaków  Droga na Buńdówki  Droga na Szymoszkową  Droga na Wierch  Gładkie  Kamockiego  Kaszelewskiego  Kasprusie  Kościeliska  Kościelna  Krzeptówki (Potok, Boczne, Stare)  Ks. Stolarczyka  Mraźnica  Pod Lipkami  Polana Szymoszkowa  Polna  Powstańców Śląskich  Przewodnika Józefa Krzeptowskiego  Skibówki  Sobczakówka  Sosnkowskiego  Ubocz  Szymona Zaryckiego  Za Strugiem | | Bachledy  Bilinówka  Ciągłówka  Cichej Wody  Furmanowa  Gubałówka  Guty  Harenda  Kamieniec  Kasprowicza  Kotelnica  Króle  Łosiówki  Małaszyńskiego  Na Gubałówkę  Plac Targowy  Spyrkówka  Stroma  Szkolna  Szpitalna  Tatary  Ustup  Walowa Góra  Zubka  Zwijacze | | |

Za prowadzenie procedury „Niebieskiej Karty” odpowiedzialni są dzielnicowi. W przypadku chęci złożenia protokolarnego zawiadomienia o znęcaniu się przez członka rodziny –   
z art. 207 kk – należy zgłosić się do Komendy Powiatowej Policji.

**Uwaga!** Nie musisz być osobą doświadczającą przemocy by złożyć zawiadomienie   
o przestępstwie.

**Tatrzański Ośrodek Interwencji Kryzysowej   
i Wsparcia Ofiar Przemocy w Rodzinie**

ul. Makuszyńskiego 9, 34-500 Zakopane, e-mail: [oik.zakopane@op.pl](mailto:oik.zakopane@op.pl)  
tel. **18 20 644 54, 18 30 709 50** – całodobowo

**Nocny dyżur psychologiczny tymczasowo zawieszony**  
tel. **531 332 394** codziennie od 20:00 do 8:00

**Potrzebujesz pomocy? Skontaktuj się z ośrodkiem, pomoc udzielana jest bezpłatnie, a klienci mogą liczyć na dyskrecję i anonimowość.**

**Ośrodek pełni funkcje:**

* ośrodka interwencji kryzysowej dla mieszkańców powiatu tatrzańskiego oraz cudzoziemców;
* specjalistycznego ośrodka wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie dla osób z całego kraju;
* opracowania i realizacji programu korekcyjno-edukacyjnego dla osób stosujących przemoc oraz dla osób z nadzorem sądowym lub/i zgłaszających się dobrowolnie.

**Pomoc adresowana jest do:**

* rodzin i osób dotkniętych przemocą w rodzinie (przemoc psychiczna, fizyczna, ekonomiczna, seksualna);
* rodzin w kryzysie (konflikty małżeńskie/partnerskie, trudności wychowawcze, niewydolność opiekuńcza, kryzys utraty zdrowia);
* osób uzależnionych oraz ich rodzin (choroba alkoholowa, narkomania, nadużywanie środków psychotropowych, hazard, współuzależnienia i inne);
* osób po próbach samobójczych, z zachowaniami autoagresji oraz ich rodzin;
* osób przeciążonych psychicznie, obarczonych następstwem wielu trudnych zdarzeń w życiu swoim i rodziny, żyjących w stanie przewlekłego stresu;
* osób dotkniętych problemami sytuacyjnymi (powstające w wyniku utraty osoby bliskiej, utraty poczucia bezpieczeństwa, niepełnosprawność, pobicia, gwałty, wypadki drogowe, pożary, katastrofy przemysłowe i naturalne).

**Cel udzielanego wsparcia:**

* złagodzenie objawów sytuacji kryzysowej;
* przywrócenie równowagi psychicznej;
* zapobieganie powstawaniu lub pogłębianiu trudnych sytuacji życiowych osób i rodzin, które nie są w stanie ich rozwiązać przy pomocy własnych środków, możliwości i uprawnień;
* izolacja osób dotkniętych przemocą od sprawców przemocy;
* przywrócenie umiejętności samodzielnego radzenia sobie.

**Zadania:**

# prowadzenie interwencji kryzysowych osobiście w siedzibie Ośrodka;

# prowadzenie interwencji kryzysowych telefonicznie;

# prowadzenie poradnictwa psychologicznego indywidualnego i rodzinnego;

# prowadzenie krótkoterminowej psychoterapii indywidualnej, bądź rodzinnej w sytuacjach skrajnie urazowych;

# prowadzenie poradnictwa socjalnego;

# pomoc w kontakcie z innymi instytucjami udzielającymi wsparcia.

# podejmowanie interdyscyplinarnych działań na rzecz osób i rodzin będących w stanie kryzysu, celem przywrócenia równowagi psychicznej i umiejętności samodzielnego radzenia sobie, a dzięki temu zapobieganie przejściu reakcji kryzysowej w stan chronicznej niewydolności psychospołecznej;

# udzielanie specjalistycznego wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie oraz opracowywanie i realizacja programów korekcyjno- edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie w rozumieniu przepisów o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.

# ****Usługi psychologiczno-wspomagające:****

# opracowanie diagnozy rodziny i indywidualnego planu pomocy osobie doświadczającej przemocy w rodzinie;

# udzielanie poradnictwa: psychologicznego, prawnego, socjalnego;

# prowadzenie wsparcia i konsultacji psychologicznych dla ofiar przemocy w rodzinie;

# prowadzenie krótkoterminowych konsultacji psychologicznych (max. do 3 miesiące);

# pomocy w uzyskaniu świadczeń zdrowotnych poprzez kontakt z właściwym Ośrodkiem Zdrowia oraz Szpitalem;

# udzielanie dzieciom wsparcia psychologicznego i pedagogicznego;

# udzielanie konsultacji wychowawczych.

# ****Usługi korekcyjno-edukacyjne wobec osób stosujących przemoc w rodzinie:****

# powstrzymania osoby stosującej przemoc w rodzinie przed dalszym stosowaniem tej przemocy;

# rozwijania umiejętności samokontroli i współżycia w rodzinie;

# kształtowania umiejętności w zakresie wychowywania dzieci bez używania przemocy w rodzinie;

# uznania przez osobę stosującą przemoc w rodzinie faktu stosowania tej przemocy;

# zdobycia i podniesienia wiedzy na temat mechanizmów powstawania przemocy w rodzinie.

# Podstawowe usługi świadczone przez Ośrodek w zakresie interwencyjnym obejmują:

# zapewnienie schronienia ofiarom przemocy w rodzinie, bez skierowania i bez względu na dochód, na okres do trzech miesięcy z możliwością przedłużenia w przypadkach uzasadnionych sytuacją ofiary przemocy w rodzinie,

# ochronę osób doświadczających przemocy w rodzinie przed osobą stosującą przemoc w rodzinie,

# udzielanie natychmiastowej pomocy psychologicznej, medycznej i wsparcia,

# rozpoznanie sytuacji osoby doświadczającej przemocy w rodzinie i opracowanie planu pomocy,

# wspieranie w przezwyciężaniu sytuacji kryzysowej związanej z występowaniem przemocy w rodzinie.

**Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**

ul. Słoneczna 3, 34-500 Zakopane

tel. **18 20 623 65**

Telefon Zaufania: **192 88** czynny codziennie w godz. 18.00 do 22.00

Skype: zakopiański\_telefon\_zaufania

Każda osoba niezależnie od wieku, wykształcenia, statusu społecznego, która przeżywa trudności życiowe może zadzwonić do Telefonu Zaufania. Możesz anonimowo i bezpiecznie porozmawiać  
o tym, co Cię trapi. Nie zostaniesz zapytany o nazwisko, dokładny adres, miejsce pracy czy wygląd lub inne dane.

Telefon Zaufania stanowi oparcie dla osób dotkniętych osobistymi problemami, które nie chcą lub nie mogą dzielić się nimi z rodziną czy znajomymi, a próbują pokonać własne osamotnienie. Pomocy udziela zespół życzliwych i zaangażowanych specjalistów z różnych dziedzin. Dyżurni w Telefonie Zaufania działają poprzez uważne wysłuchanie i rozmowę z każdą dzwoniącą osobą, gwarantując anonimowość. Nie oceniają, nie krytykują ani nie potępiają oraz unikają wszelkiego nacisku religijnego, politycznego i ideologicznego. Telefon Zaufania nie zastępuje terapii ani działalności grup wsparcia.

**Gminna Komisja Problemów Alkoholowych w Zakopanem** realizuje zadania wynikające z ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi. Komisja wykorzystuje środki finansowe będące w dyspozycji Burmistrza Miasta Zakopane uzyskane ze sprzedaży napojów alkoholowych.

**Punkty konsultacyjne:**   
Korzystanie z usług punktów konsultacyjnych jest bezpłatne:

* dla mieszkańców Zakopanego;
* korzystających z pomocy Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych;
* dla członków rodzin mających problemy z osobami nadużywającymi alkoholu;
* dla osób nadużywających napojów alkoholowych;
* dla osób doznających przemocy;

Wszelkie zmiany bądź brak dyżuru zgłaszane są do Sekretarza Komisji, a na oknie biura umieszczona jest pisemna informacja

**Porady prawne** udzielane są **w każdy czwartek godz. 14:40 do 19:40**  oprócz świąt i dni wolnych od pracy **- zakres pomocy:**

* pomoc, konsultacje i współpraca z dyżurnymi telefonu zaufania, prowadzącymi punkty konsultacyjne, członkami GKRPA,
* monitorowanie i pomoc w prowadzeniu spraw osobom wymagającym długofalowej pomocy,
* prace związane z promowaniem punktu, współpracą z Pełnomocnikiem Burmistrza i Gminną Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
* udzielanie porad i konsultacji prawnych,
* pomoc w zakresie sporządzania wniosków i pism do instytucji, zgodnie z zakresem problemu.

**Punk Konsultacyjny dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**

**Psycholog** - dyżury wtorek i środa godz. 15:40 do 17:40(oprócz świąt i dni wolnych od pracy)

Zakres pomocy:

* udzielanie porad i konsultacji, pomoc psychologiczna,
* pomoc w zakresie sporządzania wniosków i pism do instytucji, zgodnie z zakresem problemu,
* prowadzenie wsparcia indywidualnego i grupowego,
* monitorowanie problemu osób lub rodzin wymagających długofalowej pomocy w zakresie przemocy i uzależnień,
* współpraca z ośrodkami oraz instytucjami udzielającymi pomocy i opieki osób zagrożonych lub dotkniętych przemocą,
* prace związane z promowaniem punktu, współpracą z Pełnomocnikiem Burmistrza i Gminną Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

**Punkt Pomocy Rodzinie w Sytuacji Kryzysowej**

**Psycholog** – dyżury piątek godz. 15:00 do 19:00(oprócz świąt i dni wolnych od pracy)

Zakres pomocy:

* udzielanie porad i konsultacji, pomoc psychologiczna,
* prowadzenie wsparcia indywidualnego i grupowego,
* monitorowanie problemu osób lub rodzin wymagających długofalowej pomocy,
* współpraca z ośrodkami oraz instytucjami udzielającymi pomoc i opiekę rodzinie
* prace związane z promowaniem punktu

**Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych i ich Rodzin**

**Instruktor Terapii Uzależnień od alkoholu** - dyżury sobota godz. 10.00 do 12.00 (oprócz świąt  
i dni wolnych od pracy)

* udzielanie porad i konsultacji, pomoc w diagnozowaniu problemu,
* motywowanie do podjęcia leczenia uzależnień,
* udzielanie pomocy w sprawach wymagających radzenia sobie z problemem alkoholowym,
* monitorowanie problemu osób lub rodzin wymagających długofalowej pomocy,
* udzielanie informacji o symptomach uzależnienia, o formach leczenia ambulatoryjnego   
  i stacjonarnego, o grupach AA
* prace związane z promowaniem punktu

**Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Zakopanem**,

ul. Chramcówki 19a,

tel. **18 20 17 200**, [e-mail:](mailto:e-mail:) zakopanerodzina@neostrada.pl

godz. przyjęć:   
poniedziałek: 10.00 – 20.00,

wtorek: 10.00 – 20.00

środa: 10.00 – 19.00

czwartek: 8.00 – 19.00

piątek 8.00 – 19.00

* uzależnienie od alkoholu lub kilku substancji, w tym alkoholu (terapia indywidualna  
  i grupowa)
* uzależnienie od środków psychoaktywnych innych niż alkohol (terapia indywidualna)
* uzależnienie od hazardu lub inne uzależnienie behawioralne (terapia indywidualna)
* uzależnienie od pracy, seksu
* młodzież używająca szkodliwe lub uzależniona od środków psychoaktywnych (terapia indywidualna, terapia indywidualna rodziców, grupowa rodziców)
* działania konsultacyjno-edukacyjne dla rodzin osób uzależnionych
* terapia indywidualna współuzależnienia
* terapia grupowa współuzależnienia
* terapia indywidualna DDA
* terapia grupowa DDA

**Potrzebne dokumenty:** dowód osobisty, aktualny dowód ubezpieczenia   
**Sposób kwalifikacji do leczenia:** konsultacja diagnostyczna   
**Przeciwwskazania do przyjęcia:** brak   
**Leczenie bezpłatne:** Tak

**Sąd Rejonowy**

ul. Gimnazjalna 13, 34-500 Zakopane

tel. **18 20 24 600**

Kuratorzy zawodowi oferują pomoc w zakresie porad prawnych dla osób doświadczających przemocy w ciągu całego roku poprzez działania, do których z racji wykonywanego zawodu są zobligowani ustawowo w stosunku do osób stosujących przemoc.

**Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej nr I , tel. 18 20 24 627**

**do wykonywania orzeczeń w sprawach karnych Sądu Rejonowego w Zakopanem**

**Zespól Kuratorów dla dorosłych Kierownik Zespołu – Anna Szymańska.**e-mail: [anna.szymanska@zakopane.sr.gov.pl](mailto:anna.szymanska@zakopane.sr.gov.pl)

**Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej nr II , tel. 18 20 24 635**

**do spraw Rodzinnych i Nieletnich Sądu Rejonowego w Zakopanem**

**Zespól Kuratorów do spraw rodzinnych i nieletnich** **- p.o. Kierownika Zespołu – Paulina Puławska,** e-mail: [paulina.pulawska@zakopane.sr.gov.pl](mailto:paulina.pulawska@zakopane.sr.gov.pl)

W czasie dyżurów, Kuratorzy Zawodowi służą pomocą osobom doświadczającym przemocy  
w granicach swoich uprawnień.

## Opiniodawczy Zespół Sądowych Specjalistów

ul. Gimnazjalna 13 (przy Sądzie Rejonowym)  
34-500 Zakopane  
tel.: **18 202 46 83**  
[2ozss@nowysacz.so.gov.pl](mailto:2ozss@nowysacz.so.gov.pl)

**Szpital Powiatowy im. dr Tytusa Chałubińskiego**

ul. Kamieniec 10, 34-500 Zakopane

tel. **18 20 120 21**

Poradnia Leczenia Uzależnień działa w strukturze organizacyjnej szpitala w przypadku przemocy, która wiąże się z uzależnieniem, współuzależnieniem lub Dorosłymi Dziećmi Alkoholików udziela pomocy w zakresie psychoterapii tych problemów oraz współpracuje z placówkami zajmującymi się bezpośrednio problemem przemocy.   
Poradnia udziela świadczeń zdrowotnych w zakresie terapii uzależnień od substancji psychoaktywnych i uzależnień niechemicznych.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poradnia Leczenia Uzależnień** | | |
| lek med. Maciej Jachymiak | Piątek od 15.00 do 15.30 | ul. Kamieniec 10 (wejście od ul. Nowotarskiej) |

Poradnia Zdrowia Psychicznego to zazwyczaj pierwsze miejsce kontaktu osoby z problemem natury psychicznej z psychologiem lub lekarzem psychiatrą. Podczas konsultacji, wstępnie rozpoznawane jest schorzenie pacjenta i ustalane są ewentualne kroki konieczne do podjęcia w celu powrotu   
do zdrowia. Poradnia Zdrowia Psychicznego w ramach swojej działalności udziela pomocy terapeutycznej i medycznej w sytuacjach zdiagnozowania problemu przemocy w rodzinie.

Do w/w poradni nie jest wymagane skierowanie za wyjątkiem psychologa w Poradni Zdrowia Psychicznego, do którego skierowanie jest konieczne.

W Poradni Zdrowia Psychicznego nie obowiązuje rejestracja do psychiatry, pacjenci przyjmowani są w dniu zgłoszenia wg kolejności przyjścia. Telefon do lekarza jest tylko telefonem w “szczególnych przypadkach” (+48 18 54 53 244), lekarz odbiera połączenie tylko wtedy, gdy w gabinecie nie ma pacjenta. Do lekarza psychiatry pacjent zgłasza się bez skierowania.

Psycholog – rejestracja: +48 18 54 53 260 (w godzinach pracy psychologa)

**W wyznaczonym terminie wizyty istnieje możliwość skorzystania z teleporady (porady telefonicznej).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poradnia Zdrowia Psychicznego** | | |
| lek med. Maciej Jachymiak specjalista psychiatra | poniedziałek 8.00 - 15.00  czwartek 8.00 – 15.00 | ul. Kamieniec 10 (wejście od ul. Nowotarskiej) |
| dr n. med. Roman Krzysztofiak specjalista psychiatra | środa 11.00 – 19.00  czwartek 15.00 – 18.00  piątek 08.00 – 16.00 |
| mgr Beata Pępkowska  psycholog kliniczny | poniedziałek 08.00 – 16.00  wtorek 13.00 - 18.00 środa 08.00 - 14.00 |
| mgr Bronisław Stoch  psycholog | wtorek 08.00 – 13.00  środa 14.00 – 16.45  czwartek 08.00 – 13.00 |

**Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna**

ul. H. Modrzejewskiej 5, 34-500 Zakopane

tel./fax **18 20 639 73, 601 676 843** e-mail: sekretariat@ppp.tatry.pl

[www.pppzakopane.szkolnastrona.pl](http://www.pppzakopane.szkolnastrona.pl)

**Godziny pracy:**

Sekretariat: poniedziałek 7.30 – 15.30

wtorek 7.30 – 15.30

środa 7.30 – 14.00

czwartek 7.30 – 15.30

piątek 7.30 – 14.00

Udziela wsparcia dla dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli z terenu powiatu tatrzańskiego.

1. Celem pracy poradni jest m.in. udzielanie dzieciom i młodzieży od momentu urodzenia pomocy psychologiczno-pedagogicznej, w tym pomocy logopedycznej, pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu, a także udzielanie rodzicom i nauczycielom pomocy psychologiczno-pedagogicznej związanej z wychowywaniem i kształceniem dzieci i młodzieży.

Diagnozowanie dzieci i młodzieży, realizowane poprzez określanie indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz indywidualnych możliwości psychofizycznych dzieci i młodzieży, wyjaśnianie mechanizmów ich funkcjonowania w odniesieniu do zgłaszanego problemu oraz wskazania sposobu rozwiązania tego problemu.

Efektem diagnozowania dzieci i młodzieży jest w szczególności:

a) wydanie opinii;

b) wydanie orzeczenia o potrzebie: kształcenia specjalnego, zajęć rewalidacyjno-wychowawczych, indywidualnego obowiązkowego rocznego przygotowania przedszkolnego lub indywidualnego nauczania dzieci i młodzieży;

c) objęcie dzieci i młodzieży albo dzieci i młodzieży oraz rodziców bezpośrednią pomocą psychologiczno-pedagogiczną;

d) wspomaganie nauczycieli w zakresie pracy z dziećmi i młodzieżą oraz rodzicami.

2. Pomoc psychologiczno-pedagogiczna udzielana bezpośrednio dzieciom  i młodzieży oraz rodzicom polega w przede wszystkim na:

a) prowadzeniu terapii dzieci i młodzieży oraz ich rodzin;

b) udzielaniu wsparcia dzieciom i młodzieży wymagającym pomocy psychologiczno-pedagogicznej lub pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu oraz planowaniu kształcenia i kariery zawodowej;

c) udzielaniu pomocy rodzicom w rozpoznawaniu i rozwijaniu indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz indywidualnych możliwości psychofizycznych dzieci   
i młodzieży oraz w rozwiązywaniu problemów edukacyjnych i wychowawczych.

1. Pomoc jest udzielana w szczególności w formie:

a) indywidualnych lub grupowych zajęć terapeutycznych dla dzieci i młodzieży;

b) terapii rodziny;

c) grup wsparcia;

d) prowadzenia mediacji;

e) interwencji kryzysowej;

f) warsztatów;

g) porad i konsultacji;

h) wykładów i prelekcji;

**Da Vinci**  
ul. Jana Pawła II 201, 34-425 Biały Dunajec

**tel. 531-397-244**

Rejestracja: czynna od poniedziałku do piątku od 8.00 do 20.00

kontakt pod numerem telefonu **48 731 002 112**

**Pomoc psychologiczna i psychoterapia dla dzieci i młodzieży**

Prowadzone Ośrodki Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci   
i Młodzieży stanowią fragment tworzącej się sieci placówek – realizujących środowiskowy model leczenia – w ramach reformy psychiatrii dzieci i młodzieży.

#### **Kto może uzyskać pomoc?**

* **dzieci i (ucząca się) młodzieży do 21 r.ż.**
* ich rodziny i bliscy
* profesjonaliści pracujący na ich rzecz

#### **Co oferuje Da Vinci?**

W Ośrodkach pracuje wyspecjalizowany zespół profesjonalistów ochrony zdrowia  psychicznego: psychologowie, psychoterapeuci i terapeuci środowiskowi.

Zadaniem zespołów terapeutycznych Ośrodków jest być blisko pacjenta i jego rodziny, myślenie   
o jego sytuacji szeroko, interesowanie się nie tylko aktualnymi trudnościami, ale także życiem, zadaniami rozwojowymi,  funkcjonowaniem szkolnym czy rówieśniczym. W tym celu współpracują z instytucjami w niezbędnym do tego zakresie.

Priorytetem jest pomoc szybka (pierwsze spotkanie odbywa się w ciągu 7 dni roboczych  od momentu zgłoszenia) oraz dostosowana do potrzeb pacjenta. Zespoły prowadzą swoje działania w siedzibach Ośrodków,  środowiskowo (w domu, w szkole lub w innych miejscach) jak i w formie zdalnej   
(za pomocą kontaktu telefonicznego lub on-line).

**Świadczenia są realizowane w ramach NFZ  nieodpłatnie i bez skierowania.**

**Lokalny Punkt Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przestępstwem**

ul. Jagiellońska 7, piętro IV, pokój 40, 34-500 Zakopane

tel. **794 001 866**, e-mail: [info@numersos.pl](mailto:info@numersos.pl).

Jeśli jesteś **osobą pokrzywdzoną lub świadkiem przestępstwa**, skorzystaj z pomocy Funduszu Sprawiedliwości, w ramach którego w Zakopanem uruchomiono **Lokalny Punkt Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przestępstwem**, gdzie osoby pokrzywdzone mogą uzyskać kompleksowe wsparcie w zakresie:

* pomocy prawnej;
* wsparcia psychologicznego;
* wsparcie tłumacza języka migowego;
* pokrycia kosztów świadczeń zdrowotnych, rehabilitacji oraz kosztów związanych z edukacją i aktywizacją zawodową
* pomocy w finansowaniu przejściowych problemów ze zobowiązaniami czynszowymi

Punkt czynny jest w godzinach:  
Poniedziałek  15.00 - 20.00  
Wtorek 8.00 - 13.00

W inne dni tygodnia prosimy o zostawienie wiadomości głosowej lub wiadomości sms. Oddzwonimy w godzinach pracy Lokalnego Ośrodka Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przestępstwem.

Informacje o ośrodkach znajdziesz na stronie internetowej: **https://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl**

**Jeżeli nie osobiście, to …**

**Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym**

Dorosłe osoby w stanie kryzysu psychicznego mogą skorzystać z całodobowego **Centrum Wsparcia** pod numerem telefonicznym

Centrum Wsparcia działa całodobowo i świadczy pomoc każdej osobie w kryzysie psychicznym. Dyżurujący psychologowie, gotowi są wysłuchać i pomóc w różnych kryzysach sytuacyjnych, pomogą również w znalezieniu najbliższej placówki, która udzieli bezpośredniej pomocy.

W Centrum Wsparcia będą również dostępni specjaliści: **psychiatra, prawnik, seksuolog, terapeuta uzależnień, pracownik socjalny i asystent zdrowia.**

* Czujesz się stale przygnębiony…
* Nie dajesz sobie rady z codziennością…
* Przeżywasz kryzys emocjonalny…
* Znajdujesz się w sytuacji „bez wyjścia”…
* Nie radzisz sobie ze stresem…
* Nie chce Ci się żyć…
* Jesteś ofiarą przemocy…
* Zamartwiasz się o swój stan zdrowia…
* Myślisz, że „jest coś z Tobą nie tak”…
* Nie możesz pogodzić się ze stratą bliskiej osoby…

W ramach Centrum Wsparcia działa:

* telefoniczne Centrum Wsparcia **800 702 222** (linia jest bezpłatna, a pomoc psychologa dostępna jest 24 godziny przez 7 dni w tygodniu)
* e-mail: **porady@centrumwsparcia.pl**
* czat
* stronę [**www.centrumwsparcia.pl**](http://www.liniawsparcia.pl/)
* istnieje także możliwość skorzystania ze spotkań online

Na stronie dostępna jest także aplikacja mobilna z bazą teleadresową instytucji pomocowych, która pomaga osobom poszukującym pomocy, samodzielnie uzyskać potrzebne im informacje w sposób szybszy i prostszy.

**Ogólnopolski telefon alarmowy – 112  
  
Ogólnopolski Całodobowy Telefon Zaufania AIDS 622-50-01**(czynny codziennie przez całą dobę)

**Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna** **116 123**(infolinia czynna codziennie w godzinach 14.00 – 20.00)

**Anonimowa Policyjna Linia Specjalna** **800 120 148**  
(czynny codziennie przez całą dobę)

**Całodobowy telefon informacyjny dla osób bezdomnych - 987**

**Antydepresyjny Telefon Zaufania 22 484 88 01**(czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 - 20.00)  
Nie chcesz dzwonić? Napisz: [porady@stopdepresji.pl](mailto:porady@stopdepresji.pl)

**Telefon Zaufania Młodych 22 484 88 04**  
(czynny od poniedziałku do soboty w godzinach 11.00 - 21.00)  
Nie chcesz dzwonić? Napisz: [porady@stopdepresji.pl](mailto:porady@stopdepresji.pl)

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży** **116 111**(czynny codziennie przez całą dobę) **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** **800 12 12 12**(czynny codziennie przez całą dobę)

**Telefon Zaufania Uczennicy i Ucznia** **71 372 04 86**  
(czynny poniedziałek 17.00 - 19.00, środa 19.00 - 21.00)  
 **Ogólnopolska infolinia dla dzieci i rodziców 800 800 605**(czynny codziennie przez całą dobę)

**Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci 800 119 119  
(czynny codziennie w godzinach 14.00 – 22.00)**

**Telefon "Stop Przemocy" dla Dzieci i Młodzieży oraz ich Rodziców 42 682 28 37  
  
Skłócone małżeństwa, problemy młodzieżowe i osobiste** **22 728 64 35**  
(czynny codziennie w godzinach 21.00 – 4.00, we wtorki w godzinach 9.00 - 17.00)

**Telefon Zaufania dla Kobiet w Ciąży i Rodziny 857 322 222**  
(czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 15.00 - 17.00)  
  
**Dla kobiet w ciąży** **22 624 20 68, 602 285 444**  
(czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 - 18.00)  
 **Dla kobiet - telefon wsparcia Federacji na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny** **22 635 93 92**   
**(czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 16.00 - 20.00)**  
 **Dla ojców i dzieci, których prawa nie są przestrzegane – telefon Stołecznego Stowarzyszenia Obrony Praw Ojca - (22) 844 14 82**(czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 - 11.00 i 20.00 - 21.00)

**Gdy Twoim problemem jest ciąża – telefon Fundacji Pro Familia** **22 628 95 24**  
(czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 - 18.00)  
 **Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki - Narkomania 801 199 990**(czynny codziennie w godzinach 16.00 - 21.00)

**Ogólnopolski Telefon Zaufania - Uzależnienia Behawioralne 801 889 880**  
(czynny codziennie w godzinach 17.00 - 22.00)

**Infolinia KARAN** **Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny** **800 120 289**  
(czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 - 17.00)

**Narkomania — Pomoc Rodzinie, Infolinia Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U” 800 120 359**  
(czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 – 20.00, sobota 10.00 – 19.00))  
 **Telefon zaufania Poradni Profilaktyki i Terapii Uzależnień Monar 574 734 814  
(czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00 - 18.00)**e-mail: biuro@monar.org

**Narkomania: Pomoc rodzinie - telefon Ogólnopolskiego Pogotowia Makowego** **22 844 44 70**  
**(czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00 - 19.00, sobota 11.00 - 15.00)**

**Niebieska Linia (przemoc w rodzinie)   
800 120 002** (czynny od poniedziałku do soboty w godzinach 10.00 - 22.00, niedziela 10.00 -16.00)  
**22 666 00 60** (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 – 22.00)  
  
**Centrum Praw Kobiet   
22 62 13 537** **(czwartki w godzinach 10.00 - 16.00, dyżur prawny)**  
**600 070 717** (całodobowy telefon interwencyjny dla kobiet ofiar przemocy)  
  
**STOP - telefon Centrum Praw Kobiet dla kobiet dotkniętych przemocą i dyskryminacją  
22 621 35 37**(czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 - 16.00, w czwartki udzielane są porady prawne)

**Pomarańczowa Linia - system pomocy rodzicom, których dzieci upijają się** **800 140 068**(infolinia czynna codziennie w godzinach 14.00 – 20.00)  
  
**Telefon Zaufania dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją - telefon Stowarzyszenia OPTA 22 827 61 72**  
(czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 15.00 – 18.00)

**Infolinia AA 801 033 242**(czynny codziennie w godzinach 8.00 – 22.00 tylko z tel. stacjonarnych)

**La Strada – Fundacja Przeciwko Handlowi Ludźmi i Niewolnictwu - 22 628 99 99**  
(czynny od poniedziałku do czwartku w godzinach 9.00 - 18.00, w piątek 9.00 - 14.00)

**Dla rodzin osób zaginionych – telefon Fundacji ITAKA**   
**22 654 70 70** z telefonów stacjonarnych w Polsce  
**48 22 654 70 70** dla połączeń z zagranicy i połączeń z telefonu komórkowego  
(czynny **całodobowo, 7 dni w tygodniu)**