

LISTA INSTYTUCJI, DO KTÓRYCH MOŻNA SKIEROWAĆ RODZICA POTRZEBUJĄCEGO WSPARCIA DLA SIEBIE I DZIECKA

Lokalne ośrodki pomocy społecznej – oprócz wsparcia ekonomicznego, prawnego, mieszkaniowego, rzeczowego itd. wiele ośrodków oferuje również warsztaty podnoszenia umiejętności wychowawczych, kursy kompetencji rodzicielskich czy zajęcia w ramach „Akademii rodziców”. W OPS-ie istnieje ponadto możliwość uzyskania pomocy asystenta rodziny (na wniosek rodziców), a także zawnioskowania o asystenta osobistego osoby z niepełnosprawnością, jeśli rodzina posiada pod opieką dziecko z orzeczeniem o niepełnosprawności. Dla wielu rodzin możliwość uzyskania wsparcia asystenckiego jest tym, co ratuje dziecko i rodzinę przed trwałym kryzysem! Pomoc OPS-u jest nieodpłatna.

Ośrodki interwencji kryzysowej – placówki prowadzone przez powiaty. Oferują pomoc osobom, które doświadczają trudnej sytuacji życiowej i braku równowagi psychicznej na skutek m.in.: śmierci bliskiej osoby, choroby własnej, dziecka czy innej bliskiej osoby, rozvodu/rozstania, konfliktów w rodzinie, zagrożenia przemocą. W ośrodku prowadzone jest poradnictwo psychologiczne, interwencja kryzysowa, krótkoterminowa psychoterapia, organizowane są warsztaty i grupy wsparcia. Pomoc OIK-u jest nieodpłatna.

Poradnie psychologiczno-pedagogiczne – świadczą pomoc diagnostyczną i konsultacyjną, organizują kursy psychoedukacyjne i podnoszące kompetencje rodzicielskie (np. szkoła dla rodziców, warsztaty pozytywnej dyscypliny, warsztaty dla rodziców dzieci z ADHD). Pracują w nich zespoły orzecznicze, umożliwiające uzyskanie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego, wczesnego wspomaganie rozwoju, indywidualnego toku nauczania itd. Pomoc PPP jest bezpłatna.

Specjalistyczne poradnie rodzinne – publiczne ośrodki świadczące pomoc psychologiczną i wsparcie dla par i rodzin. Udzielają konsultacji indywidualnych i rodzinnych, prowadzą psychoterapię dzieci i dorosłych, organizują warsztaty i grupy dla rodziców. Pomoc SPR jest bezpłatna.

Ośrodki wczesnej interwencji – oferują kompleksową, skoordynowaną, wielospecjalistyczną pomoc dzieciom do lat 7 oraz ich opiekunom (w zakresie opieki nad dzieckiem). OWI działają w ramach NFZ, potrzebne jest skierowanie od lekarza. W OWI dziecko może liczyć na m.in.: terapię wczesnego wspomaganie rozwoju, fizjoterapię, zajęcia logopedyczne i inne. OWI oferują pomoc dzienną i bezpłatną.

Ośrodki wsparcia dziennego (dawniej „światlice środowiskowe”) – pobyt dziecka w takim ośrodku trwa kilka godzin (głównie po lekcjach), jest bezpłatny i dobrowolny, a oferta kierowana jest przede wszystkim do rodzin borykających się z trudnościami wychowawczo-opiekuńczymi, które wychowują dzieci w wieku szkolnym. W ośrodkach wsparcia dziennego dzieci mogą otrzymać posiłek, pomoc w odrabianiu lekcji, uczestniczyć w zajęciach socjoterapeutycznych, kompensacyjnych i innych.

Środowiskowe centra zdrowia psychicznego dla dorosłych oraz środowiskowe centra zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży – oferują wsparcie dla dzieci oraz rodziców doświadczających kryzysu psychicznego i

trudności rodzicielskich w formie indywidualnej, grup terapeutycznych i warsztatów. Centra działają w ramach NFZ.

Ogólnopolskie i lokalne organizacje pozarządowe zajmujące się wspieraniem rodziców i dzieci. Warto zachęcić rodziców, aby sprawdzili i poszukali oferty dla siebie. Wśród dostępnych możliwości są między innymi: grupy wsparcia (dla rodziców małych dzieci, dla rodziców w żałobie, dla rodziców dzieci z niepełnosprawnością itd.), konsultacje i terapie psychologiczne, warsztaty i zajęcia psychoedukacyjne dla rodziców, warsztaty dla dzieci, punkty przedszkolne i wiele innych. Szereg organizacji oferuje wsparcie bezpłatnie.

LISTA KONTAKTÓW DO INSTYTUCJI I ORGANIZACJI POMOCOWYCH

Nazwa instytucji/organizacji	Dane kontaktowe
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie	77 400 59 50
Ośrodek Interwencji Kryzysowej	77 455 63 90-91-92
Specjalistyczna poradnia rodzinna DFOZ	77 442 55 50
Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie	77 455 63 90-91-92
Miejska Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	77 454 50 87
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	77 441 02 45
Centrum zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży II stopień referencyjności Opole	77 541 42 21-22
Centrum zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży I stopień referencyjności Opole	602 673 562
Ośrodki wsparcia dziennego :	
Serce dla serca- Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Młodzieży „Serce dla serca”	serce_dla_serca@poczta.fm
Twoja fabryka marzeń towarzystwo przyjaciół dzieci	twojafm@wp.pl
Cegielka stowarzyszenie Immaculata	cegielka@immaculata.org.pl
OAZA Fundacja Pomocy Dzieciom i Rodzinie HORYZONT	fundacja.horyzont@op.pl
Parasol fundacja pomocy dzieciom „Bądź dobroczyńcom”	77 441 12 29
Garaż Chrześcijańska służba charytatywna	790 623 182
Challenger Opolski klub karate kyokushin	77 441 93 69
Słoneczna Stowarzyszenie na rzecz integracji środowiska lokalnego „Chciej chcieć”	swietlicasloneczna@wp.pl
NARNIA Fundacja Pomocy Dzieciom i Rodzinie HORYZONT	fundacja.horyzont@op.pl
Szansa MOPR	77 455 63 80
Stacja Opolskie Centrum profilaktyki środowiskowej	profilaktykaopole@wp.pl
Pozytywka stowarzyszenie „Opolska pozytywka”	opolskapozytywka@wp.pl
Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	77 443 57 53