

BEZPŁATNA POMOC DLA MIESZKAŃCÓW LEGIONOWA

1. Lokalny punkt pomocy pokrzywdzonym przestępstwem w Legionowie

Potrzebujesz pomocy? Znajdziesz ją w naszym punkcie. Jeśli jesteś osobą pokrzywdzoną przestępstwem, świadkiem przestępstwa lub osobą im najbliższą - skontaktuj się z nami - pomożemy Ci.

+48 536 771 907

Osoby pokrzywdzone przestępstwem mogą skorzystać z naszej pomocy, która jest bezpłatna, dyskretna i natychmiastowa. Nie zależy od miejsca zamieszkania.

Jak możemy Ci pomóc?

- zapewnimy Ci pomoc prawną,
- zapewnimy Ci pomoc psychologiczną i psychiatryczną,
- udzielimy Ci wsparcia materialnego,
- pokryjemy koszty świadczeń zdrowotnych i rehabilitacji,
- pokryjemy koszty związane z edukacją i aktywizacją zawodową,
- pomożemy sfinansować Ci przejściowe problemy ze zobowiązaniami czynszowymi,
- otrzymasz informację, jak jeszcze możemy Ci pomóc.

Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem w Legionowie

ul. Mieszka I 25, pok. 9, 05-119 Legionowo

Godziny otwarcia:

wtorek 15:00-20:00

czwartek 15:00-20:00

2. Ośrodki Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej przy Centrum CBT

Przy Centrum CBT powstał Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży I poziomu referencyjnego.

Ośrodek świadczy swoje usługi w ramach NFZ.

Jak działa ośrodek?

Porady mogą być realizowane telefonicznie i/lub online. Ośrodek udziela świadczeń od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 20:00

Kto znajdzie tutaj pomoc?

W ośrodku oferuje się bezpłatną pomoc dla dzieci poniżej 7 r.ż. oraz dzieci i młodzieży objętych obowiązkiem szkolnym i obowiązkiem nauki oraz kształcących się w szkołach ponadpodstawowych a także dla ich rodzin lub opiekunów prawnych.

Co oferuje ośrodek?

Ośrodek oferuje szereg działań indywidualnie dopasowanych do potrzeb pacjenta. Udzielamy konsultacji:

- diagnostycznych, których celem jest diagnostyka problemu obejmująca badanie z wykorzystaniem standaryzowanych narzędzi psychologicznych i niezbędne konsultacje specjalistyczne. Zakończona postawieniem diagnozy psychologicznej i ustaleniem planu terapeutycznego
- psychologicznych stanowiących element wdrożonego planu terapeutycznego, obejmująca pomoc psychologiczną oraz niezbędne dodatkowe i kontrolne badania psychologiczne

Ponadto oferujemy:

- psychoterapię indywidualną
- psychoterapię rodzin
- psychoterapię grupową
- wsparcie psychospołeczne
- wizyty domowe

Jak umówić wizytę:

Na wizytę można zapisać się osobiście w rejestracji przychodni lub telefonicznie.

- Skierowanie nie jest wymagane!

Poradnia Centrum CBT Legionowo

Adres placówki

ul. Ks. J. Skorupki 23a,
05-120 Legionowo

Kontakt

Usługi w ramach NFZ:

+48 22 150 25 90

E-mail: poradnia_legionowo@cbt.pl

Godziny pracy

Pon - Pt: 08:00 - 21:00

źródło: <https://cbt.pl/poradnie/bezplatne-porady-dla-dzieci-i-mlodziezy-w-cbt/>

3. PORADNIA PSYCHOLOGICZNA I PSYCHOTERAPEUTYCZNA KAAR-MED LEGIONOWO

ul. Sienkiewicza 13A
05-120 Legionowo

kom.: +48 570 824 694
mail: pp-legionowo@kaarmed.pl

GODZINY OTWARCIA

Poniedziałek – Piątek: **8.00 – 21.00**
Sobota: **8.00 – 14.00**

Usługi w ramach NFZ: w ramach poradni psychologiczno-psychoterapeutycznej, pacjenci mogą skorzystać z następujących form terapii:

- porada psychologiczna diagnostyczna
- porada psychologiczna
- psychoterapia indywidualna
- psychoterapia rodzinna
- psychoterapia grupowa
- sesja wsparcia psychospołecznego
- terapia środowiskowa

Do korzystania ze świadczeń w ramach NFZ

- nie jest wymagane skierowanie,
- świadczenia udzielane są dzieciom i młodzieży objętej obowiązkiem szkolnym i obowiązkiem nauki oraz kształcącym się w szkołach ponadpodstawowych do momentu ich ukończenia
- dodatkowo rodzina lub przedstawiciele ustawowi, mogą być objęci wsparciem psychospołecznym.

Usługi komercyjne: w poradni psychologiczno-psychoterapeutycznej pacjenci mogą skorzystać z następujących form terapii:

- porada psychologiczna

Do korzystania ze świadczeń komercyjnych

- nie jest wymagane skierowanie,
- świadczenia udzielane są dzieciom, młodzieży oraz osobom dorosłym

źródło: <https://kaarmed.pl/uslugi/opieka-psychiatryczna/legionowo/>

4. Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej

Termin realizacji: od dnia 16.01.2023 r. do dnia 31.12.2025 r.

Zakres pomocy:

- a. udzielanie porad i pomocy psychoterapeutycznej z zakresu profilaktyki i rozwiązywania problemów uzależnień, w ramach których udzielane są konsultacje dotyczące profilaktyki uzależnień i współuzależnienia, a także prowadzone będą działania informacyjne, edukacyjne oraz motywujące klientów do wprowadzenia konstruktywnych zmian (ukierunkowanie do zmian, podjęcie leczenia, udział w mityngach AA, itp.)
- b. zapewnienie klientom punktu wsparcia terapeutycznego w formie spotkań indywidualnych a członkom rodzin osób uzależnionych także w formie spotkań grupowych,
- c. udzielanie poradnictwa prawnego, obejmującego porady i konsultacje o treści obowiązujących przepisów z zakresu prawa cywilnego, rodzinnego i opiekuńczego oraz prawa karnego w zakresie przeciwdziałania uzależnieniom i przemocy, a także pomoc w rozwiązywaniu problemów prawnych w sferze społecznej,
- d. udzielanie porad i pomocy psychologicznej, w tym porad i konsultacji psychologicznych ukierunkowanych na zapewnienie pomocy w rozwiązywaniu problemów osobistych, poradnictwo psychologiczne skierowane do osób dorosłych oraz dzieci.

Miejsce udzielania konsultacji: Punkt Konsultacyjny w Legionowie przy ul. Sowińskiego 37 (budynek PEC).

Sposób zapisu: telefonicznie pod numerem +48 786 813 721 (wyłącznie w godzinach dyżurów)

Terminy udzielania konsultacji:

Specjalista psychoterapii uzależnień: poniedziałek 13:00-17:00, środa 8:00-16:00;

Psycholog wtorek: 14:00-18:00 (dorośli), czwartek 7:30-15:30 (dzieci i młodzież)

Prawnik poniedziałek: 17:00-20:00; wtorek 18:00-21:00.

5. Fundacja Pasja Życia im. s. Józefy Menendez

Termin realizacji: od dnia 22.01.2023 r. do dnia 31.12.2025 r.

Zakres pomocy: Punkt konsultacyjny oferuje bezpłatną pomoc dla mieszkańców Legionowa: osób dorosłych, rodzin z dziećmi, młodzieży od 12 roku życia.

W punkcie konsultacyjnym podejmowane działania skierowane są do rozwiązywania problemów mieszkańców gminy Legionowo w następujących obszarach:

- a. przeciwdziałanie uzależnieniom, w tym uzależnieniom behawioralnym i patologiom społecznym
- b. przeciwdziałanie przemocy w rodzinie
- c. ograniczenie stosowania środków odurzających, substancji psychotropowych, środków zastępczych i NSP.

W punkcie udzielana jest pomoc w zakresie:

- a. udzielanie rodzinom, w których występują problemy alkoholowe pomocy psychospołecznej i prawnej, a w szczególności ochrony przed przemocą w rodzinie;
- b. prowadzenie rozmów w sprawach związanych z nadużywaniem alkoholu i innych środków psychoaktywnych;
- c. prowadzenie rozmów motywujących do podjęcia leczenia;
- d. poradnictwo i konsultacje dla osób doznających przemocy w rodzinie i świadków przemocy domowej oraz stosujących przemoc domową;
- e. rozpoznanie zjawiska przemocy domowej, udzielenie stosownego wsparcia oraz informacji o możliwościach uzyskania pomocy i powstrzymania przemocy (ewentualne utworzenie grupy wsparcia przy punkcie konsultacyjnym dla tych osób);
- f. indywidualna pomoc psychologa, psychiatry lub psychoterapeuty dla osób uzależnionych i współuzależnionych;
- g. indywidualna pomoc psychologa, psychiatry lub psychoterapeuty dla dzieci i młodzieży;
- i. upowszechnianie wiedzy dotyczącej problematyki uzależnień behawioralnych;
- j. udzielanie wsparcia osobom po zakończonym leczeniu odwykowym; współpraca z innymi podmiotami zajmującymi się na terenie gminy rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz przeciwdziałaniem przemocy w rodzinie.

Miejsce udzielania konsultacji: Punkt Konsultacyjny ul. Strużańska 2B, 05-120 Legionowo

Sposób zapisu: telefonicznie pod numerem telefonu: +48 509 432 492 lub 503 086 067

6. Parafia Rzymskokatolicka pw. św. Jana Kantego w Legionowie, ul. ks. J. Schabowskiego 2

Termin realizacji: od dnia 10.01.2024 r. do dnia 23.12.2024 r.

Miejsce udzielania konsultacji: Punkt konsultacyjny znajduje się w Domu Parafialnym św. Józefa przy ul. Schabowskiego 2 w Legionowie (wejście od ul. Kordeckiego – wejście D)

Zakres pomocy:

- a. konsultacje specjalisty terapii uzależnień,
- b. konsultacje dyplomowanego psychoterapeuty,
- c. konsultacje psychologa

Sposób zapisu: Obowiązują zapisy poprzez kontakt tel./sms z koordynatorem – wtorek, czwartek, piątek w godzinach 10:00-13:00 tel. +48 573 777 309.

Terminy udzielania konsultacji:

Psycholog psychoterapeuta dla dorosłych, dzieci i młodzieży - Poniedziałek i Środa 17:00 – 21:00

Psycholog Specjalista terapii uzależnień - poniedziałek 13:00 – 15:00

Psycholog, psychoterapeuta - wyłącznie terapia systemowa par - Środa 13:30 – 18:00

Psycholog, psycholog rozwojowo – wychowawczy dzieci i młodzieży – Wtorek 15:00 – 19:00

Zajęcia z psychodramy Certyfikowany terapeuta psychodramy - Sobota 15:00 – 18:00 (zajęcia odbywają się co drugi tydzień)

7. Fundacja Psyche – Strefa Pozytywnych Myśli

Termin realizacji: od dnia 08.01.2024 r. do dnia 31.12.2024 r.

Zakres pomocy:

- a. Prowadzenie konsultacji psychologicznych i psychoterapeutycznych (dzieci, młodzież, dorośli)
- b. Prowadzenie konsultacji psychiatrycznych dla dzieci i młodzieży (1-17 lat)

Termin udzielania konsultacji: Konsultacje realizowane są 6 dni w tygodniu od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-22:00 oraz w soboty 9:00-16:00

Miejsce udzielania konsultacji: Psychoklinika Poradnia Zdrowia Psychicznego w Chotomowie przy ul. Tęczowej 5A.

Sposób zapisu: telefonicznie pod numerem telefonu: +48 512 895 21

8. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Legionowie

Oferowana przez poradnię pomoc adresowana jest do:

- **małych dzieci** uczęszczających do przedszkoli na terenie Powiatu Legionowskiego, a w przypadku dzieci młodszych, zamieszkałych na tym terenie, u których obserwuje się nieprawidłowości i zaburzenia rozwojowe,
- **dzieci i młodzieży** w wieku szkolnym, uczących się w placówkach mających siedzibę na terenie Powiatu Legionowskiego, doświadczających trudności emocjonalnych, motywacyjnych i społecznych (obniżony nastrój, brak energii do działania, smutek, lęk, wybuchy złości, zmienność nastrojów, wycofanie z kontaktów społecznych, agresywne zachowania i inne), z rozpoznaniem zaburzeń psychicznych oraz z trudnościami edukacyjnymi,
- **rodziców** dzieci uczęszczających do szkół i przedszkoli na terenie Powiatu Legionowskiego, a w przypadku dzieci młodszych, zamieszkałych na tym terenie, doświadczających trudności wychowawczych oraz trudności w relacjach rodzinnych,
- **nauczycieli** zatrudnionych w placówkach oświatowych na terenie Powiatu Legionowskiego, doświadczających trudności emocjonalnych związanych z wykonywaną pracą oraz napotykających problemy w swojej pracy wychowawczej czy dydaktycznej.

POMOC PSYCHOLOGICZNA W PORADNI:

Procedura udzielania pomocy w poradni:

- wypełniony WNIOSEK NA KONSULTACJĘ PSYCHOLOGICZNĄ z określeniem kategorii zgłaszanego problemu można złożyć bezpośrednio w sekretariacie poradni, drogą pocztową, wiadomością elektroniczną na adres e-mail poradni (poradnia@ppplegionowo.pl) lub poprzez e-PUAP.

FORMY pomocy psychologicznej:

- **Porady i konsultacje dla rodziców** – ich celem jest rozpoznanie zgłaszanego problemu, potrzeb i oczekiwań klienta. Efektem konsultacji może być udzielenie porady, w niektórych przypadkach podjęcie decyzji o kontynuowaniu pomocy zmierzającej do wypracowania rozwiązania, albo pokierowanie do innej specjalistycznej placówki.

Porada lub konsultacja jest rozmową przeprowadzaną w bezpośrednim kontakcie z psychologiem. Zwykle trwa około godziny.

- **Interwencja kryzysowa** – podejmowane w ramach interwencji działania ukierunkowane są na rozwiązanie sytuacji kryzysowej (doświadczenie traumy, bardzo zły stan psychiczny osoby zgłaszającej się po pomoc, nasilony kryzys w rodzinie lub w środowisku szkolnym – przemoc, prześladowanie).

Interwencja kryzysowa najczęściej obejmuje kilka spotkań (rozmów), realizowanych możliwie szybko po zgłoszeniu.

- **Psychoterapia krótko i długoterminowa** – celem działań podejmowanych w tym zakresie jest rozwiązanie zgłoszonego problemu (dotyczy terapii krótkoterminowej), albo ogólna poprawa funkcjonowania psychicznego dziecka, wsparcie procesu kształtowania się osobowości (terapia długoterminowa).

Spotkania (rozmowy) realizowane w ramach psychoterapii, odbywają się systematycznie, najczęściej raz w tygodniu. Ta forma pomocy psychologicznej adresowana jest do dzieci i młodzieży szkolnej, może być realizowana indywidualnie lub grupowo.

- **Terapia rodzinna** - celem terapii jest zidentyfikowanie niekorzystnych wzorców zachowań i wzajemnych relacji oraz wspólna praca całej rodziny nad ich zmianą.

Terapia jest prowadzona w formie systematycznych spotkań (raz w tygodniu lub raz na dwa tygodnie). Oferta adresowana jest do rodzin w sytuacjach kryzysowych, wymagających specjalistycznej pomocy.

- **Warsztaty umiejętności wychowawczych dla rodziców** – skierowane są do rodziców uczniów szkół podstawowych, którzy szukają wsparcia w rozwiązywaniu problemów wychowawczych swoich dzieci.

Cykl 10 cotygodniowych spotkań trwający ok. 2,5 godz. odbywać się będzie w grupie 10-12 osób.

ZAJĘCIA TERAPEUTYCZNE W PORADNI:

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Legionowie zatrudnia wysoko wykwalifikowaną kadrę logopedów, pedagogów oraz terapeutów pedagogicznych, przygotowaną do prowadzenia różnego rodzaju terapii. Zajęcia organizowane są zależnie od zgłaszanych przez środowisko potrzeb, zgodnie z kwalifikacjami aktualnie pracujących w poradni specjalistów.

FORMY zajęć terapeutycznych:

- **Trening Umiejętności Społecznych**
- **Sensorozwijanie**
- **Zajęcia ogólnorozwojowe dla małych dzieci**
- **Zajęcia wspomagające rozwój dziecka na początku edukacji szkolnej** – ukierunkowane na trening pisania i czytania, rozwijania komunikacji językowej, wspieranie rozwoju społeczno-emocjonalnego.

Adresatem tych zajęć są uczniowie z klas I. Zajęcia w formie grupowej prowadzone są w ramach cotygodniowych 45 minutowych spotkań.

- **Zajęcia grupowe z terapii ręki**