

MAPA POMOCY RODZINIE

Poradnik dla rodziców
z dziećmi

Wydawnictwo sfinansowane ze środków
Województwa Małopolskiego

REGIONALNY OŚRODEK POLITYKI SPOŁECZNEJ

KRAKÓW 2008

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie
30-070 Kraków, ul. Piastowska 32,
Tel/fax 012 422-06-36
www.rops.krakow.pl
e-mail: biuro@rops.krakow.pl

Redakcja: Małgorzata Mróz

Dziękuję za cenne uwagi dotyczące treści poradnika Iwonie Banasiewicz i Martynie Feliks z ROPS oraz Grzegorzowi Baranowskiemu z MOPS w Oświęcimiu.

Projekt drogowskazu na okładce: Joanna Kędzior

ISBN 978-83-60242-31-5

Nakład: 3000 egz.

Opracowanie graficzne i druk

Wydawnictwo – Drukarnia EKODRUK s.c.
ul. Powstańców Wielkopolskich 3, 30-553 Kraków
Tel: +48 12 267 36 60, Tel/fax: +48 12 296 19 09
e-mail: biuro@ekodruk.eu, www.ekodruk.eu

WSTĘP

Mapa pomocy rodzinie ma być drogowskazem, pokazującym, gdzie rodzina będąca w potrzebie czy kryzysie może się zwrócić, aby uzyskać profesjonalną i adekwatną do potrzeb pomoc. Mapa jest narzędziem, podpowiada jak dojść do celu, ale wymaga samodzielności, bo zwykle do jednego celu prowadzi kilka dróg, a wybór drogi zależy od wędrowca. Dlatego poradnik nie podaje bezpośrednich rozwiązań, dokładnych procedur postępowania, szczegółowych wytycznych, jak rozwiązać dany problem.

Ideą promowanych przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej rozwiązań systemowych w zakresie pomocy rodzinie w Województwie Małopolskim jest, aby tą pomoc rodzina uzyskiwała jak najwcześniej (zanim jeszcze problem się rozwinie), jak najbliżej (w samej rodzinie, w miejscu zamieszkania, na poziomie gminy) i jak najmniej inwazyjnie, tj. bez konieczności ingerowania zewnętrznych instytucji w strukturę rodziny. Priorytetem wszelkiej pomocy i działań wspierających rodzinę zawsze powinno być DZIECKO i DOBRO TEGO DZIECKA. Dążymy do tego, aby instytucje pomocowe zamiast dyrektywnego sposobu myślenia o beneficjentach swoich zadań, wsłuchiwały się w samą rodzinę, w jej potrzeby, ale nade wszystko jej możliwości i zasoby do wyjścia z sytuacji kryzysowej i rozwiązania istniejących problemów.

Naszym życzeniem, dla Was poszukujących pomocy jest, abyście zawsze trafiali na takich ludzi, a dla Was pomagających, abyście byli takimi ludźmi i reprezentowali instytucje z taką właśnie misją.

Poradnik, który macie w rękach to I część naszej mapy, skierowana do rodzin wychowujących dzieci, czy to będą rodziny w rozumieniu rodzice i dzieci czy też samotni rodzice, a może rodziny z dziećmi, w których brakuje jednego lub obojga rodziców. Naszym założeniem jest pomóc pośrednio jak i bezpośrednio dziecku, krzywdzonemu przez biedę, brak opieki, złą wolę, przemoc, nałogi rodziców i inne czynniki, pozbawiające go miłości i poczucia akceptacji – elementów niezbędnych, aby w dorosłym życiu prawidłowo, a przede wszystkim samodzielnie funkcjonować.

Niniejszym poradnikiem rozpoczynamy cykl wydawniczy Mapa pomocy rodzinie, którym będą teraz nazywane kolejne tematyczne poradniki czy informatory: dla rodzin z dzieckiem niepełnosprawnym, dla seniorów, dla osób doświadczających przemocy, dla wychowanków placówek opiekuńczo – wychowawczych i rodzin zastępczych i inne, które wydamy w przyszłości.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	3
KOMPETENCJE OŚRODKÓW POMOCY SPOŁECZNEJ I POWIATOWYCH CENTRÓW POMOCY RODZINIE	5
GDY OCZEKUJESZ NA DZIECKO.....	7
GDY RODZI SIĘ DZIECKO.....	9
GDY OPIEKUJESZ SIĘ MAŁYM DZIECKIEM... ..	11
GDY POTRZEBUJESZ POMOCY... (pomoc finansowa, materialna)	13
GDY POTRZEBUJESZ POMOCY...(wsparcie emocjonalne, terapia)	15
TWOJE DZIECKO DORASTA.....	16
APEL TWOJEGO DZIECKA (Janusz Korczak).....	18
MEDIACJA – DROGA DO POROZUMIENIA.....	19
UZALEŻNIENIA.....	20
KRZYWDZENIE DZIECI	22
PRZEMOC W RODZINIE	23
Dane teleadresowe PCPR i OPS w Małopolsce.....	26
Ośrodki adopcyjno – opiekuńcze	31
Inne przydatne adresy i telefony:.....	32

KOMPETENCJE OŚRODKÓW POMOCY SPOŁECZNEJ I POWIATOWYCH CENTRÓW POMOCY RODZINIE

W niniejszym Poradniku często będziemy Was kierować do Ośrodka Pomocy Społecznej i/lub Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, dlatego na początku, cytując ustawę o pomocy społecznej chcemy przypomnieć jakie kompetencje mają te jednostki pomocy społecznej. Ograniczymy się tutaj do tych wybranych zadań w/w ośrodków, do których odwołujemy się w poradach zawartych poniżej. I tak...

Zadania gminy obejmują m.in.

- udzielanie schronienia, zapewnienie posiłku oraz niezbędnego ubrania osobom tego pozbawionym;
- przyznawanie i wypłacanie zasiłków okresowych;
- przyznawanie i wypłacanie zasiłków celowych;
- przyznawanie i wypłacanie zasiłków celowych na pokrycie wydatków powstałych w wyniku zdarzenia losowego;
- przyznawanie i wypłacanie zasiłków celowych na pokrycie wydatków na świadczenia zdrowotne osobom bezdomnym oraz innym osobom niemającym dochodu i możliwości uzyskania świadczeń na podstawie przepisów o powszechnym ubezpieczeniu w Narodowym Funduszu Zdrowia;
- przyznawanie zasiłków celowych w formie biletu kredytowanego;
- opłacanie składek na ubezpieczenia emerytalne i rentowe za osobę, która zrezygnuje z zatrudnienia w związku z koniecznością sprawowania bezpośredniej, osobistej opieki nad długotrwale lub ciężko chorym członkiem rodziny oraz wspólnie niezamieszkującymi matką, ojcem lub rodzeństwem;
- praca socjalna;
- prowadzenie i zapewnienie miejsc w placówkach opiekuńczo-wychowawczych wsparcia dziennego lub mieszkaniach chronionych;
- tworzenie gminnego systemu profilaktyki i opieki nad dzieckiem i rodziną;
- dożywianie dzieci;
- podejmowanie zadań z zakresu pomocy społecznej wynikających z rozeznanych potrzeb gminy, w tym tworzenie i realizacja programów osłonowych;
- realizacja zadań wynikających z rządowych programów pomocy społecznej, mających na celu ochronę poziomu życia osób, rodzin i grup społecznych oraz rozwój specjalistycznego wsparcia;

Zadania powiatu obejmują m.in.:

- prowadzenie specjalistycznego poradnictwa;
- organizowanie opieki w rodzinach zastępczych, udzielanie pomocy pieniężnej na częściowe pokrycie kosztów utrzymania umieszczonych w nich dzieci oraz

wypłacanie wynagrodzenia z tytułu pozostawania w gotowości przyjęcia dziecka albo świadczonej opieki i wychowania niespokrewnionym z dzieckiem zawodowym rodzinom zastępczym;

- zapewnienie opieki i wychowania dzieciom całkowicie lub częściowo pozbawionym opieki rodziców, w szczególności przez organizowanie i prowadzenie ośrodków adopcyjno-opiekuńczych, placówek opiekuńczo-wychowawczych, dla dzieci i młodzieży, w tym placówek wsparcia dziennego o zasięgu ponadgminnym, a także tworzenie i wdrażanie programów pomocy dziecku i rodzinie;
- przyznawanie pomocy pieniężnej na usamodzielnienie oraz na kontynuowanie nauki osobom opuszczającym całodobowe placówki opiekuńczo-wychowawcze typu rodzinnego i socjalizacyjnego, domy pomocy społecznej dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie, domy dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży, rodziny zastępcze oraz schroniska dla nieletnich, zakłady poprawcze, specjalne ośrodki szkolno-wychowawcze, specjalne ośrodki wychowawcze, młodzieżowe ośrodki socjoterapii zapewniające całodobową opiekę lub młodzieżowe ośrodki wychowawcze;
- pomoc w integracji ze środowiskiem osób mających trudności w przystosowaniu się do życia, młodzieży opuszczającej całodobowe placówki opiekuńczo-wychowawcze typu rodzinnego i socjalizacyjnego, domy pomocy społecznej dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie, domy dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży, rodziny zastępcze oraz schroniska dla nieletnich, zakłady poprawcze, specjalne ośrodki szkolno-wychowawcze, specjalne ośrodki wychowawcze, młodzieżowe ośrodki socjoterapii zapewniające całodobową opiekę lub młodzieżowe ośrodki wychowawcze, mających braki w przystosowaniu się;
- prowadzenie mieszkań chronionych dla osób z terenu więcej niż jednej gminy oraz powiatowych ośrodków wsparcia, w tym domów dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży, z wyłączeniem środowiskowych domów samopomocy i innych ośrodków wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi;
- prowadzenie ośrodków interwencji kryzysowej;
- udzielanie informacji o prawach i uprawnieniach;
- podejmowanie innych działań wynikających z rozeznanych potrzeb, w tym tworzenie i realizacja programów osłonowych;
- realizacja zadań wynikających z rządowych programów pomocy społecznej, mających na celu ochronę poziomu życia osób, rodzin i grup społecznych oraz rozwój specjalistycznego wsparcia;

GDY OCZEKUJESZ NA DZIECKO...

Kobieta w ciąży, jak nigdy wcześniej potrzebuje wsparcia... ojca dziecka, swojej rodziny, przyjaciół. Oto przygotowuje się do nowej roli, całkowitej rewolucji w swoim życiu i, jeśli dotąd funkcjonowała w niestabilnym środowisku rodzinnym, powinna tym bardziej uzyskać wsparcie od zobowiązanych do tego instytucji i służb. Jeśli nie znajduje potrzebnego wsparcia w rodzinie...

Macierzyństwo to szczęście i radość pomimo trudów i wyczerpania porodem i opieką nad dzieckiem w pierwszych miesiącach życia, zwłaszcza, jeśli jest to pierwsze dziecko. Gdy dowiadujesz się, że będziesz matką, powinnaś przede wszystkim zadbać o siebie i swoje dziecko. Pierwszym źródłem informacji, jak to zrobić, powinien być lekarz, prowadzący Twoją ciążę. Nie sposób, ze względu na ograniczenia niniejszego poradnika, rozwinąć w sposób wyczerpujący tematu opieki prenatalnej i wsparcia dla kobiet w ciąży, a także praw przyszłej matki. Warto zajrzeć na stronę internetową np. Fundacji Rodzic po Ludzku, www.rodzicpoludzku.pl, czy strony pomocowej dla kobiet w ciąży: www.codalej.pl. W tym miejscu chcielibyśmy wspomnieć jednak o wielkim zagrożeniu dla nienarodzonego dziecka, jakim jest picie przez kobietę w ciąży alkoholu.

FAS – Fetal Alcohol Syndrome – Alkoholowy Syndrom Płodowy, „jest zaburzeniem, które pojawia się u dzieci, jako rezultat spożywania przez ciążarną matkę alkoholu (...), cząsteczki alkoholu z łatwością przenikają przez łożysko do organizmu dziecka już na początku jego życia płodowego (...). Choć alkohol może negatywnie wpływać na wszystkie komórki i narządy, to szczególnie narażony i wrażliwy na działanie alkoholu jest mózg. (...) alkohol pity przez matkę w ciąży jest jedną z najczęściej występujących przyczyn wad wrodzonych, a skutki jego działania mogą się przejawiać jako długotrwałe zaburzenia rozwoju fizycznego i intelektualnego (...) skutki alkoholu działającego w okresie prenatalnym są trwałe na całe życie.(...)”

W syndromie FAS mamy bardzo specyficzne anomalie w budowie twarzy – jej dysmorficzny wygląd to: krótkie szpary powiekowe, szeroko rozstawione oczy, wygładzona rynienka nosowa i wąska górna warga, wolniejszy rozwój środkowej części twarzy, co prowadzi do hipoplazji, czyli niedorozwoju obszaru położonego między górną wargą a oczami. Pojawiają się opóźnienia wzrostu: niska waga urodzeniowa, mała głowa, niski wzrost i waga w stosunku do wieku i opóźnienia rozwojowe.(...)

Skutki działania alkoholu na płód w okresie płodowym są nieodwracalne! Nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu, którą można spożywać w czasie ciąży! Wiadomo, że szkody wywołane przez alkohol w okresie ciąży są proporcjonalne do ilości wypijanego przez kobietę alkoholu. Zatem im więcej alkoholu, im częściej jest on wprowadzany do organizmu dziecka przez łożysko, tym większe zagrożenie, że

dojdzie do uszkodzenia. O dzieciach z FAS mówi się, że nigdy nie dorosną, że są to „wieczne dzieci”. Nie można ich wyleczyć, ale można im pomóc poprzez usprawnianie i system wychowawczy, który będzie dostosowany do specyfiki zaburzeń. W ten sposób można osiągnąć maksymalny potencjał danej osoby. Uszkodzenia mózgu i innych narządów w okresie prenatalnym, stanowią bagaż na całe życie.”

(Cytowane fragmenty pochodzą z materiałów z Powiatowej Konferencji dotyczącej Płodowego Zespołu Alkoholowego (FAS), zorganizowanej przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Wieliczce, prelekcja *Wprowadzenie z problematykę Alkoholowego Zespołu Płodowego FAS* Bernadetty Sarnackiej z Wyższej Szkoły Filozoficzno – Pedagogicznej „Ignatianum” w Krakowie)

„Dzieci z FAS mają problemy z funkcjonowaniem psychicznym i zachowaniem. Mogą to być objawy związane z funkcjonowaniem Ośrodkowego Układu Nerwowego:

- nadpobudliwość
- nadwrażliwość na dźwięki i dotyk
- zaburzenia snu
- skłonności depresyjne
- skłonności do wybuchów gniewu
- niskie poczucie własnej wartości
- trudności z przetwarzaniem nadmiernej ilości bodźców
- impulsywność, czyli działanie bez refleksji

Trudności w uczeniu się:

- problemy z pamięcią
- opóźnienia w zdobywaniu wiedzy szkolnej
- trudności z matematyką (pojęcie czasu, pieniędzy), w myśleniu abstrakcyjnym
- potrzeba ciągłego przypominania o codziennych czynnościach
- upośledzenie myślenia przyczynowo – skutkowego
- opóźnienie mowy, zaburzenia mowy (jąkanie się, mowa bełkotliwa, niewyraźna)

Nieprawidłowe zachowania społeczne:

- wagary
- trudności adaptacyjne
- problemy z organizacją
- wycofanie się
- izolowanie się.”

(Cytat: Bernadetta Sarnacka za: M. Klecka, *Ciąża i alkohol. W trosce o Twoje dziecko*, Warszawa 2007, ss. 17-27)

GDY RODZI SIĘ DZIECKO...

Jeśli dowiedziałas się, że będziesz matką, albo właśnie urodziłaś dziecko, które niekoniecznie planowałaś, być może nie masz pracy, mieszkania i odpowiednich warunków bytowych, aby wychowywać swoje dziecko, być może jesteś sama, ojciec dziecka nie chce lub z jakichś powodów nie może, udzielić Ci wsparcia i pomocy w tej nowej sytuacji. Być może jest to Twoje kolejne dziecko i nie czujesz się na siłach je wychowywać, być może Twoje życiowe plany zupełnie rozmiągają się z macierzyństwem...

Są różne wyjścia z tej trudnej sytuacji, w jakiej się znalazłaś. Jeśli nie czujesz się na siłach podjąć decyzji, co dalej, poproś o pomoc. Jeśli zdecydujesz się wychowywać swoje dziecko, w dalszej części naszego poradnika znajdziesz informacje, gdzie możesz uzyskać wsparcie materialne, a także emocjonalne.

Jeśli jednak uważasz, że nie poradzisz sobie z dzieckiem, nie widzisz się w roli matki, nie czujesz się na siłach w tej chwili podjąć trudu macierzyństwa, pomyśl o swoim dziecku, aby mimo swojej decyzji zabezpieczyć jego życie i zdrowie. Równie trudną, jak decyzja o podjęciu roli matki, jest decyzja o rezygnacji z niej i oddaniu dziecka do adopcji, są to bowiem decyzje podejmowane na całe życie i wiążące się nieodwołalnie z konsekwencjami. Nie musisz podejmować jej sama. Jeśli możesz, zwróć się do swojej rodziny, do kogoś na kim możesz polegać i komu nie jest obojętny Twój los. Jeśli nie możesz liczyć na nikogo z rodziny, zwróć się o pomoc do specjalistów. Zapytaj o adopcję w szpitalu, w którym rodzisz dziecko, lub zwróć się do Ośrodka Adopcyjno – Opiekuńczego w Twojej okolicy (listę znajdziesz w poradniku, części zawierającej dane teleadresowe).

Przeczytaj...

„Adopcja – inaczej przysposobienie – przyjęcie przez rodzinę obcego dziecka i uznanie wobec niego wszelkich praw i obowiązków, jak wobec własnego. Dziecko zyskuje także prawa w stosunku do krewnych swoich nowych rodziców, a zrywają się wszelkie więzi z rodziną biologiczną. Dziecko przyjmuje nazwisko rodziców, którzy je przysposobili, a na ich prośbę może mieć zmienione także imiona.

Zrzeczenie – tak popularnie mówi się o oddaniu dziecka do adopcji. Zgodnie z Kodeksem Rodzinnym i Opiekuńczym art. 1191 § 1 k.r.o) to *wyrażenie zgody przez rodziców biologicznych na przysposobienie dziecka bez wskazywania osoby przysposabiającego*.

- Zrzeczenia dokonuje się przed Sędzią Sądu Rodzinnego w swoim miejscu zamieszkania lub pobytu.
- Zgodę na adopcję dziecka można wyrazić najwcześniej 43 dni po jego urodzeniu.

- Należy mieć przy sobie dowód osobisty i akt urodzenia dziecka.
- Jeżeli jesteś panną, wdową lub rozwódką (dłużej niż rok) i żaden mężczyzna nie uznał Twojego dziecka – zgodę na adopcję wyrażasz sama.
- Jeśli jesteś zamężna, w separacji, rozwiedziona krócej niż rok – zgodę musisz wyrazić wraz z mężem (nawet, jeśli mąż nie jest ojcem biologicznym dziecka).
- Wyrażenie zgody na adopcję dziecka nie może odbywać się pod przymusem.
- W czasie dokonywania zrzeczenia nie można być pod wpływem alkoholu i innych środków zmieniających świadomość.
- Zgodę na adopcję można odwołać (również w Sądzie) do momentu wpłynięcia do sądu wniosku o przysposobienie dziecka.
- Wyrażenie zgody na adopcję dziecka w przyszłości bez wskazywania osoby przysposabiającego oznacza, że nie będziesz znała nazwiska ani adresu rodziców adopcyjnych.”

(Cytowane informacje pochodzą z *Poradnika dla kobiet oddających dziecko do adopcji* autorstwa Magdaleny Lesiak, dostępnego na stronie internetowej: www.aborcja.info.pl, informacje na ten temat znajdują się także na stronie: www.niewyrzucajmnie.pl – Poradnik dla matek w sytuacji kryzysowej.)

Inne rozwiązania...

Jeśli nie czujesz się na siłach, aby już teraz podjąć decyzję, co dalej z Tobą i Twoim dzieckiem, przeczytaj, jakie są inne możliwości.

- „Mimo wcześniejszych deklaracji o oddaniu dziecka, możesz je urodzić i w każdej chwili, aż do zrzeczenia w Sądzie przyjąć i wychowywać w swojej rodzinie.
- Możesz znaleźć wśród swoich bliskich kogoś, kto zaopiekuje się Twoim dzieckiem przez pewien czas, jako **rodzina zastępcza spokrewniona** (Twoja matka, siostra, kuzynka).
- Możesz zdecydować, aby Twoje dziecko było umieszczone w rodzinie zastępczej u obcych ludzi (**rodzina zastępcza niespokrewniona**), np. w **pogotowiu rodzinnym** (maksymalnie na okres 15 miesięcy). Będziesz mogła odwiedzać dziecko, a jednocześnie wykorzystać ten czas na uregulowanie swojej sytuacji rodzinnej czy materialnej.
- Możesz napisać podanie o przyjęcie dziecka do **placówki**, np. do Domu Dziecka dla Małych Dzieci.
- Możesz, w wyjątkowej sytuacji, oddać dziecko do adopcji i wskazać, nowych rodziców.(...)

Jakich formalności będzie od Ciebie wymagać dana instytucja, do której się zwrócisz?

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy

Rozmowa z pracownikiem i **wstępna** deklaracja o oddaniu dziecka do adopcji. Wyrażenie zgody na to, aby po urodzeniu dziecko przebywało na Oddziale Preadopcyjnym lub w Rodzinie Zastępczej do czasu złożenia zrzeczenia w Sądzie.

Szpital

Pisemne oświadczenie, że pozostawiasz dziecko w szpitalu – to **nie oznacza zrzeczenia!** Masz prawo odwiedzać swoje dziecko i w każdej chwili zabrać je do domu.

Urząd Stanu Cywilnego

Dziecko musi mieć wyrobiony akt urodzenia. Potrzebny będzie Twój dowód osobisty i akt małżeństwa (jeśli jesteś mężatką lub akt urodzenia (jeśli jesteś panną). Gdy jesteś zdecydowana na oddanie dziecka możesz poprosić w USC o nie meldowanie dziecka pod Twoim adresem. Jeżeli wahasz się jeszcze z podjęciem decyzji nadaj dziecku imię, jeśli tego nie zrobisz – imię nada urzędnik.”

(Magdalena Lesiak, Poradnik dla kobiet oddających dziecko do adopcji, www.aborcja.info.pl)

GDY OPIEKUJESZ SIĘ MAŁYM DZIECKIEM...

Ponieważ jest to nowa dla Ciebie sytuacja, być może to Twoje pierwsze dziecko i nie całkiem wiesz, jak reagować na jego potrzeby, możesz doświadczać niezrozumiałych dla Ciebie, negatywnych emocji. **PAMIĘTAJ! JEŚLI NIE RADZISZ SOBIE ZE SWOIMI EMOCJAMI I TO ODBIJA SIĘ NA TWOIM DZIECKU, NIE CZEKAJ, POPROŚ O POMOC!** Zapytaj o sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach położną lub pielęgniarkę środowiskową. Możesz także zgłosić się do Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w stolicy powiatu, w którym mieszkasz, tam możesz porozmawiać z psychologiem, pracownikiem socjalnym – to specjaliści, którzy podpowiedzą Ci, co robić, wskażą gdzie się zwrócić.

Wielu rodziców ma na początku problemy z rozpoznawaniem sygnałów, jakie daje dziecko, nie rozumieją dlaczego dziecko wciąż płacze i trudno znaleźć sposób, aby go uspokoić.

„Gdy dziecko nie przestaje płakać:

- Upewnij się, że podstawowe potrzeby dziecka są zaspokojone (np. że nie jest głodne i że ma suchą pieluszkę)
- Sprawdź, czy nie wystąpiły objawy chorobowe (gorączka, spuchnięte dziąsła)
- Pospaceruj lub pokolysz się z dzieckiem

- Mów do dziecka albo coś mu zaśpiewaj
- Zaproponuj dziecku smoczek lub grzechoczącą zabawkę
- Zabierz dziecko na przejażdżkę wózkiem lub samochodem, pamiętaj o ułożeniu i zapięciu dziecka w odpowiednim foteliku
- Przytul dziecko do siebie i oddychaj spokojnie i miarowo
- Poproś przyjaciela/ólkę lub członka rodziny o pomoc lub zastąpienie cię przy opiece nad dzieckiem i zrób sobie przerwę
- Jeśli nic innego mnie pomaga, połóż dziecko na plecach w łóżeczku i zamknij drzwi pokoju, po upływie 10 minut sprawdź, co się dzieje z dzieckiem
- Gdy nic nie pomaga twojemu dziecku i przypuszczasz, że płacz może być spowodowany problemami zdrowotnymi, zadzwoń do lekarza. (...)

Skutecznym rozwiązaniem (gdy dziecko nie przestaje płakać) może okazać się metoda „Pięciu S”, zaproponowana przez Harvey’a Krapa, rekomendująca:

- Uciszenie (ang. shushing): stosowanie ‘białego szumu’ lub rytmicznych dźwięków, imitujących warkot stale powstający w macicy. Takie dźwięki można wydobyc za pomocą odkurzacza, suszarki do włosów, wody płynącej z kranu, czy też suszarki do ubrań;
- Ułożenie na boku lub brzuchu (ang. side/stomach): kładzenie dziecka na lewym boku ułatwia trawienie; kładzenie dziecka na brzuchu, przy jednoczesnym podtrzymywaniu go, po czym przeniesienie śpiącego dziecka do łóżeczka, albo kołyski i ułożenie w pozycji na plecach
- Ssanie (ang. sucking): podawanie dziecku piersi, butelki ze smoczką, palca do ssania lub smoczka;
- Opatulenie (ang. swaddling): zawijanie dziecka ciasno w kocyk, by czuło się bezpieczniej;
- Kołysanie (ang. swinging): kołysanie się z dzieckiem na fotelu bujanym, bujanie dziecka w kołysce lub zabieranie dziecka na przejażdżkę samochodem – wszystko to w celu uzyskania efektu ciągłego ruchu, jakie dziecko odczuwało w macicy.”

(źródło: Zespół dziecka potrząsanego, oprac. Magdalena Roszkowska, Dziecko Krzywdzone nr 2 (19) 2007)

GDY POTRZEBUJESZ POMOCY... (pomoc finansowa, materialna)

Jeśli potrzebujesz pomocy – musisz przede wszystkim określić, jakiej pomocy oczekujesz, następnie dowiedzieć się, kto ustawowo jest zobowiązany, aby takiej pomocy Ci udzielić. Ten poradnik ma Ci w tych krokach pomóc.

O możliwości wsparcia dla swojej rodziny, w szczególności dzieci, gdy masz trudną sytuację materialną, dowiesz się w swoim Ośrodku Pomocy Społecznej lub Urzędzie Gminy a także w szkole Twojego dziecka. Pytaj o programy stypendialne, dofinansowanie zakupu podręczników, pomoc w zakresie dożywiania, dofinansowanie do wypoczynku letniego. **PAMIĘTAJ! NIE KAŻDA FORMA POMOCY JEST DLA KAŻDEGO!** Zorientuj się jakie warunki (kryterium dochodowe, miejsce zamieszkania, wiek dziecka) trzeba spełnić, aby ubiegać się o dofinansowanie, pytaj, jakie formularze, gdzie dokładnie, i w jakim terminie należy złożyć, jakie dokumenty należy dołączyć. Najlepiej zapisz sobie nazwisko osoby, która się daną sprawą zajmuje i jej numer telefonu, aby później nie tracić czasu na błąkanie się po urzędzie. O pomoc na rok szkolny pytaj jeszcze w wakacje, aby nie przegapić terminu złożenia wniosku. **PAMIĘTAJ!** Każda gmina może stawiać inne warunki dotyczące uzyskania pomocy, **NIE SUGERUJ SIĘ** tym, że ktoś z Twoich znajomych lub rodziny otrzymał daną pomoc w sąsiedniej gminie – **PYTAJ W SWOJEJ GMINIE I/LUB OŚRODKU POMOCY SPOŁECZNEJ.**

Jeśli spełniasz kryterium dochodowe wg ustawy o pomocy społecznej, możesz także ubiegać się o pomoc finansową w swoim OPSie, w postaci różnych zasiłków. Jeśli masz dzieci pytaj o zasiłki rodzinne i dodatki do zasiłku rodzinnego. Świadczeniami rodzinnymi są:

1. zasiłek rodzinny oraz dodatki do zasiłku rodzinnego,
2. jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia się dziecka,
3. świadczenia opiekuńcze: zasiłek pielęgnacyjny i świadczenie pielęgnacyjne.

O zasiłek rodzinny można ubiegać się, jeżeli spełnia się kryteria dochodowe. Przyznanie dodatków do zasiłku uzależnione jest od indywidualnej sytuacji finansowej i rodzinnej osoby ubiegającej się. Obecnie można ubiegać się o następujące dodatki:

- dodatek z tytułu urodzenia dziecka
- dodatek z tytułu opieki nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego
- dodatek z tytułu samotnego wychowywania dziecka – dodatek przysługuje samotnie wychowującym dziecko matce lub ojcu, opiekunowi faktycznemu dziecka albo opiekunowi prawnemu dziecka, jeżeli nie zostało zasądzone świadczenie alimentacyjne na rzecz dziecka od drugiego z rodziców dziecka, ponieważ:
 - drugi z rodziców dziecka nie żyje;

- ojciec dziecka jest nieznan;
- powództwo o ustalenie świadczenia alimentacyjnego od drugiego z rodziców zostało oddalone. Dodatek przysługuje również osobie uczącej się, jeżeli oboje rodzice osoby uczącej się nie żyją.
- dodatek z tytułu wychowywania dziecka w rodzinie wielodzietnej
- dodatek z tytułu kształcenia i rehabilitacji dziecka
- dodatek z tytułu podjęcia przez dziecko nauki w szkole poza miejscem zamieszkania
- dodatek z tytułu rozpoczęcia roku szkolnego

Od 1 października 2008 r. został przywrócony Fundusz Alimentacyjny.

Jeśli posiadasz prawomocny wyrok sądu, przyznający Twoim dzieciom alimenty, ale osoba zobowiązana do płacenia tych alimentów, nie robi tego, zapytaj w swoim OPSie lub Urzędzie Gminy o świadczenie alimentacyjne z Funduszu Alimentacyjnego. PAMIĘTAJ, teraz o świadczenie możesz się ubiegać nawet jeśli jesteś w nowym związku lub jeśli zobowiązanie do alimentów wynika z zawartej przed sądem ugody (np. po przeprowadzeniu mediacji).

Twoje dziecko ma prawo do alimentów do ukończenia 18 roku życia, a jeśli po ukończeniu 18 roku życia nadal się uczy w szkole lub szkole wyższej, do ukończenia 25 lat. Jeśli Twoje dziecko posiada orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności, świadczenie przysługuje bez względu na wiek dziecka. PAMIĘTAJ, aby ubiegać się o świadczenie z Funduszu musisz udowodnić, że egzekucja zasądzonych alimentów jest bezskuteczna. W tym celu musisz pójść do komornika sądowego i poprosić o stosowne zaświadczenie. Bezskuteczność egzekucji alimentów oznacza tutaj, że w okresie dwóch miesięcy przed złożeniem wniosku o świadczenie z FA komornik nie wyegzekwował pełnej należności z tytułu zaległych i bieżących zobowiązań alimentacyjnych. W przypadku, gdy egzekucja alimentów nie jest prowadzona w Polsce, gdyż dłużnik mieszka za granicą, bezskuteczność egzekucji musi zostać dodatkowo potwierdzona odpowiednim zaświadczeniem z sądu okręgowego (lub innego właściwego sądu) lub zagranicznej instytucji egzekucyjnej, potwierdzającym bezskuteczność egzekucji zasądzonych alimentów lub niemożność prowadzenia egzekucji. Taki dokument dołączasz do składanego wniosku o świadczenie z Funduszu.

Uzyskanie świadczenia jest uzależnione od spełniania przez Twoją rodzinę kryterium dochodowego, w roku poprzedzającym złożenie wniosku dochód nie może być wyższy niż 725 zł na osobę w Twojej rodzinie. O sposób liczenia kryterium pytaj szczegółowo w OPS lub gminie, które rozpatrują wnioski o świadczenia z FA. Świadczenia z FA przysługują w kwocie bieżąco zasądzonych alimentów, ale nie mogą wynieść więcej niż po 500 zł na każde z uprawnionych do alimentów dzieci.

(źródło informacji o FA: www.mpips.gov.pl).

GDY POTRZEBUJESZ POMOCY... (wsparcie emocjonalne, terapia)

Nie wiesz i nie rozumiesz, co dzieje się z Twoim dzieckiem...

Przyczyn niezrozumiałych dla Ciebie zachowań Twojego dziecka może być wiele. W tym miejscu chcemy krótko przybliżyć problemy związane z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi, czyli ADHD – Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

„Dla ADHD charakterystyczne jest występowanie trzech grup objawów: nadruchliwości, impulsywności i zaburzeń koncentracji uwagi. Zwykle objawy są wyraźnie widoczne już między 5 a 7 rokiem życia, ale bywa, że rodzice zwracają na nie uwagę dopiero, gdy dziecko rozpocznie naukę w szkole.

Nadruchliwość to nadmierna, w porównaniu z dziećmi na tym samym poziomie rozwoju i w tym samym wieku, aktywność ruchowa. Dzieci z ADHD mają bardzo dużą potrzebę ruchu, nie potrafią przez dłuższą chwilę pozostać w miejscu.

Impulsywność to niemożność powstrzymania się przed działaniem i „odczekania” do momentu, kiedy wykonanie czynności będzie łatwiejsze lub akceptowane przez otoczenie. Dzieci nadpobudliwe działają pod wpływem impulsu, którego nie są w stanie kontrolować. Najczęściej wiedzą, co powinny zrobić w danej sytuacji, jednak zazwyczaj tego nie robią. Znają reguły, ale mają kłopoty z ich zastosowaniem. Nie zastanawiają się nad konsekwencjami swego zachowania. Przykładami tego typu zachowań w życiu codziennym są: częste wtrącanie się do rozmowy, wbieganie do pokoju, w którym ktoś pracuje mimo wielokrotnego przypominania, że nie wolno tego robić, przypadkowe, nieumyślne niszczenie rzeczy, nagłe wbieganie na ulicę, brawurowa jazda na rowerze.

Zaburzenia uwagi to słabsza zdolność koncentrowania się na wykonywanych zadaniach. Dzieci z ADHD nie potrafią z docierających do nich bodźców wybrać najważniejszego, a także utrzymać uwagi na dwóch czynnościach jednocześnie (np. na słuchaniu nauczyciela i notowaniu w zeszytcie). Określa się je niekiedy jako marzycielskie lub „śniące na jawie”. Zaburzenia uwagi nasilają się zwykle, gdy wymagamy od dziecka wysiłku umysłowego lub zachowania ciągłej uwagi, np. w czasie czytania długiego tekstu. Skutkiem tych objawów są codzienne problemy dziecka z wykonaniem złożonego polecenia, które składa się z ciągu zadań, z pamiętaniem o zabieraniu ze sobą wszystkich potrzebnych przyborów szkolnych i książek, z zapamiętywaniem tego, co było zadane, z zapisywaniem wszystkiego, co było na lekcjach, a także nadmierne roztargnienie w czasie nauki i odrabiania lekcji i przechodzenie od jednej czynności do drugiej bez ukończenia poprzedniej.

Przyczyny i rozwój zespołu ADHD nie są jeszcze do końca wyjaśnione. Niemniej jednak obecnie uważa się, że ADHD w znacznym stopniu dziedziczny się po rodzicach czy dziadkach. Badacze mówią również o zależności między budową

i funkcjonowaniem ośrodkowego układu nerwowego oraz wystąpieniem nadpobudliwości. Wymienia się także wiele czynników środowiskowych, które mogą nasilać objawy ADHD – np. ekspozycja dziecka na szkodliwe czynniki w czasie ciąży (dym papierosowy), problemy okołoporodowe. (...) Obraz nadpobudliwości psychoruchowej zmienia się w czasie; im dziecko starsze, tym mniej nasilone stają się objawy nadruchliwości i impulsywności, tym zaś wyraźniejsze – zaburzenia uwagi. Część pacjentów „wyrasta” z ADHD. Szacuje się, że w okresie dojrzewania objawy wygasają u około 30% dzieci. Tylko ok. kilka procent pierwszoklasistów z nadpobudliwością będzie miało pełne kliniczne objawy ADHD w dorosłym życiu. Niemniej jednak około połowa z nich nadal będzie zauważać u siebie pojedyncze objawy tego zaburzenia. Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi może się wiązać z występowaniem wielu dodatkowych problemów – między innymi depresji, niskiej samooceny, specyficznych trudności szkolnych, zachowań opozycyjno – buntowniczych, zaburzeń zachowania. Rozpoznanie nadpobudliwości psychoruchowej u Twojego dziecka nie oznacza, że te problemy muszą u niego wystąpić. Dziecko należy jednak szczególnie wspierać i chronić, aby je przed nimi ustrzec.

Współwystępowanie dodatkowych zaburzeń jest jednym z powodów, dla których rozpoznanie zespołu nadpobudliwości psychoruchowej nie jest łatwe ani szybkie. Ponadto, opiera się ono w dużym stopniu na obserwacji dziecka i doświadczeniu lekarza. Nie ma żadnego badania laboratoryjnego, które potwierdziłoby to rozpoznanie. (...)

Bycie rodzicem dziecka nadpobudliwego to ciężka praca. Praca, która zdaje się ciągłą uporczywą walką i która sprawia, że czasami czujemy się bezradni, potwornie zmęczeni i zniechęceni. Pomocne może być w takich momentach uświadomienie sobie, że nasze dziecko być może nigdy nie będzie idealną, wymarzoną pociechą lub uczniem, którego chciałoby się mieć w klasie. Trzeba spróbować zaakceptować odmienność. Pomoże to dopasować wymagania do możliwości i uchroni nas i dziecko przed frustracją i niepowodzeniami.”

(Informacje o ADHD w całości zostały zaczerpnięte ze strony internetowej www.adhd.info.pl)

TWOJE DZIECKO DORASTA...

Rodzicu...

Jeśli zauważyłeś, że Twoje dziecko zaczyna sprawiać problemy wychowawcze, nie możesz „złapać kontaktu” ze swoim dzieckiem, nie masz kontroli nad jego zachowaniem w domu i poza domem (np. w szkole), dziecko nie mówi Ci o swoich sprawach a być może stwierdziłeś, że okłamało Cię w jakiejś sprawie, nie znasz jego kolegów i koleżanek, docierają do Ciebie skargi na zachowanie dziecka,

dziecko przestało się uczyć, wagaruje, być może przychodzi do domu pod wpływem alkoholu lub narkotyków, dziecko bywa agresywne w stosunku do Ciebie, rówieśników, docierają do Ciebie sygnały, że ma kłopoty z prawem, dopuściło się czynu zakazanego, np. kradzieży, wzięło udział w bójce, zastanów się czy radzisz sobie z tą sytuacją, czy może czas aby poprosić o pomoc.

Problemy z Twoim dzieckiem nie muszą być, w Twojej opinii, poważne, może po prostu, znając doskonale swoje dziecko, nagle zauważyłeś zmianę, która w jakiś sposób Cię zaniepokoiła. Warto skonsultować się wówczas ze specjalistą, zanim problem urośnie do poważniejszej skali. Jeśli Twoje dziecko jest objęte obowiązkiem szkolnym, zwróć się do pedagoga lub psychologa szkolnego, możesz także liczyć na pomoc specjalistów w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej, która zwykle znajduje się w stolicy powiatu, w którym mieszkasz.

Jeśli czas oczekiwania na poradę/konsultację wyda Ci się zbyt długi zapytaj o możliwość konsultacji specjalistycznych w swojej gminie. Być może Ośrodek Pomocy Społecznej na terenie Twojej gminy prowadzi Punkt Konsultacyjny, w którym spotkasz psychologa, pedagoga lub pracownika socjalnego. Tych specjalistów znajdziesz także w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie, które ma swoją siedzibę w stolicy powiatu, na terenie którego mieszkasz. Zwróć się do tych służb społecznych, one pomogą Ci rozwiązać problemy z Twoim dzieckiem, być może zaproponują Ci zajęcia dla dziecka w świetlicy socjoterapeutycznej, jeśli taka znajduje się w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania, być może uzyskasz propozycję terapii rodzinnej, udziału w grupie wsparcia dla rodziców, którzy podobnie jak Ty mają problemy wychowawcze ze swoimi dziećmi.

PAMIĘTAJ! Dobrze jeśli będziesz mieć jakąś **SWOJĄ PROPOZYCJĘ** na rozwiązanie problemu, koniecznie powiedz o tym osobie, która będzie Ci proponować jakieś rozwiązanie. To **TY ZNASZ** najlepiej **SWOJE DZIECKO** i **TY WIESZ**, co będzie dla niego dobre. Jednak **NIE ZAPOMINAJ**, aby porozmawiać ze swoim dzieckiem, przedstawić mu spokojnie, co Cię niepokoi, zaproponować jakieś rozwiązanie, zapytać dziecko co sądzi na ten temat. Bez względu na jego postawę, **PAMIĘTAJ** o jego prawie do współdecydowania o sobie i swoim życiu.

Musisz wiedzieć, że tym, jak wykonujesz swoje obowiązki rodzicielskie może zainteresować się sąd rodzinny, np. wówczas, gdy Twoje dziecko wejdzie w konflikt z prawem, a to może mieć nawet miejsce na terenie szkoły (np. udział w bójce, wymuszeniach, kradzieży, niszczeniu mienia). Sąd w takiej sytuacji może orzec nadzór kuratora sądowego, a wówczas musisz liczyć się z tym, że sprawy Twojej rodziny trafią do innych służb społecznych, zobowiązanych do współpracy z sądem w rozwiązywaniu problemów opiekuńczo – wychowawczych. Sytuacja najgorsza z możliwych to ingerencja sądu w Twoje prawa rodzicielskie, a sąd rodzinny ma prawo je ograniczyć, zawiesić lub pozbawić Cię ich całkowicie. W tej ostatniej sytuacji musisz się liczyć z tym, że Twoje dziecko zostanie umieszczone poza rodziną – trafi do

rodziny zastępczej lub placówki opiekuńczo – wychowawczej. Jest to naprawdę „czarny scenariusz”, dlatego, zastanów się jak rozwiązać problemy Twoje i Twojego dziecka w Twojej rodzinie, aby w jej strukturę nie musiały ingerować sądy i służby społeczne. **POPROŚ O POMOC, PÓKI NIE JEST ZA PÓZNO.**

Może już kiedyś to czytałaś/czytałeś, ale **TO WAŻNE, CO MÓWI TWOJE DZIECKO, CHOCIAŻ MOŻE ZUPEŁNIE SIĘ DO CIEBIE NIE ODZYWAĆ...**

APEL TWOJEGO DZIECKA (Janusz Korczak)

Nie psuj mnie, dając mi wszystko, o co Cię proszę. Niektórymi prośbami jedynie wystawiam Cię na próbę.

Nie obawiaj się postępować wobec mnie twardo i zdecydowanie. Daje mi to poczucie bezpieczeństwa.

Nie pozwól mi utrwalić złych nawyków. Ufam, że Ty pomożesz mi się z nimi uporać.

Nie postępuj tak, abym czuł się mniejszy niż jestem. To sprawia, że postępuję głupio, żeby udowodnić, że jestem duży.

Nie karć mnie w obecności innych. Najbardziej mnie przekonujesz, gdy mówisz do mnie spokojnie i dyskretnie.

Nie ochraniaj mnie przed konsekwencjami tego, co zrobiłem. Potrzebne mi są również bolesne doświadczenia.

Nie przejmuj się zbyttnio, gdy mówię „Ja Cię nienawidzę”. To nie Ciebie nienawidzę, ale ograniczeń, które stawiasz przede mną.

Nie przejmuj się zbyttnio moimi małymi dolegliwościami. Pomyśl jednak, czy nie staram się przy ich pomocy przyciągnąć Twojej uwagi, której tak bardzo potrzebuję.

Nie gderaj. Będę się bronił udając głuchego.

Nie dawaj mi pochopnych obietnic, bo czuję się bardzo zawiedziony, gdy ich później nie dotrzymujesz.

Nie przeceniaj mnie. To mnie krępuje i niekiedy zmusza do kłamstwa, aby nie sprawić Ci zawodu.

Nie zmieniaj swoich zasad postępowania w zależności od układów. Czuję się wtedy zagubiony i tracę wiarę w Ciebie.

Nie zbywaj mnie, gdy stawiam Ci pytania. Ja znajdę informacje gdzie indziej, ale chciałbym, żebyś Ty była moim przewodnikiem po świecie.

Nie mów, że mój strach i moje obawy są głupie. Dla mnie są bardzo realne.

Nigdy nawet nie sugeruj, że ty jesteś doskonała i nieomylna. Przeżywam bowiem zbyt wielki wstrząs, gdy widzę, że nie jesteś taka.

Nigdy nie myśl, że usprawiedliwianie się przede mną jest poniżej Twojej godności. Wzbudza ono we mnie prawdziwą serdeczność.

Nie zabraniaj mi eksperymentowania i popełniania błędów. Bez tego nie mogę się rozwijać.

Nie zapominaj, jak szybko dorastam. Jest Ci zapewne trudno dotrzymać mi kroku, ale – proszę Cię – postaraj się.

GDY TWOJA RODZINA SIĘ ROZPADA... MEDIACJA – DROGA DO POROZUMIENIA

Jeżeli masz trudności z porozumieniem się ze swoją żoną/mężem, partnerką/partnerem, ojcem/matką, dorastającymi lub dorosłymi dziećmi, sąsiadem, osobą z bliższej lub dalszej rodziny, jeśli konflikt między Wami zaognia się, prowadzi do kłótni, awantur, lub wręcz przeciwnie, nie jesteście w stanie w ogóle ze sobą rozmawiać, może sposobem na rozwiązanie kryzysu będzie mediacja rodzinna.

„Mediacja to jeden ze sposobów rozwiązywania sporów, w którym bezstronny mediator pomaga dojść do porozumienia osobom będącym w sytuacji konfliktowej. Celem działania mediatora jest przede wszystkim usprawienie, a czasami wręcz umożliwienie, przeprowadzenia rzeczowej rozmowy o problemie.

Strony konfliktu najlepiej znają swoje potrzeby i dlatego w mediacji traktowane są jak eksperci od rozwiązań sporu, którego są uczestnikami. W rezultacie to wyłącznie od nich zależy kształt ostatecznego porozumienia. Mediatorzy nie narzucają rozwiązań i nie rozstrzygają sporu. Zaakceptują także brak porozumienia, jeżeli taka będzie wola stron.

Mediacja koncentruje się na potrzebach i interesach uczestników konfliktu. Stwarza możliwość wypowiedzenia swoich racji w sposób spokojny i przemyślany, co jest możliwe dzięki obecności osoby pośredniczącej w rozmowie, jaką jest mediator. Decyzja o podjęciu mediacji zależy tylko i wyłącznie od zainteresowanych osób. Podstawową zasadą mediacji jest jej dobrowolność. Każda ze stron, jak również mediator, ma możliwość przerwania mediacji jeżeli nie widzi szans na wypracowanie porozumienia lub gdy nie będzie miała chęci na dalszy udział w mediacji.”

(źródło: www.mediacja.com)

Mediacja jest dla Was szansą na samodzielne rozwiązanie konfliktu czy sporu bez ingerencji sądu. Dla mediatora to Wy jesteście tymi, którzy decydują o sposobie rozwiązania Waszego sporu, w sądzie zadecyduje za Was sąd. Mediacja jest jednak największą szansą dla Waszych dzieci, bo nawet jeśli przestaniecie tworzyć związek, nie przestaniecie być rodzicami. Będziecie nadal podejmować wspólnie decyzje dotyczące Waszych dzieci i ich życia. Nie pozwólcie dzieciom cierpieć z powodu Waszego konfliktu. Więcej o tym, czy Wasza sprawa nadaje się do mediacji dowiedziecie się od mediatora. O tym, gdzie go znaleźć możecie dowiedzieć się

np. w Regionalnym Ośrodku Polityki Społecznej w Krakowie, który koordynuje kampanię informacyjną na rzecz mediacji rodzinnych. Nasze dane teleadresowe znajdziesz na początku tego poradnika.

UZALEŻNIENIA

Czytając poniższe informacje, spróbuj zastanowić się czy nie dotyczy Cię problem uzależnienia lub współuzależnienia. Jeżeli tak, poszukaj pomocy, w swoim OPSie lub Urzędzie Miasta/Gminy znajdziesz informacje, gdzie możesz się zwrócić jeśli żyjesz w rodzinie z problemem alkoholowym. **PAMIĘTAJ, ŻE LUDZIE, DO KTÓRYCH SIĘ ZWRACASZ SĄ PRZYGOTOWANI DO PROFESJONALNEJ POMOCY TOBIE I TWOJEJ RODZINIE, NA CO DZIEN PRACUJĄ Z OSOBAMI UZALEŻNIONYMI I WSPÓLUZALEŻNIONYMI.**

Objawy uzależnienia to:

- Silne pragnienie picia alkoholu lub poczucie przymusu picia.
- Trudności w kontrolowaniu zachowań związanych z pićm, tj. jego rozpoczęciem, kończeniem lub ilością wypijanego alkoholu. Te trudności w kontroli nad alkoholem mogą przejawiać się np. pićm przez dłuższy czas niż zamierzany lub nieskutecznością wysiłków ograniczenia picia.
- Zespół abstynencyjny, który występuje po przerwaniu picia lub jego ograniczeniu. Jego przejawy to: pocenie się, mdłości, nudności lub wymioty, drżenie języka, powiek i wyciągniętych rąk, pobudzenie psychoruchowe, bezsenność, złe samopoczucie, osłabienie, tachykardia lub podwyższone ciśnienie tętnicze. Mogą wystąpić także przemijające omamy wzrokowe, dotykowe lub słuchowe oraz napady drgawkowe.
- Zwiększenie tolerancji na alkohol, które polega na konieczności wypijania coraz większych ilości alkoholu w celu osiągnięcia pożądanego efektu. Przykładem są osoby, które wypijają takie ilości alkoholu, które mogą spowodować zatrucie lub nawet śmierć kogoś bez zwiększonej tolerancji.
- Przeznaczanie coraz większej ilości czasu na zachowania związane z pićm lub usuwaniem jego następstw, ograniczanie lub porzucanie swoich wcześniejszych zainteresowań.
- Uporczywe picie alkoholu, pomimo dowodów szkodliwych następstw picia dla danej osoby.

Uzależnienie od alkoholu można i należy leczyć !

Współuzależnienie – to zaburzenie mogące wystąpić u dorosłych partnerów osób uzależnionych. Polega na takim przystosowaniu się do życia z osobą uzależnioną,

który powoduje psychologiczne uwikłanie i uniemożliwia pokierowanie swoim życiem. Całe życie osoby współuzależnionej zaczyna koncentrować się wokół picia bliskiej osoby. Zaczyna podejmować różne nieskuteczne próby wpływania na sposób jej picia. W konsekwencji przeżywa cierpienie, napięcie psychiczne, niepokój, często choruje somatycznie, zaniedbuje siebie i niepijących członków rodziny. Pomoc dla osób współuzależnionych można uzyskać w placówkach terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia.

Dziecko wychowujące się w rodzinie z problemem alkoholowym żyje w poczuciu niepewności, chaosie, stresie. Brak mu poczucia bezpieczeństwa, często przeżywa smutek, lęk, strach i samotność. Aby przetrwać w tej sytuacji uczy się trzech rzeczy:

- nie ufać (rodzicom, dorosłym, innym ludziom)
- nie mówić (o swoich uczuciach i myślach na temat picia bliskiej osoby)
- nie odczuwać (przykrych uczuć, np. nienawiści czy złości na rodzica)

Dzieci przyjmują w tej sytuacji sztywne, obronne schematy postępowania. Wyróżniono 5 wzorów funkcjonowania dzieci z rodzin z problemami alkoholowymi:

- **Bohater rodzinny** to dziecko, które poświęca się dla rodziny, rezygnuje z własnych potrzeb i celów na rzecz potrzeb innych, przyjmuje na siebie obowiązki dorosłego. W konsekwencji nie umie zadbać o siebie, często choruje somatycznie.
- **Wspomagacz** to dziecko, które najbardziej angażuje się w próby odciążenia alkoholika od picia, np. poprzez opiekę nad nim, ochronę przed skutkami picia itp. Często w dorosłym życiu zostaje żoną alkoholika lub mężem alkoholiczki.
- **Kozioł ofiarny** to dziecko zbuntowane, sprawiające kłopoty wychowawcze, szukające akceptacji poza domem. To on często sięga po alkohol lub narkotyki i jest obwiniany o kłopoty rodzinne. Może uzależnić się od alkoholu.
- **Maskotka** to dziecko, którego zadaniem jest rozładowanie napiętej atmosfery w domu, uspokojenie pijanego rodzica. Jest ulubieńcem rodziców. Konsekwencją jest odcięcie się od swoich prawdziwych uczuć smutku i cierpienia.
- **Niewidoczne** dziecko to dziecko, które wycofuje się w świat fantazji, izoluje się od otoczenia. Konsekwencją w życiu dorosłym bywa nieumiejętność nawiązywania konstruktywnych związków z ludźmi, ucieczka od realnej rzeczywistości, np. w alkohol i narkotyki.

U niektórych dzieci z rodzin z problemem alkoholowym rozwija się w dorosłym życiu tzw. **Syndrom DDA** (Dorośle Dziecko Alkoholika). Jego istotą jest utrwalenie i powtarzanie w dorosłym życiu schematów zachowań nabytych w dzieciństwie (opisanych powyżej), które wtedy pomagały – teraz powodują problemy w kontaktach z innymi ludźmi i samym sobą. Niektóre z problemów, jakie mają dorosłe dzieci alkoholików to:

- Niskie poczucie własnej wartości
- Poczucie osamotnienia
- Lęk przed zmianą
- Przeżywanie silnych lęków przy braku realnych zagrożeń
- Trudności w relacjach z autorytetami
- Brak zdolności do zachowań spontanicznych, potrzeba kontrolowania siebie i innych
- Trudności w budowaniu satysfakcjonujących związków z innymi ludźmi, lęk przed odrzuceniem
- Brak akceptacji siebie, niezdolność do odczuwania swoich potrzeb.

(źródło: www.uzaleznienia-malopolska.pl/wotuw na podstawie następujących źródeł: B. Habrat: *Organizm w niebezpieczeństwie, Raport o stanie zdrowia na świecie w 2002 roku*, opracowanie W. Sztander – *Dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym, Pułapka współuzależnienia*).

Jeżeli stwierdzisz, że problem uzależnienia nie dotyczy Ciebie osobiście ani Twojej rodziny, jednak widzisz wokół siebie, w swoim sąsiedztwie rodziny, które cierpią z powodu uzależnienia jednego ze swoich członków, szczególnie dzieci, które z powodu uzależnienia jednego lub obojga rodziców są zaniedbane, krzywdzone, wykorzystywane, **POWIEDZ O TYM** osobie, która będzie mogła pomóc tym dzieciom. Możesz zgłosić się ze swoimi spostrzeżeniami do najbliższego Ośrodka Pomocy Społecznej, dzielnicowego lub bezpośrednio do sądu rodzinnego. Możesz także zadzwonić anonimowo na policję (997) lub infolinię: 0801 109 801.

KRZYWDZENIE DZIECI

PRZECZYTAJ, aby WIEDZIEĆ, jakie zachowania dorosłych są krzywdzeniem dziecka i aby REAGOWAĆ, jeśli będziesz świadkiem krzywdzenia.

W literaturze przedmiotu wskazuje się na cztery kategorie krzywdzenia dzieci:

Przemoc fizyczna to wszelkiego rodzaju działania wobec dziecka powodujące nieprzypadkowe urazy (stłuczenia, złamania, zasinienia itp.).

Seksualne wykorzystanie dzieci to każde zachowanie osoby dorosłej, silniejszej i/lub starszej, które prowadzi do seksualnego zaspokojenia kosztem dziecka. W tym rozumieniu nadużycia seksualne obejmują zachowania ekshibicjonistyczne, uwodzenie, świadome czynienie z dziecka świadka aktów płciowych, zachęcanie do rozbierania się czy oglądania pornografii.

Przemoc emocjonalna to rozmyślne, nie zawierające aktów przemocy fizycznej, zachowania dorosłych wobec dzieci, które powodują znaczące obniżenie możliwości prawidłowego rozwoju dziecka, w tym zaburzenia osobowości, niskie poczucie własnej wartości, stany nerwicowe i lękowe. Do kategorii tego typu zachowań zaliczyć można m.in. wyzwiska, groźby, szantaż, straszenie, emocjonalne odrzucenie, nadmierne wymagania nieadekwatne do wieku i możliwości psychofizycznych dziecka.

Zaniedbywanie dziecka to niezaspokojenie jego podstawowych potrzeb zarówno fizycznych (właściwe odżywianie, ubieranie, ochrona zdrowia, edukacja), jak i psychicznych (poczucie bezpieczeństwa, miłość rodzicielska, troska).

(źródło: www.niebieskalinia.pl)

Dnia 6 listopada 2008r. został uruchomiony pierwszy, bezpłatny, ogólnopolski Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111, którego obsługą zajmuje się Fundacja Dzieci Niczyje. W pierwszym okresie działania telefonu zaufania 116 111 dzieci i młodzież będą mogli korzystać z niego od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00 – 20.00.

(źródło informacji: www.dzieckokrzywdzone.pl)

PRZEMOC W RODZINIE

Sprawdź, czy Ciebie nie dotyczy problem przemocy. Spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania.

Czy zdarza się, że ktoś bliski:

- Popycha Cię, policzkuje, szarpie, bije?
- Traktuje Cię w sposób, który Cię rani?
- Obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami?
- Zmusza Cię do robienia rzeczy, które Cię poniżają?
- Nie pozwala Ci widywać się z przyjaciółmi i bliskimi?
- Grozi, że Cię zabije lub zrobi inna krzywdę – grozi Ci czymś, czego się boisz?
- Zabiera Ci pieniądze, każe o nie prosić?
- Niszczy Twoją własność?
- Często Cię krytykuje lub obwinia?

Jeśli choć na jedno pytanie odpowiedziałas/eś twierdząco, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie.

(źródło: *Dowiedz się!* – mały informator dla kobiet, www.16dni.pl).

Czytaj dalej...

Fazy przemocy

1. Faza narastania napięcia

W tej fazie sprawca jest napięty i stale poirytowany. Każdy drobiazg wywołuje jego złość, często robi awanturę, zaczyna więcej pić, przyjmować narkotyki lub inne substancje zmieniające świadomość. Może poniżyć ofiarę, poprawiając swoje samopoczucie. Prowokuje kłótnie i staje się coraz bardziej niebezpieczny. Sprawia wrażenie, że nie panuje nad swoim gniewem. Ofiara stara się jakoś opanować sytuację – uspokaja go, spełnia wszystkie zachcianki, wywiązuje się ze wszystkich obowiązków. Często przeprosza sprawcę. Ciągłe zastanawia się nad tym, co może zrobić, aby poprawić mu humor, uczynić go szczęśliwym i powstrzymać przed wyrządzeniem krzywdy. Niektóre ofiary w tej fazie mają różne dolegliwości fizyczne, jak bóle żołądka, bóle głowy, bezsenność, utratę apetytu. Inne wpadają w apatię, tracą energię do życia, lub stają się niespokojne i pobudliwe nerwowo. Jest to wynik narastania napięcia, które po pewnym czasie staje się nie do zniesienia. Zdarza się, że ofiara wywołuje w końcu awanturę, żeby „mieć to już za sobą”.

2. Faza gwałtownej przemocy

W tej fazie sprawca staje się gwałtowny. Wpada w szał i wyładowuje się. Eksplozję wywołuje zazwyczaj jakiś drobiazg, np. lekkie opóźnienie posiłku. Skutki użytej przemocy mogą być różne – podbite oko, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poronienie, śmierć. Ofiara stara się zrobić wszystko, żeby go uspokoić i ochronić siebie. Zazwyczaj, niezależnie od tego jak bardzo się stara, wściekłość sprawcy narasta coraz bardziej. Czuje się bezradna, bo ani przekonywanie sprawcy, ani bycie miłą, ani unikanie, ani bierność poddawanie się mu nie pomagają i nie łagodzą jego gniewu. Po zakończeniu wybuchu przemocy, ofiara jest w stanie szoku. Nie może uwierzyć, że to się na prawdę stało. Odczuwa wstyd i przerażenie. Jest oszołomiona. Staje się apatyczna, traci ochotę do życia, odczuwa złość i bezradność.

3. Faza miodowego miesiąca

Gdy sprawca wyładował już swoją złość i wie że posunął się za daleko nagle staje się inną osobą. Szczerze żałuje za to, co zrobił, okazuje skruchę i obiecuje, że to się nigdy nie powtórzy. Stara się znaleźć jakieś wytłumaczenie dla tego, co zrobił i przekonuje ofiarę, że to był jednorazowy, wyjątkowy incydent, który już się nigdy nie zdarzy. Sprawca okazuje ciepło i miłość. Staje się znowu podobny do tego, jaki był na początku znajomości. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Rozmawia z ofiarą, dzieli się swoimi przeżyciami, obiecuje, że nigdy już jej nie skrzywdzi. Dbą o ofiarę spędza z nią czas i utrzymuje

bardzo satysfakcjonujące kontakty seksualne. Sprawca i ofiara zachowują się jak świeżo zakochana para. Ofiara zaczyna wierzyć w to, że partner się zmienił i że przemoc była jedynie incydentem. Czuje się kochana, myśli, że jest dla niego ważna i znowu go kocha. Spełniają się jej marzenia o cudownej miłości, odczuwa bliskość i zespolenie ze sprawcą. Życie we dwoje wydaje się piękne i pełne nadziei. Ale faza miodowego miesiąca przemijają i znowu rozpoczyna się faza narastania napięcia. Zatrzymuje ona ofiarę w cyklu przemocy, bo łatwo pod jej wpływem zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch faz. Prawdziwe zagrożenie, jakie niesie ze sobą faza miodowego miesiąca jest związane z tym, że przemoc w następnym cyklu jest zazwyczaj gwałtowniejsza.

(źródło: www.niebieskalinia.pl)

Jeśli w Twoim związku zauważasz występowanie wyżej opisanych prawidłowości, NIE CZEKAJ, POPROŚ O POMOC! MOŻESZ TO ZROBIĆ ANONIMOWO!

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” (0 801 12 00 02; poniedziałek – sobota: 10.00 – 22.00, niedziele i święta: 10.00 – 16.00; płatny pierwszy impuls)

Skieruj swoje kroki do gminy, Ośrodka Pomocy Społecznej lub Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie. W większości małopolskich powiatów i gmin pracują osoby – liderzy koalicji „Przeciw Przemocy”. Zwracając się do takiej osoby, możesz oczekiwać, że wskaże Ci ona drogę pomocy, osoby, instytucje, które dadzą Ci wsparcie, być może czasowe schronienie, pomogą zabezpieczyć Ciebie i Twoje dzieci przed dalszym krzywdzeniem.

Dane teleadresowe PCPR i OPS w Małopolsce

POWIAT BOCHEŃSKI					
PCPR	ul. Windakiewicza 9/5	32-700	Bochnia	(14) 611-97-40	pcprbochnia@wp.pl
MOPS	ul. Kolejowa 14	32-700	Bochnia	(14) 615-39-10	mopsbochnia@wp.pl
GOPS	ul. Kazimierza Wlk. 26	32-700	Bochnia	(14) 611-67-76	gopsbochnia@poczta.onet.pl
GOPS	57	32-709	Drwinia	(12) 281-76-02	gops@drwinia.gmina.pl
GOPS	25	32-724	Lipnica Murow.	(14) 685-23-50	gops_lipnica_mur@poczta.fm
GOPS	34	32-740	Łapanów	(14) 685-39-04	ug@lapanow.pl
MOPS	Rynek 6	32-720	Nowy Wiśnicz	(14) 612-83-07	mops_nwisnicz@poczta.onet.pl
GOPS	ul. Długa 21	32-765	Rzezawa	(14) 685-85-55	gops_rzezawa@poczta.onet.pl
GOPS	248	32-733	Trzciana	(14) 613-60-02	gopstrzciana@op.pl
GOPS		32-731	Żegocina	(14) 613-20-08	gops_zegocina@rozeta.com.pl
POWIAT BRZESKI					
PCPR	ul. Wyszyńskiego 6	32-800	Brzesko	(14) 663-00-31	pcprbrzesko@op.pl
MOPS	ul. Mickiewicza 21	32-800	Brzesko	(14) 663-15-83	mopsbrzesko@mail.zetosa.com.pl
GOPS	563	32-825	Borzęcin	(14) 684-60-75	gopsborzecin@poczta.onet.pl
MOPS	ul. Szkolna 1	32-860	Czchów	(14) 663-65-65	mops@czchow.pl
GOPS	Wola Dębińska 240	32-852	Dębno	(14) 665-87-49	gops@gminadebno.pl
GOPS	363	32-864	Gnojnik	(14) 686-97-20	gops_gnojnik@poczta.onet.pl
GOPS	468	32-861	Iwkowa	(14) 684-40-10	gops.iwkowa@onet.pl
GOPS	Rynek 3	32-820	Szczurowa	(14) 671-31-21	gops@szczurowa.pl
POWIAT CHRZANOWSKI					
PCPR	ul. Topolowa 16	32-500	Chrzanów	(32) 624-11-30	pcpr@powiat-chrzanowski.pl
MOPS	ul. Gęsikowskiego 7	32-566	Alwernia	(12) 283-11-15	alwerops@alwernia.pl
OPS	Krakowska 56	32-551	Babice	(32) 613-40-50	ops_babice@pro.onet.pl
OPS	Al. Henryka 2/4	32-500	Chrzanów	(32) 623-35-52	opsch@chrzanow.pl
OPS	9.05.2002	32-590	Libiąż	(32) 627-78-25	libiaz.ops@pro.onet.pl
OPS	Kościuszki 38	32-540	Trzebinia	(32) 612-15-10	ops@um.trzebinia.pl
POWIAT DĄBROWSKI					
PCPR	ul. B. Joselewicza 5/4	33-200	Dąbr. Tarn.	(14) 642-44-15	pcprdt@interia.pl
GOPS	68	33-220	Bolesław	(14) 641-50-18	gops.boleslaw_kdobrowy@vp.pl
MGOPS	Rynek 34	33-200	Dąbr. Tarn.	(14) 642-29-15	mgops_d@poczta.onet.pl
GOPS	137	33-260	Gręboszów	(14) 641-60-27	gops_greboszow@op.pl
GOPS	434	33-221	Mędrzechów	(14) 644-24-23	gopsmedrzechow@op.pl
GOPS	ul. Długa 18	33-210	Olesno	(14) 641-10-82	gops.olesno@neostrada.pl
GOPS	Pl. Św. Kazimierza 7	33-207	Radgoszcz	(14) 641-46-60	opieka@radgoszcz.pl
GOPS	ul. Wolności 3	33-230	Szczucin	(14) 644-31-31	szczuops@poczta.onet.pl
POWIAT GORLIICKI					
PCPR	ul. Słoneczna 5	38-300	Gorlice	(18) 352-53-80	pcpr.gorlice@post.pl
MOPS	ul. Wąska 5	38-300	Gorlice	(18) 353-56-42	opsgorlice@neostrada.pl
MGOPS	ul. Tysiąclecia 5	38-340	Biecz	(13) 447-00-41	mgopsbiecz@poczta.onet.pl

OPS	57	38-350	Bobowa	(18) 351-44-56	gops@bobowa.pl
GOPS	ul. Biecka 6a	38-300	Gorlice	(18) 353-75-74	gops.gorlice@post.pl
GOPS	53	38-305	Lipinki	(13) 447-78-92	gopslipinki@interia.pl
GOPS	634	38-322	Łużna	(18) 354-30-41	ops2luzna@wp.pl
GOPS	618	38-321	Moszczenica	(18) 354-12-40	spsopsmoszczenica@poczta.onet.pl
GOPS	733	38-312	Ropa	(18) 353-40-14	mareksp@poczta.onet.pl
GOPS	252	38-307	Sękowa	(18) 351-80-10	mareksp@poczta.onet.pl
OPS	77	38-315	Uście Gorlickie	(18) 351-64-91	ops@uscie.iap.pl

POWIAT KRAKOWSKI

PCPR	Al. Słowackiego 20	30-037	Kraków	(12) 634-42-66 wew.564	pcpr@powiat.krakow.pl
GOPS	2	32-070	Czernichów	(12) 270-21-57	gops@czernichow.pl
GOPS	57	32-125	Wawrzeńczyce	(12) 287-40-03	gops_igwa@wp.pl
GOPS		32-095	Iwanowice	(12) 388-41-22	gopsiwan@rom.pl
GOPS	372b	32-048	Jerzmanowice	(12) 389-50-71	gops_jerzmanowice@poczta.onet.pl
GOPS	97	32-010	Luborzycza	(12) 387-11-10	opskoc@poczta.onet.pl
MOPS	ul. Józefińska 14	30-529	Kraków	(12) 656-47-19	do@mops.krakow.pl
Filia nr 1	ul. Rzeźnicza 2	31-540	Kraków	(12) 430-45-46	f1@mops.krakow.pl
Filia nr 2	ul. Radzikowskiego 37	31-305	Kraków	(12) 636-77-98	f2@mops.krakow.pl
Filia nr 3	ul. Powst. Wielkop. 3	30-553	Kraków	(12) 257 00 07	f3@mops.krakow.pl
Filia nr 4	os. Szkolne 34	31-978	Kraków	(12) 425-75-64	f4@mops.krakow.pl
Filia nr 5	ul. Praska 52	30-322	Kraków	(12) 269-05-54	f5@mops.krakow.pl
Filia nr 6	ul. Dietla 64	31-050	Kraków	(12) 421-61-44	f6@mops.krakow.pl
Filia nr 7	al. Słowackiego 46	30-018	Kraków	(12) 632-66-20	f7@mops.krakow.pl
Filia nr 8	ul. Jerzmanowskiego 37	30-836	Kraków	(12) 659-12-68	f8@mops.krakow.pl
Filia nr 9	os. Teatralne 24	31-946	Kraków	(12) 644-76-09	f9@mops.krakow.pl
GOPS	ul. Kościuszki 43	32-065	Krzyszowice	(12) 258-30-80	kr-gops@wp.pl
GOPS	230	32-060	Liszki	(12) 280-05-95	gopsliszki@poczta.onet.pl
GOPS	Plac Piłsudskiego 1	32-091	Michałowice	(12) 388-87-70	gops@michalowice.malopolska.pl
GOPS	Rynek 26	32-031	Mogilany	(12) 270-10-25	gops.mogilany@pro.onet.pl
MGOPS	ul. Szkolna 4	32-043	Skała	(12) 389-14-37	mgopswskale@wp.pl
MGOPS	ul. Żwirki i Wigury 13	32-050	Skawina	(12) 276-21-37	mgops@skawina.net
GOPS	ul. Kościuszki 64	32-090	Słomniki	(12) 388-12-72	ops.slomniki@pro.onet.pl
GOPS	80	32-045	Sułoszowa	(12) 389-60-28	gops_suloszowa@poczta.onet.pl
GOPS	ul. Krakowska 2	32-040	Świątniki Górne	(12) 270-42-26	gops_swiatnikig@poczta.onet.pl
GOPS	Szyce 65	32-085	Szyce	(12) 419-11-01	gops@wielka-wies.pl
GOPS	ul. Kolejowa 30	32-080	Zabierzów	(12) 285-14-13	gops@zabierzow.org.pl
GOPS	ul. Krak. Przedm. 116	32-087	Zielonki	(12) 285-01-64	zielonki_gops@man.pl

POWIAT LIMANOWSKI

PCPR	ul. Józefa Marka 9	34-600	Limanowa	(18) 337-58-27	pcpr@powiat.limanowa.pl
MOPS	ul. Kilińskiego 11	34-600	Limanowa	(18) 337-13-10	mops-l-wa@pro.onet.pl

MOPS	ul. Starowiejska 2	34-730	Mszana Dolna	(18) 331-00-84	mops-md@xl.wp.pl
GOPS	38	34-642	Dobra	(18) 333-00-60	opsdobra@pro.onet.pl
GOPS	Plac III Rzeczypospolitej 198	34-620	Jodłownik	(18) 332-12-51	gmina@jodownik.iap.pl
GOPS	420	34-608	Kamienica	(18) 332-30-67	gops_kamienica@op.pl
GOPS	643	34-602	Laskowa	(18) 333-30-25	gops_laskowa@poczta.onet.pl
GOPS	ul. M. B. Bolesnej 18B	34-600	Limanowa	(18) 337-36-57	gops_lwa@ns.onet.pl
GOPS	286	34-606	Łukowica	(18) 333-50-66	opsluko@pro.onet.pl
GOPS	ul. Spadochroniarzy 6	34-730	Mszana Dolna	(18) 331-05-41	gopsmdol@pro.onet.pl
GOPS	130	34-735	Niedźwiedz	(18) 331-70-02	gopsnied@pro.onet.pl
GOPS	911	34-615	Słopnice	(18) 334-74-29	opsslopnice@poczta.onet.pl
GOPS	Rynek 49	34-650	Tymbark	(18) 332-53-22	gops.tymbark@neostrada.pl
POWIAT MIECHOWSKI					
PCPR	ul. Sienkiewicza 18	32-200	Miechów	(41) 383-40-84	PCPR@miechow.iap.pl
GOPS	ul. Kolejowa 20	32-250	Charsznica	(41) 383-60-03	gopscharsznica@op.pl
GOPS	80	32-075	Gołcza	(12) 388-64-11	gops_golcza@pro.onet.pl
GOPS		32-241	Kozłów	(41) 384-10-33	gops@kozlow.pl
GOPS	ul. Warszawska 17	32-210	Książ Wielki	(41) 383-80-02	ops.ksiazwielki@pro.onet.pl
GOPS	ul. Szpitalna 1	32-200	Miechów	(41) 382-11-60	gops_miechow@wp.pl
GOPS	15	32-222	Raławice	(41) 384-40-16	gopsraławice@wp.pl
GOPS	57	32-218	Słaboszów	(41) 384-79-16	gopsslaboszow@poczta.onet.pl
POWIAT MYŚLENICKI					
PCPR	ul. Kazimierza Wik. 5	32-400	Myślenice	(12) 274-37-80	pcpr@powiat-myslenice.pl
MGOPS	Rynek 26	32-410	Dobczyce	(12) 372-17-14	mgops@dobczyce.pl
OPS	50	32-433	Lubień	(18) 268-21-23	ops.lubien@pro.onet.pl
MGOPS	ul. Stowackiego 82	32-400	Myślenice	(12) 272-19-98	ops@myslenice.pl
GOPS	563	32-432	Pcim	(12) 274-91-02	gops.pcim@pro.onet.pl
GOPS		32-415	Raciechowice	(12) 372-52-10	wojt@raciechowice.ug.gov.pl
GOPS		32-447	Siepraw	(12) 274-63-03	gops_siepraw@poczta.onet.pl
OPS	ul. Sportowa 45	32-440	Sułkowice	(12) 272-50-20	ops@sulkowice.pl
GOPS	380	32-436	Tokarnia	(12) 274-70-63	gops_tokarnia@poczta.onet.pl
GOPS	441	32-412	Wiśniowa	(12) 271-40-86	gops_wisniowa@pro.onet.pl
POWIAT NOWOSĄDECKI					
PCPR	ul. Kilińskiego 72a	33-300	Nowy Sącz	(18) 443-82-51	pcprns@poczta.onet.pl
OPS	ul. Ogrodowa 4	33-330	Grybów	(18) 445-21-62	ops.grybow@onet.pl
GOPS	ul. Marcinkowicka 6	33-395	Chełmiec	(18) 440-46-27	gops-chelmiec@pro.onet.pl
OPS	170	33-316	Gródek n. Dunajcem	(18) 440-10-96	grodek.ops@pro.onet.pl
GOPS	ul. Jakubowskiego 33	33-330	Grybów	(18) 445-07-98	gops.grybow@poczta.onet.pl
OPS	5	33-334	Kamionka Wielka	(18) 445-67-20	ops_kamionkaw@pro.onet.pl
OPS	325	33-322	Korzenna	(18) 440-66-26	opskorzenna@sacz.com.pl
OPS	ul. Kraszewskiego 37	33-380	Krynica-Zdrój	(18) 471-53-68	opssskrynica@poczta.onet.pl
OPS		33-336	Łabowa	(18) 471-12-85	ops@labowa.iap.pl

OPS	455	33-390	Łącko	(18) 444-60-82	lacko.ops@pro.onet.pl
OPS		33-314	Łososina Dolna	(18) 444-80-02	ops@lososina.pl
OPS	ul. Zefirka 6	33-370	Muszyna	(18) 471-41-15	gopsmuszyna@op.pl
GOPS	313	33-335	Nawojowa	(18) 445-79-14	gops.nawojowa@op.pl
MOPS	ul. Żywiecka 13	33-300	Nowy Sącz	(18) 444-36-24	mopsns@op.pl
MGOPS	ul. Bolesława Chrobrego 2	33-350	Piwniczna-Zdrój	(18) 446-41-28	ops.piwniczna@pro.onet.pl
OPS		33-386	Podegrodzie	(18) 448-49-68	ops_podegrodzie@pro.onet.pl
GOPS	265	33-343	Rytro	(18) 448-64-64	gops@rytro.pl
OPS	ul. Batorego 15	33-340	Stary Sącz	(18) 446-20-70	ops_stary_sacz@poczta.wp.pl
POWIAT NOWOTARSKI					
PCPR	ul. Szaflarska 39	34-400	Nowy Targ	(18) 266-42-07	pcpr@nowotarski.pl
OPS	ul. Kościuszki 8	34-400	Nowy Targ	(18) 266-25-93	ops@nowytarg.pl
MOPS	ul. Szalaya 84	34-460	Szczawnica	(18) 262-10-66	mopsszczawnica@pro.onet.pl
GOPS	ul. Piłsudskiego 4	34-470	Czarny Dunajec	(18) 261-35-46	ops_czarnydunajec@pro.onet.pl
GOPS	ul. Gorczańska 3	34-436	Maniowy	(18) 275-08-83	ops.czorsztyrn@pro.onet.pl
OPS	ul. 3-go Maja 1	34-480	Jabłonka	(18) 261-11-47	ops@jablonka.pl
GOPS	Rynek35	34-450	Krościenko n. Dunajcem	(18) 262-30-09	gops@kroscienko.pl
GOPS	Lipnica Wielka 518	34-483	Lipnica Wielka	(18) 263-45-95	lwops@lipnicaw.ugm.pl
OPS	ul. Jana Pawła II 18	34-442	Łapsze Niżne	(18) 265-91-45	ops.lapsze@neostrada.pl
GOPS	ul. Jana Pawła II 97	34-471	Ludźmierz	(18) 265-55-87	gops.nt@op.pl
GOPS	os. Dłubacze	34-452	Ochotnica Dolna	(18) 262-46-01	gopsochotnica@pro.onet.pl
GOPS	70	34-721	Raba Wyżna	(18) 267-12-31	gopsrw@ns.onet.pl
OPS	ul. Parkowa 2	34-700	Rabka-Zdrój	(18) 267-98-68	ops.rabka@pro.onet.pl
GOPS	26	34-745	Spytkowice	(18) 268-84-86	gops@spytkowice.pl
GOPS	ul. Zakopiańska 18	34-424	Szaflary	(18) 261-23-29	gops.szaflary@wp.pl
POWIAT OLKUSKI					
PCPR	ul. Piłsudskiego 21	32-300	Olkusz	(32) 643-39-41	pcprolkusz@wp.pl
MOPS	ul. Wojska Polskiego 3	32-332	Bukowno	(32) 642-11-41	mops_bukowno@poczta.onet.pl
GOPS	ul. Laskowska 4	32-329	Bolesław	(32) 642-40-34	
OPS	ul. Zawierciańska 12	32-310	Klucze	(32) 642-93-07	ops@gmina-klucze.pl
OPS	Al. 1000-lecia 15c	32-300	Olkusz	(32) 641-32-12	opsolkusz@poczta.onet.pl
GOPS		32-353	Trzyciąż	(12) 389-40-01	gops.trzyciaz@interia.pl
MOPS	ul. Skalska 20	32-340	Wolbrom	(32) 644-10-75	mopsw@neostrada.pl
POWIAT OŚWIECIMSKI					
PCPR	ul. Bema 4	32-600	Oświęcim	(33) 842-23-29	pcpr@powiat.oswiecim.pl
GOPS	ul. Beskidzka 100	32-600	Grojec	(33) 842-88-03	gops1@gops-oswiecim.iaw.pl
OPS	ul. Mickiewicza 6	32-620	Brzeszcze	(32) 211-12-51	ops@brzeszcze.pl
MOPS	ul. Staicha 1	32-660	Chełmek	(33) 846-13-39	mops@chelmek.pl
MGOPS	ul. Żwirki i Wigury 8	32-650	Kęty	(33) 845-28-70	zemanepiotr@op.pl
GOPS	ul. Główna 125	32-608	Osiek	(33) 845-82-03	placopieka@osiek.pl
MOPS	ul. Sobieskiego 15B	32-600	Oświęcim	(33) 847-90-00	mops.biuro@oswiecim.biz

GOPS	ul. Długa 61	32-607	Polanka Wielka	(33) 848-80-19	gopspol@iap.pl
GOPS	ul. Długa 6	32-641	Przeciszów	(33) 841-32-80	gops_przeciszow@op.pl
OPS	ul. Palimąki 2	32-640	Zator	(33) 841-22-17	ops_zator@poczta.onet.pl
POWIAT PROSZOWICKI					
PCPR	ul. 3 Maja 72	32-100	Proszowice	(12) 386-29-60	pcpr.pro@interia.pl
GOPS	55	32-104	Koniusza	(12) 386-90-32	gops_koniusza@poczta.onet.pl
GOPS	ul. Nowa 14	32-130	Koszyce	(41) 351-40-48	gops.koszyce@op.pl
GOPS	ul. Krakowska 44	32-120	Nowe Brzesko	(12) 385-26-55	gops-nb@iap.pl
GOPS	ul. Św. Jakuba 11	32-109	Pałacznica	(41) 384-82-34	gopspalacznica@poczta.onet.pl
MGOPS	ul. 3 Maja 72	32-100	Proszowice	(12) 386-22-12	mgops@proszowice.pl
GOPS	74	32-107	Radziemice	(12) 385-62-44	radziemice@op.pl
POWIAT SUSKI					
PCPR	ul. Kościelna 5b	34-200	Sucha Beskidzka	(33) 874-40-31	
MOPS	ul. Piłsudskiego 25	34-240	Jordanów	(18) 267-55-73	mops.jordanow@pro.onet.pl
MOPS	ul. Mickiewicza 19	34-200	Sucha Beskidzka	(33) 874-22-43	mpssucha@poczta.onet.pl
GOPS		34-211	Budzów	(33) 874-00-32	gops_budzow@poczta.onet.pl
GOPS		34-235	Bystra-Sidzina	(18) 268-12-20	bystra-sidzina.gops@pro.onet.pl
GOPS	Rynek 2	34-240	Jordanów	(18) 267-53-69	gops@gmina-jordanow.pl
MGOPS	ul. Kościuszki 1	34-220	Maków Podh.	(33) 877-15-54	mops.makow@pro.onet.pl
GOPS	17	34-232	Stryżawa	(33) 876-77-24	stryzawa@ug.pl
GOPS	1580	34-222	Zawoja	(33) 877-50-49	gopszawoja@UG.pl
GOPS		34-210	Zembrzyce	(33) 874-64-00	bazmudka@poczta.onet.pl
POWIAT TARNOWSKI					
PCPR	ul. Szujskiego 66	33-100	Tarnów	(14) 621-56-83	pcpr.tarnow@wp.pl
GOPS	ul. Tysiąclecia 19	33-190	Ciężkowice	(14) 651-02-13	gops@ciezkowice.pl
GOPS	ul. Witosza 2	33-180	Gromnik	(14) 651-42-30	gopsgromnik@gmail.com
GOPS	ul. 1 Maja 7	33-140	Lisia Góra	(14) 678-45-68	lisiagora_gops@op.pl
GOPS		33-171	Pleśna	(14) 679-81-70	plesnagops@op.pl
GOPS	ul. Brzeska 9	33-130	Radłów	(14) 678-20-03	ops.radlow@op.pl
GOPS	ul. Wyrwy 2	33-160	Ryglice	(14) 644-36-48	gopsryglice@poczta.onet.pl
GOPS	400	33-163	Rzepiennik Strzyżewski	(14) 653-55-19	gopsrzepiennik@interia.pl
GOPS	642	33-156	Skrzyszów	(14) 632-63-47	gops@skrzyszow.pl
GOPS	ul. Krakowska 19	33-100	Tarnów	(14) 631-00-50	gops@gminatarnow.pl
MOPS	Al. M.B. Fatimskiej 9	33-100	Tarnów	(14) 688-20-04	mops_tarnow@solutions.net.pl
OPS	ul. Jana Pawła II 4	33-170	Tuchów	(14) 652-54-89	slowik.ops@op.pl
GOPS		33-122	Wierchosławice	(14) 631-90-28	gops@vp.pl
GOPS	19	33-270	Wietrzychowice	(14) 641-81-50	gops_wietrzychowice@poczta.onet.pl
GOPS	Rynek 4	32-830	Wojnicz	(14) 679-00-30	ug@wojnicz.pl
GOPS	ul. Spokojna 1	32-840	Zakliczyn	(14) 665-22-63	gops@zakliczyn.pl
OPS	Rynek 29	33-240	Żabno	(14) 645-64-33	ops@zabno.pl

GOPS	521	38-246	Szerzyny	(14) 651-73-00	gszerzy@uw.rzeszow.pl
POWIAT TATRZAŃSKI					
PCPR	ul. Chramcówki 15	34-500	Zakopane	(18) 200-04-62	pcpr_zakopane@poczta.onet.pl
OPS	ul. Jagiellońska 7	34-500	Zakopane	(18) 201-47-33	mops.zakopane@interia.pl
GOPS	ul. Jana Pawła II 312	34-425	Biały Dunajec	(18) 207-31-97	gops@bialydunajec.com.pl
GOPS	ul. Długa 144	34-530	Bukowina Tatrzańska	(18) 207-71-10	bukowina_tatrzana.ops@pro.onet.pl
GOPS	ul. Nędzy-Kubińca 140	34-511	Kościelisko	(18) 207-02-00	gops@koscielisko.com.pl
OPS	ul. Piłsudskiego 15	34-520	Poronin	(18) 207-40-05	ops@poronin.pl
POWIAT WADOWICKI					
PCPR	ul. Batorego 2	34-100	Wadowice	(33) 873-42-25	pcpr_wadowice@poczta.onet.pl
OPS	ul. Batorego 5	34-120	Andrychów	(33) 875-33-00	ops@um.andrychow.pl
GOPS	57	34-114	Brzeźnica	(33) 879-20-29	mopsbrzeznica@pro.onet.pl
MGOPS	Al. Jana Pawła II 7	34-130	Kalwaria Zebrzydowska	(33) 876-47-65	
GOPS	ul. 3 Maja 587	34-143	Lanckorona	(33) 876-35-91	gops_lanckorona@poczta.onet.pl
GOPS	226	34-106	Mucharz	(33) 876-16-12	gopsmucharz@wp.pl
GOPS	ul. Zamkowa 12	34-116	Spytkowice	(33) 879-17-15	gops.spytkowice@pro.onet.pl
GOPS	557	34-146	Stryśzów	(33) 879-71-50	stryaszow@poczta.onet.pl
GOPS	158	34-100	Tomice	(33) 823-26-47	ops_tomice@poczta.onet.pl
MOPS	ul. Mickiewicza 19	34-100	Wadowice	(33) 823-43-39	mops@wadowice.pl
GOPS	424	34-122	Wieprz	(33) 875-54-15	gopswieprz@poczta.onet.pl
POWIAT WIELICKI					
PCPR	ul. Daniłowicza 12	32-020	Wieliczka	(12) 288-02-20	pcpr@starostwo.wieliczka.pl
GOPS	Biskupice	32-020	Tomaszkowice	(12) 250-65-11	gops.biskupice@poczta.onet.pl
GOPS	145	32-420	Gdów	(12) 251-48-32	ops.gdow@pro.onet.pl
GOPS	652	32-015	Kłaj	(12) 284-15-66	gops@klaj.pl
MGOPS	ul. Piękna 1	32-005	Niepołomice	(12) 281-11-72	mgops@niepolomice.com
MGOPS	ul. Sienkiewicza 26	32-020	Wieliczka	(12) 278-45-61	mgops@wieliczka.gmina.pl

Ośrodki adopcyjno - opiekuńcze

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy	33-100 Tarnów ul. N. P. Marii 3	tel. 014/ 622 02 67 e-mail: oao@umt.tarnow.pl
Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy Stowarzyszenia „Pro Familia”	31-968 Kraków os. Zielone 1	tel. 012/ 642 12 16
Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy TPD	31-020 Kraków, ul. Lenartowicza 14	tel. 012/ 632 11 71, 633 70 62 e-mail: oaopd@oao-tpd.kki.pl
Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy „Dzieło Pomocy Dzieciom”	31-124 Kraków ul. Rajska 10	tel. 012/631 03 00 e-mail: rajska@dpd.pl
Publiczny Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy „Centrum Zastępczej Opieki Rodzinnej”	31-111 Kraków ul. Piłsudskiego 29	tel. 012/ 422 29 94 e-mail: roskrakow@adopcja.pl
Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy	33-300 Nowy Sącz Plac Kolegiacki 2	tel. 018/ 442 07 63 e-mail: dyrekcja@ns.adopcja.pl

Inne przydatne adresy i telefony:

Polskie Towarzystwo ADHD

31-230 Kraków, ul. Sienna 10,
tel. (012)251 49 24, (012)655 89 77, (032)7543778, fax (012)683 72 00
www.ptadhd.pl
e-mail: ptadhd@tlen.pl

Gdzie szukać pomocy – FAS i nie tylko

Centrum Opieki Zastępczej w Łędzinach

Pracownia Psychoedukacji i Terapii
ul. Hołodunowska 70a, 43-143 Łędziny
(032) 216 79 17, www.fas.edu.pl

AKSJOMAT

ul. Łączna 68, 87-100 Toruń

Pracownia Psychologiczna ITEM

ul. Sienkiewicza 27, Żywiec
www.item-psychologia.pl

Gdzie szukać pomocy – przemoc w rodzinie

Powiatowy Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia

dla Ofiar Przemocy w Rodzinie i Ośrodek Interwencji Kryzysowej
Ul. Dąbrowskiego 139, 32-600 Oświęcim
Tel. (033) 847 46 48 lub 847 45 55
e-mail: wsparcie@akcja.pl

Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Ofiar Przemocy

Ul. Szarych Szeregów 1, 33-100 Tarnów
Tel. (014) 655 66 59 lub 655 36 36
e-mail: osrodek_wsparcia@oik.tarnow.pl

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie oraz Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Ul. Makuszyńskiego 9, 34 -500 Zakopane
Tel. (018) 206 44 54
e-mail: oik.zakopane@op.pl