

WSPARCIE TELEFONICZNE I ONLINE DLA UCZNIÓW, RODZICÓW, NAUCZYCIELI I STARSZYCH OSÓB

Gdy potrzebujemy wsparcia, izolacja sprawia, że w domu brakuje przestrzeni na wszystkie problemy, które się tam skumulowały, możemy o tym porozmawiać. W Warszawie działa zdalnie wiele punktów udzielających pomocy.

Zakazy i ograniczenia, jakie ostatnio zostały na nas nałożone, są dla wielu ludzi, a szczególnie młodych ludzi często niezrozumiałe. Zaburzony tryb życia daje znać o sobie. Zwykle czynności urastają do rangi nie do wykonania. Niektórzy z nas będą potrzebowali pomocy w obliczu kryzysu psychicznego. Podpowiadam, gdzie jej możemy szukać:

- **Całodobowy telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111.**
- Aktualny jest także Telefon dla Rodziców i Nauczycieli **800 100 100**.
- **Psychologiczne Centrum Wsparcia dla Rodziców i Uczniów: 519 047 372 w godz. 9-14.00, 500 717 258 w godz. 14-18.00** oraz Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „**Uniwersytet dla Rodziców**”
510 205 050 poniedziałek -piątek w godz. 9-19.00,
519 047 370 sobota-niedziela w godz. 10-16.00.

Zapraszamy także do kontaktu z poradniami psychologiczno-pedagogicznymi w dzielnicach (ich numery telefonów i godziny dyżurów – w załączniku pod linkiem

<https://www.um.warszawa.pl/aktualnosci/koronawirus-wsparcie-psychologiczne-i-dydaktyczne-dla-rodzin>).

- **Fundacja Psycho-Edukacja proponuje bezpłatne konsultacje psychologiczne dla nauczycieli.** Są one adresowane do pracowników oświaty doświadczających przewlekłego stresu związanego z ograniczeniami i wyzwaniem spowodowanymi przeciwdziałaniem epidemii koronawirusa. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt mailowy z Fundacją Psycho-Edukacja: kontakt@fp-e.pl.
- **Asperger – KONSULTACJE ON-LINE W KARUZELI Radomskie Stowarzyszenie Karuzela** prowadzi konsultacje on-line: logopedyczne, psychologiczne, fizjoterapeutyczne dotyczące również zaburzeń integracji sensorycznej. Konsultacje on-line prowadzone będą przez Skype – bez konieczności zakładania konta, www.karuzela.org.
- **„Psychologowie dla społeczeństwa”** to wspólna inicjatywa psychologów i psychoterapeutów, w ramach której oferowane jest bezpłatne wsparcie dla osób, które zmagają się z problemami psychicznymi podczas stanu zagrożenia epidemicznego. **Pomoc kierowana jest w szczególności do:**
- członków personelu medycznego i innych służb zaangażowanych w działania związane z zapobieganiem i przeciwdziałaniem skutkom epidemii,

- osób objętych kwarantanną,
- osób, które w związku z epidemią koronawirusa straciły pracę,
- osób, które są w kryzysie psychicznym,
- osób, którym odmówiono innej formy pomocy ze względu na pandemię. **Lista specjalistów wraz z danymi do kontaktu dostępna jest na stronie:**
<https://www.psychologowie-dla-spolesczenstwa.pl/kontakt>.
- **Fundacja Vis Salutis** uruchomiła z kolei psychologiczną pomoc telefoniczną: **888-960-980** (codziennie w godzinach 10:00-18:00 będzie dyżurował psycholog i psychoterapeuta).
- **WOIK - Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej** Punkt Interwencyjny: 22 837 55 59, 535 430 902, punkt.interwencyjny@woik.waw.pl
Dział Interwencji Kryzysowej: 22 855 44 32, 514 202 619,
interwencjakryzysowa@woik.waw.pl
Poradnia ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie: 22 845 12 12, 667 833 400, poradnia-przemocdomowa@woik.waw.pl PPPR, placówka WOIK-u na Belgijskiej 4, możesz skonsultować się w problemach związanych z doświadczaniem przemocy fizycznej, psychicznej, seksualnej lub ekonomicznej w rodzinie i bliskich związkach. Tel./fax: (22) 845 12 12, tel. kom. **667 833 400**.
- **Fundacja Feminoteka dla kobiet doświadczających przemocy lub zagrożonych przemocą** tel. **888 88 33 88** – od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-20.00, bezpłatne porady prawne i psychologiczne – telefonicznie, mailowo, przez Skype lub inną formę, która będzie odpowiednia e-mail: pomoc@feminoteka.pl.
- **Centrum Praw Kobiet, czynny pon.-pt. 9-17, tel. 22 622 25 17**
Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia przy CPK całodobowo 600-070-717, mail: sow@cpk.org.pl Jeśli słyszysz lub podejrzewasz, że w Twoim sąsiedztwie ma miejsce przemoc – zadzwoń na policję: 112 lub na telefon interwencyjny CPK 600-070-717.
- Policijny telefon zaufania do przeciwdziałania przemocy w rodzinie **800 120 226**.
- Policyjna linia specjalna "Zatrzymać przemoc" **800 120 148**.
- **Fundacja Projekt Starsi** Program pomocy osobom starszym doświadczającym przemocy, osoby starsze 60+ doświadczające przemocy i świadkowie przemocy wobec starszych. Zgłoszenia - tylko telefonicznie pod numerem 537 375 505. Telefon czynny od pon-pt w godz.: 12-16.
- **Terapeutyczny Telefon Wsparcia dla Seniorów. Fundacja Instytut Świadomości** (do 30.04.2020 r.) tel. 660 519 565, e-mail: naukaiswiadomosci@gmail.com
www.instytutswiadomosci.online.

- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" IPZ**
Poradnia Telefoniczna działa 7 dni w tygodniu w godzinach 12.00 - 18.00 pod nr tel. 22 668 70 00
Poradnia Mailowa: adres: poradnia@niebieskalinia.pl
Poradnia prawna: prawnicy@niebieskalinia.pl)
Konsultanci są RÓWNIEŻ dostępni zdalnie. Osoby zainteresowane taką formą wsparcia proszone są o kontakt pod numerem 22 824 25 01.
- **Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM**
tel. 733 563 311, e-mail: twojpsycholog2@gmail.com
- **Ministerstwo Sprawiedliwości**
Departament Funduszu Sprawiedliwości Jeśli jesteś pokrzywdzony / pokrzywdzona: przemocą domową, przemocą fizyczną i psychiczną, innym przestępstwem lub jesteś świadkiem przestępstwa:
Linia Pomocy Pokrzywdzonym: +48 222 309 900/ adres e-mail info@numerosos.pl.
- **Nieodpłatna pomoc prawna na Ursynowie** W celu uzyskania nieodpłatnej porady za pośrednictwem środków komunikacji na odległość (telefon, mail) należy przesłać skan podpisanego oświadczenia (format: .pdf lub .jpg) na adres mailowy **nppar23ursynow@um.warszawa.pl** w wyjątkowych sytuacjach uzasadnionych **brakiem dostępu do Internetu** należy wystąpić wnioskiem o uzyskanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego oraz złożyć oświadczenie telefonicznie pod nr: **19115**. Wzór oświadczenia znajdą Państwo na stronie <http://ursynow.pl/dla-mieszkanow/nieodplatna-pomoc-prawna-na-ursynowie/>
- **Stowarzyszenie "Mamy Czas"** Klub Mam i Tatusiów na Bielanach zaprasza do wspólnej zabawy z uśmiechem i w zdrowiu na YouTube
www.youtube.com/channel/UccVEmcjPINV24Y5tiWQaqMw.
- Na stronie <https://www.wcies.edu.pl/> znajdziecie Państwo artykuł: [Czy i jak rozmawiać z dziećmi o sytuacji kryzysowej, która dotyka nas wszystkich - o epidemii koronawirusa](#), który podpowiada, jak rozmawiać z dziećmi o dramatycznych wydarzeniach ostatnich tygodni. Dr Dorota Mielcarek, psycholożka i interwentka kryzysowa, formułuje praktyczne rady i zalecenia.

Serdecznie pozdrawiam, życząc sił psychicznych i zdrowia,
pedagog Anna Podrażko