



Wsparcie psychologiczne dla osób i rodzin w sytuacjach kryzysowych

2017-05-24

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie realizuje projekt „Rozszerzenie oferty usług i wsparcia psychologicznego dla osób i rodzin w sytuacjach trudnych i kryzysowych”. Projekt jest realizowany od 1 kwietnia 2017 r. do 31 grudnia 2020 r. Jego celem projektu jest poszerzenie oferty usługowej ośrodka oraz zwiększenie dostępności pomocy psychologicznej udzielanej w ramach interwencji kryzysowej.

Kto może skorzystać z naszej pomocy w ramach projektu?

- Rozszerzona oferta pomocy skierowana jest do rodzin, par, dzieci i młodzieży oraz seniorów.
- Z naszej pomocy mogą skorzystać osoby i rodziny mieszkające, uczące się lub pracujące na terenie Krakowa, zagrożone kryzysem lub przeżywające różnego rodzaju sytuacje trudne lub kryzysowe takie jak:
 - rozwód, zdrada, rozpad związku
 - śmierć bliskiej osoby
 - nagła, przewlekła lub zagrażająca życiu choroba
 - doświadczenie różnego rodzaju strat
 - przemoc w rodzinie, konflikty rodzinne i partnerskie

Wydarzenia traumatyczne takie jak:

- traumatyczna śmierć bliskiej osoby w wyniku wypadku, przestępstwa, lub samobójstwa
- udział w wypadkach komunikacyjnych, doświadczenie różnego rodzaju przestępstw i sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu

Kryzysy normatywne i trudności związane z wchodzeniem rodziny w kolejne etapy rozwoju takie jak:

- urodzenie dziecka
- rozpoczęcie przez dziecko edukacji szkolnej,
- dorastanie dzieci,
- okres usamodzielniania się dzieci,
- przejście na emeryturę,
- śmierć współmałżonka.

Oferta pomocy psychologicznej dla dzieci, młodzieży i rodzin

Życie rodzinne obfituje w sytuacje zarówno radosne jak i bardzo trudne, obciążające, wystawiające na próbę nasze bliskie relacje. Często nie mamy możliwości, aby samodzielnie je rozwiązać, a trwanie w sytuacji skrajnie trudnej, może doprowadzić do znacznego pogorszenia funkcjonowania i destabilizacji całego systemu rodzinnego.

W takich trudnych momentach życia nie musicie być sami. Aby uzyskać profesjonalną pomoc skontaktujcie się z Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej.



Uzyskasz pomoc w następujących formach:

- Interwencja i terapia kryzysu dla par
- Interwencja i terapia kryzysu dla rodzin
- Indywidualna pomoc dla dzieci i młodzieży we współpracy z rodzicami
- Możliwość skorzystania z konsultacji dla osób w kryzysie, potrzebujących takiej formy pomocy
- Możliwość uczestniczenia w grupach psychoedukacyjnych dla dzieci, młodzieży i rodziców uczestniczących w projekcie i korzystających z pomocy indywidualnej.

Oferta pomocy psychologicznej dla seniorów

Wchodzenie w tzw. jesień życia, starzenie się, przejście na emeryturę można przeżyć pomyślnie, rozpoczynając następny etap życia i odkrywając jego pozytywne aspekty. Jest to okres życia, podczas którego ludzie dysponują większą ilością czasu, wreszcie mogą realizować swoje pasje, odzyskują energię, spełniają swoje marzenia, zbliżają się do swojej rodziny, zajmują się wnukami i żyją pełniej niż dotychczas.

Część osób na tym etapie życia nie radzi sobie ze zmianami i nierzadko przeżywa poważny kryzys. Wiąże się to z wycofywaniem się z życia, utratą energii, przyjaciół, wpadaniem w samotność i monotonię. Pojawia się obawa utraty zdrowia, swojej wypracowanej przez lata pozycji, niekorzystnego bilansu dotychczasowych osiągnięć, a w konsekwencji utrata nadziei, że coś dobrego jeszcze może się zdarzyć. Większość ludzi znajduje się gdzieś pośrodku tych dwóch stanów. Nieobce są im radości, ale też obawy i lęki. Cieszą się rodziną, ale często też cierpią z powodu samotności. Pielęgnują swoje relacje, ale i mierzą się ze stratami.

Jeśli w tym okresie życia napotkasz na trudne dla siebie sytuacje osobiste czy rodzinne, nie musisz być z nimi sam. Możesz skorzystać z profesjonalnej pomocy i wsparcia.

W Ośrodku Interwencji Kryzysowej uzyskasz pomoc w następującej formie:

- indywidualne konsultacje, interwencja i terapia kryzysu
- możliwość uczestniczenia oraz współtworzenia Samopomocowej Sieci Wsparcia, czyli grupy samopomocowej dla seniorów
- możliwość skorzystania z pomocy Telefonu Zaufania Dla Seniorów czynnego od poniedziałku do piątku od godz. 13 do 16 (12 413 71 33)
- możliwość uczestniczenia w grupie wsparcia dla seniorów uczestniczących w projekcie i korzystających z indywidualnej pomocy
- możliwość skorzystania z konsultacji psychiatrycznej dla osób przeżywających kryzys i potrzebujących takiej formy pomocy

Jak pomagamy?

Ośrodek zatrudnia specjalistów z zakresu interwencji kryzysowej. Oferowana przez nas pomoc dostosowana jest do rodzaju sytuacji trudnej i potrzeb klienta.

Oprócz tego chcemy zachęcić uczestników projektu do dzielenia się swoim doświadczeniem i



**Magiczny
Kraków**

angażowania się w budowanie samopomocowej sieci wsparcia, aby sami mieli możliwość nieść pomoc rówieśnikom w swoich środowiskach.

Jak skorzystać z pomocy Ośrodka w ramach projektu?

Zgłoszenia do projektu przyjmujemy całodobowo. Należy zgłosić się na pierwsze spotkanie diagnostyczne, na którym zostanie ustalona możliwa forma i zakres pomocy. Na pierwsze spotkanie nie trzeba się umawiać - wystarczy przyjść na dyżur psychologiczny