



Poradnik

Wsparcie Bez Granic

Życie czasem stawia przed nami trudne wyzwania, a problemy psychiczne mogą dotknąć każdego - bez względu na wiek czy sytuację życiową.

Ten poradnik powstał, by pomóc zarówno osobom potrzebującym wsparcia, jak i ich bliskim.

Znajdziesz tu praktyczne informacje o tym, gdzie szukać pomocy psychologicznej, prawnej, socjalnej i zawodowej, oraz wskazówki, jak krok po kroku skorzystać z dostępnych usług. To przewodnik, który ułatwia odnalezienie się w gąszczu możliwości i pokazuje, że wsparcie jest zawsze w zasięgu ręki.



Spis treści

Pomoc psychologiczna w Twojej gminie.

Jak działa pomoc społeczna?

Jak działa pomoc prawna?

Gdzie skorzystać z doradztwa zawodowego?

Gdzie szukać pomocy jako osoba bliska?

Jak wspierać bliską osobę w kryzysie psychicznym?

Pomoc psychologiczna w Twojej gminie

Jeśli doświadczasz kryzysu psychicznego, Ty lub ktoś z Twoich bliskich, możecie skorzystać z bezpłatnej pomocy w Punkcie Konsultacyjnym w gminie wiejskiej Sokołów Podlaski.

Oferujemy opracowanie Indywidualnego Planu Działania, możliwość skorzystania z poradnictwa psychologicznego, prawnego, socjalnego i zawodowego, a także konsultacji z psychoterapeutą.

Gdzie nas znajdziesz?



Ośrodek Terapeutyczny "KRASNAL"

ul. Gagarina 17, Sokołów Podlaski

Poniedziałek - piątek, godz. 16:00 - 20:00

Jak działa pomoc społeczna?

Pomoc społeczna to wsparcie dla osób i rodzin, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej: z powodu choroby, bezrobocia, niepełnosprawności czy przemocy. Jeśli Twoje dochody są niskie (**poniżej 776 zł, gdy mieszkasz samodzielnie, lub 600 zł na osobę w rodzinie**), możesz ubiegać się o pomoc finansową, rzeczową lub opiekuńczą.

Po złożeniu wniosku pracownik odwiedzi Cię w domu i przeprowadzi rozmowę (tzw. wywiad środowiskowy), by lepiej poznać Twoją sytuację i dobrać odpowiednią formę wsparcia. Dostępne formy wsparcia to:

Zasiłki pieniężne

zasiłek stały, okresowy i celowy pomagają odpowiednio na: stałe potrzeby, tymczasowe trudności lub konkretny cel

Pomoc rzeczowa

posiłki, ubrania i środki czystości dla osób potrzebujących

Usługi opiekuńcze

wsparcie w codziennych czynnościach dla osób, które nie mogą funkcjonować samodzielnie

Gdzie się zgłosić?



Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

ul. Wolności 44, Sokołów Podlaski

Tel. 25 787 73 50

Więcej informacji: www.gminasokolowpodl.pl/

Jak działa pomoc prawna?

Gmina Sokołów Podlaski oferuje bezpłatną pomoc prawną dla osób, które nie mogą samodzielnie pokryć kosztów odpłatnych konsultacji prawnych. Porady udzielane są osobiście. Porady udzielane są osobiście w gminnych punktach.

Co obejmuje bezpłatna pomoc prawna?

- Informacje o obowiązującym prawie i Twoich prawach
 - Wskazówki, jak rozwiązać problem prawny
- Pomoc w przygotowaniu pism procesowych i wniosków
 - Pomoc w uzyskaniu pełnomocnika z urzędu

Kontakt



536 954 658

poniedziałek - piątek 8:00–12:00

poradyprawne@fundacjaepb.pl

(porady dwa razy w miesiącu, po wcześniejszym umówieniu)

Gdzie skorzystać z doradztwa zawodowego?

Osoby szukające pracy lub chcące podnieść swoje kwalifikacje mogą skorzystać z różnych form wsparcia:

Ochotnicze Hufce Pracy (OHP)

indywidualne doradztwo dla młodzieży rozpoczynającej karierę zawodową, pomoc w wyborze ścieżki i wejściu na rynek pracy,

Centrum Kształcenia Ustawicznego

programy rozwojowe i doradztwo zawodowe dla osób dorosłych,

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR)

wsparcie w reintegracji zawodowej i społecznej, szczególnie dla osób w trudnej sytuacji życiowej,

Powiatowy Urząd Pracy (PUP)

bezpłatne poradnictwo zawodowe dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, indywidualne i grupowe

Jak wspierać bliską osobę w kryzysie psychicznym?

Słuchaj i okazuj empatię - bądź obecny, nie oceniaj, pozwól mówić.

Pomagaj w codziennych obowiązkach - drobne wsparcie odciąża i daje poczucie bezpieczeństwa.

Zachęcaj do korzystania z profesjonalnej pomocy
- psycholog, terapeuta lub lekarz mogą naprawdę pomóc.

Motywuuj do kontaktu z grupami wsparcia
- spotkania z innymi w podobnej sytuacji pomagają poczuć zrozumienie.

Dbaj o rutynę i pozytywne doświadczenia
- regularny tryb dnia i celebrowanie małych sukcesów wzmacniają poczucie kontroli.

Gdzie szukać pomocy jako osoba bliska?

Jako **Fundacja IDYLLA** oferujemy wsparcie dla rodzin osób z problemami psychicznymi w różnych formach. Działamy stacjonarnie w Praskim Centrum Wsparcia i Edukacji w Warszawie, ale także organizujemy inicjatywy zewnętrzne, warsztaty i spotkania grup wsparcia.

W razie potrzeby udzielamy pomocy także online, dzięki czemu wsparcie jest dostępne niezależnie od miejsca zamieszkania.

**Kontakt przez recepcję Centrum:
+48 536 792 713**



Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >