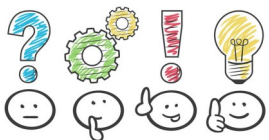


Jeżeli:

- przeżywasz Swoją sytuację jako kryzysową,
- odczuwasz stres, zagubienie, bezradność, złość się,
- bliska Ci osoba jest uzależniona,
- szukasz miejsca, gdzie możesz uzyskać pomoc,
- potrzebujesz wsparcia, porady, informacji.

Zgłoś się do nas, a uzyskasz:

- wiedzę oraz umiejętności radzenia sobie w sytuacji trudnej,
- pomoc w rozwiązywaniu problemu rodzinnego,
- wsparcie w zaplanowanych zmianach osobistych.



Mediacja i terapia

**Centrum Poradnictwa
Specjalistycznego, Metodyki i Strategii,
Katowice, ul. Morcinka 19a**

tel. (32) 250 50 16, (32) 259 85 11,
(32) 258 51 10

od poniedziałku do piątku
w godzinach od 8.00 do 15.00.
e-mail: cps@mops.katowice.pl

Wsparcie psychologiczne oraz interwencja kryzysowa

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej,
Katowice, ul. Wita Stwosza 7**

tel. (32) 606 18 00, (32) 606 18 08,
669 777 008

od poniedziałku do piątku
w godzinach od 8.00 do 19.00.
e-mail: oik@mops.katowice.pl



KATOWICE
dla odmiany



Miejski Ośrodek
Pomocy Społecznej
w Katowicach

Wsparcie w rozwiązywaniu konfliktów



Mediacje rodzinne to metoda rozwiązywania sporów. Mediator pomaga we wzajemnej komunikacji, określeniu problemów oraz dojściu do porozumienia.

Mediacja jest dobrowolna i poufna.



Prowadzimy mediacje w zakresie:

Spraw rozwodowych i separacyjnych:

pomoc w uzgodnieniu sposobów uczestnictwa rodziców w życiu dzieci (ustaleniu kontaktów z dzieckiem, miejsca zamieszkania dziecka, finansowego zabezpieczenia dziecka, zasad wychowania itp.).

Spraw rodzinnych:

konflikty między rodzicami a dziećmi (również dorosłymi dziećmi), konflikty pomiędzy innymi członkami rodziny.

Oferujemy psychoterapię indywidualną i par zakładającą możliwość zmian w obrębie:

- sposobu tworzenia relacji z innymi ludźmi,
- postrzegania samego siebie,
- radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami i związanymi z nimi emocjami,
- kryzysami osobistymi.

Pomoc kierowana jest do osób:

- przeżywających trudności małżeńskie oraz trudności w kontakcie z dziećmi,
- które utraciły kogoś bliskiego lub żyją w zagrożeniu jego odejściem,
- cierpiących na lęki, napięcia, nerwice, depresję, zaburzenia osobowości, mających trudności adaptacyjne,
- które doświadczyły traumatycznego zdarzenia, zmieniającego ich funkcjonowanie.



Ośrodek Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Katowicach

udziela pomocy osobom, które wskutek trudności rodzinnych, nieszczęśliwych zdarzeń losowych, traumatycznych doświadczeń lub trudnych przeżyć znalazły się w sytuacji kryzysowej.

Pomoc udzielana jest między innymi w postaci poradnictwa specjalistycznego i pomocy psychologicznej w zakresie rozwiązywania problemu przemocy domowej, konfliktu oraz w sytuacjach kryzysowych.

Usługi świadczone są w formie osobistej, telefonicznej i internetowej.



Wszystkie porady i konsultacje ze specjalistami są udzielane

BEZPŁATNIE i NIE WYMAGAJĄ SKIEROWANIA, są przeznaczone dla mieszkańców miasta Katowice i osób przebywających na terenie Katowic w związku z konfliktem zbrojnym.