

Ośrodek Profilaktyki i Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży Fundacja ETOH

„Pępek”

Jak się z nami skontaktować?

W celu umówienia się na wizytę należy zadzwonić pod numer:

Tel. stacjonarny: 22 828 21 99

Tel. komórkowy: 668 320 608

Media społecznościowe:

Messenger, Facebook, strona internetowa Fundacji ETOH.



Warszawa



Kim jesteśmy?

Ośrodek „Pępek” jest miejscem, gdzie profesjonalną pomoc oraz wsparcie otrzymują dzieci, młodzież oraz ich rodzice i opiekunowie.

Szczególną opieką otaczamy dzieci i młodzież doświadczających trudności w rodzinie z problemem uzależnienia i/lub przemocy.

Od 1994 roku działamy na terenie Dzielnicy Śródmieście oraz realizujemy projekty we współpracy z Wydziałem Sportu i Spraw Społecznych Dzielnicy Śródmieście oraz z Biurem Polityki i Projektów Społecznych m.st. Warszawy.

Współpracujemy również z innymi instytucjami i organizacjami pozarządowymi na terenie całej Warszawy.

Nasi młodzi odbiorcy są kierowani do naszej placówki przez rodziców, pedagogów i psychologów szkolnych, kuratorów czy pracowników socjalnych.

Czym się kierujemy?

ZROZUMIENIE – ŻYCZLIWOŚĆ - BEZPIECZEŃSTWO

Wszystkie działania pomocowe, zarówno w kontakcie indywidualnym, jak i grupowym, odbywają się w atmosferze zrozumienia, życzliwości i bezpieczeństwa. Mają na celu pomoc naszym odbiorcom w nabywaniu umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami rodzinnymi.

Chcemy pokazać, że trudności można rozwiązywać.

Pracujemy na zasobach rodziny, odwołując się do ich potencjału i możliwości na różnych etapach funkcjonowania.

Cele pomocy:

- 🌀 Zrozumienie i radzenie sobie z emocjami w rodzinie z problemem uzależnienia i/lub przemocy.
- 🌀 Rozwijanie umiejętności społecznych.
- 🌀 Wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych
- 🌀 Budowanie pewności siebie i samooceny.
- 🌀 Uczenie strategii radzenia sobie ze stresem, lękiem i innymi problemami zdrowia psychicznego.
- 🌀 Rozwój umiejętności radzenia sobie z problemami.
- 🌀 Wsparcie w rozwoju poznawczym - pomoc w koncentracji, uczeniu się.
- 🌀 Promowanie zdrowych relacji.
- 🌀 Przygotowanie do przyszłości - pomoc w planowaniu przyszłości, w tym wyborach edukacyjnych i zawodowych, oraz w przejściu do dorosłości.

Każdy przypadek jest indywidualny, dlatego cele terapii dostosowujemy do konkretnych potrzeb i sytuacji rodziny.

**ZNAJDŹ POMOC W NASZEJ PLACÓWCE.
NIE CZEKAJ. ZADZWOŃ JUŻ DZIŚ.**

POMOC JEST BEZPŁATNA

Realizowane projekty w naszym Ośrodku:

Projekt finansowany ze środków Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy we współpracy z Wydziałem Sportu i Spraw Społecznych:
W ramach zadania: Prowadzenie placówek wsparcia dziennego na terenie Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy w latach 2024 – 2027

"Pomoc jest bliżej niż myślisz – wsparcie dla dzieci i ich rodzin"

Działania obejmują:

- Wsparcie w ramach grup socjoterapeutycznych dla dzieci wieku 7-10 lat, 11-13 lat, 14-16 lat.
- Wsparcie indywidualne dla dzieci i młodzieży 6-18 lat (lub do ukończenia szkoły średniej), konsultacje specjalistyczne dla rodziców/opiekunów/rodzin.
- Wsparcie psychologiczne dla dzieci, młodzieży i rodziców w formie krótkoterminowej i długoterminowej.
- Sesje rodzinne w celu poprawy funkcjonowania rodziny.
- Konsultacje dla rodziców w celu wsparcia w przezwyciężaniu trudności w relacji z dzieckiem.

Projekt finansowany przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy, realizowany we współpracy z Biurem Pomocy i Projektów Społecznych w latach 2024-2027
W ramach zadania: Rozwój oferty dla mieszkańców m.st. Warszawy w obszarze przeciwdziałania alkoholizmowi.

"Od Kryzysu do Rozwoju. Program wspierania rodziny z problemem uzależnienia od alkoholu".

Działania obejmują:

Konsultacje Diagnostyczne.

Poradnictwo Psychologiczne i Pedagogiczne:

- Specjalistyczne konsultacje dla rodziców dzieci w wieku 6-12 lat.
- Specjalistyczne konsultacje dla rodziców nastolatków podejmujących ryzykowne zachowania.
- Specjalistyczne konsultacje dla matek wychodzących z uzależnienia.
- Wsparcie psychologiczne dla młodzieży w wieku 16-19 lat, podejmującej zachowania ryzykowne.
- Terapia pedagogiczna dla dzieci w wieku 5-13 lat.
- Wsparcie grupowe dla rodziców nastolatków podejmujących ryzykowne zachowania.

Warsztaty:

- Warsztaty rozwoju osobistego dla rodziców nastolatków podejmujących ryzykowne zachowania oraz matek wychodzących z uzależnienia.
- Warsztaty umiejętności wychowawczych dla rodziców.
- Warsztaty dla rodziców mindfulness.

Działania edukacyjne dla rodziców/członków rodzin – informacje będą umieszczane na bieżąco na stronie internetowej Fundacji ETOH:

- Wykłady dla rodziców i ich bliskich. W latach 2025-2027.
- Podcasty w zakresie problemu uzależnienia i funkcjonowania w rodzinie dzieci w latach 2025-2027.
- Broszury dla dzieci i młodzieży oraz dla rodziców – w latach 2026-2027.

Nasze programy mają na celu wsparcie rodzin w radzeniu sobie ze skutkami uzależnienia od alkoholu w rodzinie, oferując szeroką gamę usług diagnostycznych, terapeutycznych i edukacyjnych.