

## **Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie (CIK) świadczy bezpłatną pomoc dla mieszkańców Lublina.**

### **Może to być pomoc:**

- psychologiczna,
- terapeutyczna,
- grupowa,
- rodzinna,
- prawna,
- interwencyjna.

### **CIK pomaga na przykład w sytuacjach, gdy:**

- jesteś świadkiem przemocy domowej,
- ktoś stosuje przemoc wobec Ciebie,
- doświadczyłeś nagłej sytuacji kryzysowej,  
na przykład ktoś Cię okradł, napadł, zgwałcił, pobił,
- umarł Ci ktoś bliski,
- czujesz się bezradny w sytuacji związanej  
z wychowywaniem dzieci,
- ciężko chorujesz i potrzebujesz wsparcia psychicznego,
- nadużywasz alkoholu lub innych środków odurzających  
i potrzebujesz wsparcia psychicznego,
- poroniłaś lub zrobiłaś aborcję i potrzebujesz wsparcia  
psychicznego,
- nie możesz przebywać w swoim mieszkaniu z powodu na przykład:  
pożarów, powodzi, klęsk żywiołowych, przemocy domowej,

handlu ludźmi oraz innych zdarzeń losowych.

- CIK zapewnia bezpłatny pobyt krótkoterminowy i udziela pomocy psychologicznej i prawnej.

## **W jaki sposób pomagamy?:**

- przyjmujemy bez skierowania,
- pomoc jest bezpłatna,
- żeby skorzystać z bezpłatnej pomocy CIK musisz być mieszkańcem Lublina,
- zadzwoń 81 466 55 46 i umów się na wizytę,
- możesz zapisać się też osobiście: ul. Probstwo 6A,
- możesz się z nami skontaktować pisząc maila na adres [pomoc@cik.lublin.eu](mailto:pomoc@cik.lublin.eu),
- CIK jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7-19,
- na wizytę możesz umówić się najpóźniej na godzinę 18:00,
- do psychologa w CIK musisz czekać maksymalnie tydzień,
- w sprawach pilnych i interwencyjnych możesz spotkać się z psychologiem nawet tego samego dnia,
- spotkanie z psychologiem lub prawnikiem trwa około 50 minut czyli prawie godzinę,
- terapia psychologiczna w CIK jest krótkoterminowa lub długoterminowa.

Krótkoterminowa oznacza, że jest ustalona maksymalna liczba spotkań.

W CIK możesz spotkać się z psychologiem 13 razy.

W niektórych sytuacjach możemy ustalić większą liczbę spotkań.

Terapia długoterminowa oznacza, że będziesz mógł spotykać się z psychologiem raz w tygodniu przez długi okres czasu – np. pół roku albo rok.

Żeby chodzić na terapię długoterminową musisz najpierw zadzwonić do Specjalistycznego Punktu Wsparcia dla Osób i Rodzin w Kryzysie na ul. Furmańskiej 2. Numer telefonu to 81 534 60 60.

- w wyjątkowych sytuacjach dajemy możliwość wizyt domowych. To oznacza, że psycholog będzie mógł przyjechać do Twojego domu, jeśli będziesz tego potrzebował,
- Jeśli potrzebujesz wsparcia psychicznego w nagłej sytuacji, zadzwoń na całodobowy telefon zaufania 733 588 900,
- prowadzimy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.
  - Numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży to 789 777 981.
  - Możesz zadzwonić pod ten numer każdego dnia w godzinach 19:00-22:00,
  - Telefon zaufania odbiera osoba, która ma doświadczenie w pracy terapeutycznej.  
Nasi specjaliści to osoby kompetentne i empatyczne, które kierują się zrozumieniem i akceptacją.  
To eksperci, którym możesz zaufać.  
Nie musisz podawać żadnych swoich danych, kiedy dzwonisz na telefon zaufania.  
Zapewniamy anonimowość każdemu, kto dzwoni na telefon zaufania lub telefon zaufania dla dzieci i młodzieży,
  - Połączenie telefoniczne z telefonem zaufania kosztuje tyle, ile oferuje Twój operator sieci, czyli zapłacisz tyle, ile płacisz za inne rozmowy telefoniczne.

- CIK nie zapewnia pomocy materialnej.

### **Pierwsza wizyta w Centrum Interwencji Kryzysowej:**

- Kiedy przyjdiesz lub zadzwonisz do CIK pierwszy raz, będziesz rozmawiał z pracownikiem socjalnym,
- Pracownik socjalny zapyta Cię, z jakiego powodu szukasz pomocy,
- Kiedy mówisz o swoich problemach, może to być trudne, ale pracownik socjalny na pewno pomoże Ci przez to przejść.
- Chcemy poznać lepiej Twoją sytuację, żeby dokładnie wiedzieć, jak Ci pomóc i umówić Cię do odpowiedniego specjalisty.

### **Pierwsza rozmowa z psychologiem w CIK:**

Psycholog chce Cię lepiej poznać, może pytać na przykład

o Twoje zdrowie fizyczne, pracę zawodową, sytuację rodzinną.

Psycholog umówi się z Tobą na kolejną wizytę i zaproponuje plan waszej współpracy.

### **Pomoc prawnika w CIK:**

Jeśli chodzisz do psychologa w CIK,

możesz też skorzystać z porady prawnej.

Prawnik może pomóc Ci między innymi w problemach związanych z prawem rodzinnym, napisaniem pisma do sądu, pozwu rozwodowego.

Jeśli chodzisz do psychologa w CIK i chcesz zapisać się do prawnika, zadzwoń na numer 81 466 55 46.

## Spotkania grupowe

Prowadzimy różne grupy wsparcia, na przykład:

- Szkoła dla rodziców to grupa, na której możesz nauczyć się lepszych umiejętności wychowawczych, lepiej rozumieć Twoje dziecko,
- Trening Umiejętności Społecznych to zajęcia dla dzieci. Dzieci uczą się tam między innymi budowania przyjaźni i trwałych związków z innymi ludźmi, żeby lepiej radziły sobie w przyszłości,
- Trening Zastępowania Agresji to zajęcia dla dzieci. Dzieci uczą się tam, jak prawidłowo odbierać zachowania i emocje innych ludzi oraz jak kontrolować własne zachowania agresywne.
- Program interwencyjny i wspierający dla osób w kryzysie. Kryzys osobisty jest nagły i może go wywołać jakieś przykre wydarzenie, na przykład śmierć bliskiej osoby albo utrata pracy.  
Ta grupa pozwala na to, aby w przyjaznym i bezpiecznym otoczeniu opowiedzieć o swoich uczuciach i poznać historie innych ludzi.
- Program korekcyjny i edukacyjny dla osób, które stosują przemoc. Skupiamy się na przekazaniu, czym jest przemoc oraz jakie zachowania są społecznie nieakceptowane. Wspólnie poszukujemy rozwiązań, które są pomocne w zmienianiu zachowań. Pomagamy, żebyś dowiedział się więcej na temat własnych emocji, oczekiwań i celów.
- Grupa dla osób z doświadczeniem przemocy

daje wsparcie osobom, które zostały skrzywdzone na przykład przez bliską osobę.

W tej grupie możesz też nauczyć się, jak reagować na przemoc i jak radzić sobie w codziennym życiu.

- Grupa wsparcia dla osób przeżywających proces żałoby.  
Ta grupa pomaga w tym, żeby poradzić sobie ze śmiercią bliskiej osoby.
- Grupa wsparcia dla osób chorych onkologicznie.  
Zajęcia grupowe dla osób, które chorują na raka i dla ich rodzin.  
Zajęcia służą temu, żebyście lepiej radzili sobie z przewlekłą chorobą.
- Zadzwoń na numer 81 466 55 46, żeby dowiedzieć się, do jakich grup możesz zapisać się teraz.

## **W ramach CIK działa kilka placówek w różnych lokalizacjach:**

- **Specjalistyczny Punkt Wsparcia dla Osób Rodzin Kryzysie** jest na ulicy Furmańska 2 w Lublinie.
  - Prowadzimy tu terapię rodzin i terapię par,
  - Prowadzimy tu terapię indywidualną długoterminową,
  - Prowadzimy tu terapię dla dzieci i młodzieży,
  - Możesz się zapisać dzwoniąc pod nr telefonu 81 534 60 60
- **Hostel dla osób w kryzysie z Punktem Interwencyjnym i Konsultacyjnym ze schronieniem interwencyjnym (Hostel)** jest na ulicy: Północna 125 w Lublinie.
  - Jest to miejsce dla osób, które przeżywają kryzys i potrzebują tymczasowego schronienia.

- Żeby skontaktować się z Hostelem możesz zadzwonić na numer 733 588 200.
- Hostel jest dla osób, które przechodzą kryzys i potrzebują pomocy, a nie mogą zostać w swoim mieszkaniu, bo zagraża to zdrowiu.  
W sytuacji na przykład pożaru, powodzi, zawalenia się domu, klęski żywiołowej.
- Wszystkie pokoje w Hostelu są wieloosobowe.
- Łącznie jest 14 miejsc.
- Łazienka i kuchnia są wspólne dla wszystkich osób przebywających w Hostelu.
- W Hostelu można przebywać maksymalnie do 3 miesięcy.
- Hostel nie zapewnia żywności, ubrań, środków higieny osobistej i wsparcia finansowego.
- czas oczekiwania na miejsce w Hostelu ustalamy dla każdego indywidualnie.  
Najczęściej musisz czekać krótko.  
To znaczy, że w niektórych sytuacjach możemy Cię przyjąć nawet tego samego dnia.
- w niektórych sytuacjach nie będziemy mogli przyjąć Cię do Hostel, na przykład:
  - masz tak zły stan zdrowia, że jesteś niesamodzielny i potrzebujesz pomocy w codziennych czynnościach,
  - jest ryzyko, że przez Twój stan zdrowia będziesz mógł spowodować zagrożenie dla bezpieczeństwa innych osób,
  - popełniłeś przestępstwo,
  - są podejrzenia, że stosujesz przemoc domową,
  - piłeś alkohol lub brałeś narkotyki,

- chorujesz na choroby psychiczne,
- jesteś bezdomny. CIK nie udziela schronienia osobom, które nie mają stałego miejsca zamieszkania.

Dla osób bezdomnych oferujemy pomoc informacyjną.

Jeśli jesteś osobą bezdomną i szukasz pomocy,

przyjdź na ul. Probostwo 6A lub zadzwoń 81 466 55 46.

Pracownik socjalny porozmawia z Tobą i powie Ci,

gdzie możesz się zgłosić po pomoc

w sytuacji bezdomności.

- **Ośrodek Wczesnej Interwencji dla Osób z Problemem Alkoholowym i ich Rodzin (OWI)** jest na ulicy: Północna 3 w Lublinie.

- Jest to miejsce, gdzie osoby po spożyciu alkoholu mogą wytrzeźwieć w bezpiecznych warunkach.
- Mogą także skorzystać z porady psychologa lub pracownika socjalnego.
- Żeby skontaktować się z OWI możesz zadzwonić na numer 81 466 54 23.
- Pobyt w OWI wymaga dokonania opłaty.
- Możesz zapłacić za pobyt w OWI na kilka sposobów:
  - przelewem na rachunek bankowy  
Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie:  
17 1240 1503 1111 0010 4915 0936.  
Pamiętaj, aby w tytule przelewu wpisać numer rachunku oraz swoje imię i nazwisko,
  - gotówką lub kartą płatniczą w kasie OWI, ul. Północna 3,
- jeżeli masz pytania dotyczące opłaty za pobyt w OWI, zadzwoń pod numer 81 466 54 28.
- Masz możliwość złożenia wniosku

o rozłożenie płatności na raty lub umorzenie jej.

Aby to zrobić:

- złoż wniosek o rozłożenie na raty lub umorzenie opłaty za pobyt. Wniosek złoż w OWI, ul. Północna 3;
- pamiętaj, że gdy składasz wniosek o rozłożenie płatności na raty lub jej umorzenie, musisz zapłacić opłatę skarbową.  
Opłata skarbowa wynosi 10 zł i powinieneś ją wpłacić na rachunek bankowy Urzędu Miasta Lublin 95 1240 2092 9329 9200 0620 0000,
- jeżeli masz pytania dotyczące rozłożenia płatności na raty, zadzwoń pod numer 81 466 54 23.

## **Dyrekcja CIK**

mgr Agnieszka Zielińska-Bucior – Dyrektor CIK

mgr Adam Mołdoch – Zastępca Dyrektora CIK

## **Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie współpracuje z organizacjami:**

- Niebieska linia,
- Dajemy dzieciom siłę,
- Fundacja Itaka,
- La Strada,
- Fundacja Dzieci Niczyje,
- Agape,
- Stowarzyszenie Bona Fides,
- Policja Lubelska,

- Centrum Zdrowia Psychicznego Ex Cordis,
- Przyjazny Patrol.

## **Dostępność cyfrowa**

Jeżeli treści na stronie internetowej są dla Ciebie nieczytelne lub niezrozumiałe, napisz do nas maila na adres: [zamowienia@cik.lublin.eu](mailto:zamowienia@cik.lublin.eu) lub zadzwoń pod numer 575 983 900 albo 81 466 55 47.

Na pewno prześlemy Ci interesujące Cię informacje w sposób najwygodniejszy dla Ciebie.

Każdy ma prawo zażądać, aby strona internetowa lub jej elementy były dostępne cyfrowo.

Kiedy zgłaszasz takie żądanie, podaj:

- Twoje imię i nazwisko,
- Twoje dane kontaktowe (na przykład numer telefonu, e-mail),
- dokładny adres strony internetowej, na której jest niedostępny cyfrowo element lub treść,
- opis na czym polega problem i co byś chciał, żebyśmy zmienili.

Na Twoje zgłoszenie odpowiemy najszybciej jak to możliwe, nie później niż w ciągu 7 dni od jego otrzymania.

To znaczy, że otrzymasz odpowiedź maksymalnie po tygodniu.

Jeżeli okaże się, że tydzień to dla nas za krótko, żeby Ci odpowiedzieć, poinformujemy Cię o tym i określimy nowy termin.

Nowy termin nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Jeżeli nie będziemy w stanie poprawić treści, które są dla Ciebie niedostępne cyfrowo, zaproponujemy Ci alternatywny dostęp.

Oznacza to, że te same informacje prześlemy Ci w innej formie tak, aby były dla Ciebie czytelne i zrozumiałe.

Obsługa wniosków i skarg związanych z dostępnością

Masz prawo złożyć skargę, jeśli:

- odmówimy zapewnienia dostępności cyfrowej, której zażądałeś we wniosku, a Ty nie zgadzasz się z tą odmową,
- nie zgadzasz się na alternatywny dostęp, który Ci zaproponowaliśmy.
- Skargę możesz złożyć mailem [sekretariat@cik.lublin.eu](mailto:sekretariat@cik.lublin.eu) lub listownie  
do Dyrekcji CIK: Agnieszka Zielińska-Bucior  
Adres: ul. Probostwo 6A 20-089 Lublin,
- Na portalu gov.pl możesz znaleźć pomocne informacje dotyczące dostępności cyfrowej.
- Możesz także poinformować o tej sytuacji Rzecznika Praw Obywatelskich i poprosić o interwencję w Twojej sprawie.

## **Dostępność architektoniczna**

**Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie (CIK) z siedzibą przy ul. Probostwo 6a:**

- Do budynku są 2 wejścia – od al. Solidarności i od ul. Probostwo.

Wejście od al. Solidarności ma miejsce z poziomu ulicy

i jest dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Jest to wejście dla klientów CIK.

Oznacza to, że aby porozmawiać z pracownikiem socjalnym, psychologiem lub prawnikiem, nie musisz chodzić po schodach.

- Toalety nie są przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.
- W budynku CIK brak jest windy, pochylni, platformy, informacji głosowych i pętli indukcyjnych,
- Przed budynkiem przy ul. Probstowo 6a brak jest wyznaczonych miejsc postojowych i parkingowych dla osób z niepełnosprawnościami.
- Do budynku CIK i wszystkich jego pomieszczeń można wejść z psem asystującym i psem przewodnikiem.
- Brak jest możliwości skorzystania z tłumacza języka migowego na miejscu lub online.

### **Ośrodek Wczesnej Interwencji dla Osób z Problemem Alkoholowym i ich Rodzin (OWI) z siedzibą przy ul. Północna 3:**

- Wejście do budynku OWI ma miejsce z poziomu ulicy i jest dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Jest to wejście dla klientów OWI.

Oznacza to, że aby porozmawiać z pracownikiem lub lekarzem nie musisz chodzić po schodach.

- Toalety są przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.
- Wszystkie pomieszczenia w OWI są na poziomie ulicy.
- W budynku OWI brak jest: schodów, wind, pochylni, platformy, informacji głosowych i pętli indukcyjnych.
- Cały teren OWI jest zamknięty, strzeżony i objęty monitoringiem wizyjnym.

- Przed budynkiem OWI brak jest wyznaczonych miejsc postojowych i parkingowych dla klientów, ponieważ brak jest możliwości parkowania prywatnych samochodów.
- Do budynku OWI i wszystkich jego pomieszczeń można wejść z psem asystującym i psem przewodnikiem.
- Brak jest możliwości skorzystania z tłumacza języka migowego na miejscu lub online.

### **Hostel dla osób w kryzysie z Punktem Interwencyjnym i Konsultacyjnym przy ul. Północna 125:**

- Wejście do budynku ma miejsce z poziomu ulicy.
- Przed wejściem jest stopień.
- Pomieszczenie, w którym możesz porozmawiać z pracownikiem jest na parterze budynku.

Oznacza to, że aby porozmawiać z pracownikiem, psychologiem lub prawnikiem, musisz wejść po schodach.

Jeśli nie możesz chodzić po schodach, pomożemy Ci za pomocą schodołazu.

Schodołaz to urządzenie, które umożliwia wchodzenie po schodach osobom z niepełnosprawnościami i innymi trudnościami w poruszaniu się

- Pomieszczenia Hostelu znajdują się na poziomie: -1 (piwnica), parterze oraz piętrze.  
Do każdego z poziomów prowadzą schody.
- W budynku brak jest windy, pochylni, platformy, informacji głosowych i pętli indukcyjnych,

- Przed budynkiem Hostelu brak jest wyznaczonych miejsc postojowych i parkingowych dla osób z niepełnosprawnościami.
- Do budynku i wszystkich jego pomieszczeń można wejść z psem asystującym i psem przewodnikiem.
- Brak jest możliwości skorzystania z tłumacza języka migowego na miejscu lub online.

### **Specjalistyczny Punkt Wsparcia dla Osób i Rodzin w Kryzysie przy ul. Furmańskiej 2:**

- Lokal jest na parterze, w III-kondygnacyjnym, jednoklatkowym budynku mieszkalnym wielorodzinnym, przy ul. Furmańskiej 2 w Lublinie,
- Lokal ma bezpośrednie wejście z ul. Kowalskiej. Wejście do budynku jest z poziomu parteru i jest dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Pomieszczenie bezpośredniego kontaktu z pracownikiem jest na parterze, w bliskiej odległości od wejścia do budynku. Wszystkie pomieszczenia na terenie Specjalistycznego Punktu Wsparcia znajdują się na poziomie parteru.

### **Standardy Ochrony Małoletnich**

W CIK obowiązują Standardy Ochrony Małoletnich.

Standardy Ochrony Małoletnich to dokument skierowany do dzieci.

Informujemy w nim o tym:

- co możesz zrobić, gdy Tobie lub innemu dziecku dzieje się krzywda,
- jakie są w CIK procedury i zasady,
- jak CIK zapewnia dzieciom bezpieczeństwo,

- gdzie możesz szukać pomocy gdy jesteś świadkiem lub doznajesz przemocy ze strony: rówieśników, członków rodziny, pracowników szkoły, innych osób.

## **Zasady, które obowiązują w CIK**

### **w ramach Standardów Ochrony Małoletnich:**

- wszystkich traktujemy równo i sprawiedliwie,
- nikt nie może Ciebie bić, szarpać, popychać, obrażać, zawstydząć,
- każdy ma prawo do bezpieczeństwa,
- chronimy Cię przed różnymi rodzajami krzywdzenia, na przykład przed agresją fizyczną, słowną i psychiczną,
- podstawą naszych relacji jest wzajemny szacunek,
- każdy zasługuje na traktowanie z godnością i szanowanie uczuć, opinii i myśli,
- możesz wyrażać swoje opinie, uczucia i myśli w taki sposób, aby nie ranić innych,
- nikt nie może używać wobec Ciebie wulgarnych słów, gestów czy żartów.
- jeżeli masz jakiś problem, z którym trudno Ci poradzić sobie samodzielnie, powiedz o tym psychologowi lub innemu dorosłemu w CIK, on Ci pomoże.  
To osoba, której możesz zaufać,  
nie będzie wyjawiać Twoich tajemnic obcym osobom.  
Jeżeli wiesz, że inne dziecko ma jakiś problem i potrzebuje pomocy, spróbuj zachęcić je do szukania pomocy lub poszukaj razem z nim,

- każdy ma prawo do swojej prywatności i własnych granic,
- nikt nie może robić Ci zdjęć i nagrywać Cię bez Twojej zgody,
- Podczas korzystania z Internetu bądź ostrożny,
- Sprawdzaj, czy strony, które odwiedzasz są odpowiednie dla Twojego wieku,
- Nigdy nie podawaj nikomu swoich danych przez Internet,
- spotykamy się z Tobą tylko na terenie CIK i tylko w takich godzinach, w których CIK jest czynny,
- Jeśli jest konieczne, abyśmy spotkali się z Tobą poza godzinami pracy CIK, to Twoi rodzice lub opiekunowie muszą się na to zgodzić,
- Jeśli czujesz się zagrożony, niepewny lub jesteś świadkiem niewłaściwego zachowania, jak najszybciej zgłoś to dorosłemu w CIK.
- Masz prawo korzystać ze wsparcia jeśli coś złego dzieje się u Ciebie, w Twojej rodzinie lub otoczeniu albo po prostu potrzebujesz z kimś porozmawiać.
- Numery telefonu, pod które możesz zadzwonić, jeśli potrzebujesz pomocy:
  - 116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Telefon jest bezpłatny, anonimowy i całodobowy.
  - 800 12 12 12 – dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, a także ich rodziców, czynna codziennie.
  - 22 594 91 00 – antydepresyjny telefon forum Przeciw depresji. Czynny w środy i czwartki w godzinach 17-19 z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy.

- 22 484 88 04 – telefon zaufania młodych  
czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 13-20.

## **Polityka prywatności**

Zbieramy dane osobowe Użytkowników na naszej stronie internetowej.

Dane, które zbieramy to:

- imię i nazwisko,
- adres e-mail,
- numer telefonu.

Dane zbieramy poprzez formularz kontaktowy zamieszczony na stronie.

Oznacza to, że jeżeli wysyłasz nam wiadomość za pomocą formularza kontaktowego umieszczonego na naszej stronie internetowej, musisz podać:

- swoje imię i nazwisko,
- adres e-mail
- numer telefonu.

Te dane są konieczne do tego, abyśmy mogli odpowiedzieć na Twoją wiadomość.

Dane zbieramy w celu kontaktowania się z użytkownikami.

Oznacza to, że kiedy wyślesz nam wiadomość poprzez formularz kontaktowy, odpiszemy Ci na adres mailowy, który podałeś w formularzu.

Możemy także oddzwonić do Ciebie na numer telefonu, który podałeś w formularzu.

Dane osobowe podajesz nam dobrowolnie.

Pamiętaj, że jeżeli nie podasz nam:

- adresu mailowego,
- numeru telefonu,
- imienia i nazwiska,

to nie będziemy mogli odpowiedzieć na Twoją wiadomość.

Administratorem danych osobowych jest

Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie (CIK)

z siedzibą przy ul. Probostwo 6A, 20-089 w Lublinie,

NIP: 712 327 55 60 REGON: 061504032

Adres e-mail: sekretariat@cik.lublin.eu

We wszystkich sprawach, które dotyczą zbierania i przetwarzania danych osobowych możesz kontaktować się z nami

lub z Inspektorem Ochrony Danych.

Inspektor Ochrony Danych to osoba, którą wyznaczaliśmy do kontaktu w sprawach dotyczących zbierania i przetwarzania danych osobowych.

Możesz napisać do Inspektora Ochrony Danych na adres mailowy inspektor@cbi24.pl

Nie przekazujemy Twoich danych osobowych innym organizacjom i do innych państw.

W każdej chwili możesz:

- poprosić o dostęp do swoich danych osobowych i dostać ich kopię,
- przenieść, usunąć lub zmienić swoje dane osobowe,
- zabronić nam przetwarzania Twoich danych osobowych,
- wnieść skargę do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

Dane osobowe Użytkowników przetwarzamy zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016 r.), dalej zwanym RODO;

## **Projekty, które realizujemy:**

- **Silver 50+. Nowe horyzonty pracowników samorządowych w Lublinie.**

Główny cel projektu to wsparcie pracowników w wieku powyżej 50 lat.

Pośredni cel projektu to wydłużenie zdolności do pracy osób starszych.

Dotyczy to pracowników instytucji:

- Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie (CIK),
- Urząd Miasta Lublin (UML),
- Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Lublinie (MOPR).

Wsparcie odbędzie się do końca 2026 roku.

Planowane działania w ramach projektu to:

- szkolenia warsztatowe dotyczące:
  - radzenia sobie ze stresem,
  - równowagi pomiędzy życiem prywatnym a pracą,
  - dobrej komunikacji w grupie pracowników,
  - dobrej komunikacji starszych pracowników z młodszymi,
- zakup wygodnych, regulowanych foteli, żeby przystosować 50 stanowisk pracy do potrzeb osób starszych,
- supervizja dla 10 pracowników CIK i MOPR,
- możliwość pracy zdalnej poprzez zakup 25 laptopów dla pracowników.

Wartość projektu: 1 007 760 PLN

Wartość dofinansowania z Unii Europejskiej: 856 596 PLN

- **„NIE JESTEŚ SAM! Pierwsza pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży”.**

Główny cel projektu:

- zwiększymy umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i emocjami u dzieci i młodzieży,
- zwiększymy umiejętności rodziców, żeby wspierali dziecko w kryzysie.

Dotyczy to pracowników instytucji:

- Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie (CIK),
- Urząd Miasta Lublin (UML),
- Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Lublinie (MOPR).

Wsparcie odbędzie się do końca 2026 roku.

Planowane działania w ramach projektu to:

- indywidualne konsultacje psychologa z dziećmi i młodzieżą;
- Szkoła dla Rodziców i Wychowawców.  
To program spotkań dla każdego, kto szuka sposobu żeby nawiązać głębsze i cieplejsze relacje z dziećmi.
- Trening Zastępowania Agresji (TZA) to zajęcia grupowe dla dzieci w wieku 13, 14 i 15 lat;
- „Akcja Stop Hejtowi – Nie ignoruj, reaguj!  
Celem jest to, żeby rodzice i młodzież mieli większą wiedzę na temat przemocy w Internecie;
- „Akcja Bezpieczne Ferie z CIKusiem” oraz „Akcja Bezpieczne Wakacje” – odwiedzamy dzieci i młodzież którzy podczas wakacji odpoczywają na półkoloniach

lub feriach;

- CIK współpracuje z Punktami Spotkań dzieci i młodzieży z Lublina.

W kwietniu 2025 r., rozpoczęliśmy warsztaty dla kadry pracującej w Przestrzeniach Młodzieżowych.

Celem spotkań jest to, aby wzmocnić kompetencje zawodowe i lepiej przygotować do pracy z młodymi ludźmi.

- CIK ściśle współpracuje z 5 szkołami.

Są to Szkoły podstawowe nr 20, 24, 19, 16, 3 w Lublinie.

Realizujemy tam następujące działania:

- utworzyliśmy Punkt Psychologiczny.  
Psycholodzy z CIK prowadzą tam konsultacje dla dzieci i młodzieży.
- Organizujemy spotkania dla rodziców.  
Uczymy rodziców, żeby umieli rozpoznawać kryzysy psychiczne u dzieci i młodzieży,
- organizujemy warsztaty dla psychologów i pedagogów szkolnych.  
Celem warsztatów jest to, żeby dziecko, jego prawa i potrzeby były najważniejsze.  
Temat warsztatów to Procedura Niebieskie Karty i Standardy Ochrony Małoletnich.  
Są to tematy i dokumenty o prawach dzieci i przeciwdziałaniu przemocy.
- organizujemy warsztaty dla szkół w ramach akcji Stop Hejtowi – Nie Ignoruj Reaguj!

- **POMOC daje MOC** - Główny cel projektu to rozwój usług i rozszerzenie oferty pomocy świadczonej przez CIK. Dotyczy to przeciwdziałania przemocy, w tym przemocy domowej. Wprowadzimy nowe specjalistyczne formy zajęć, konsultacji, warsztatów i terapii grupowej dla 480 osób. Pomoc obejmie dzieci, młodzież i dorosłych. Wartość projektu: 1 803 814,54 PLN

Wartość dofinansowania z Unii Europejskiej: 1 533 242,35 PLN

Grupa docelowa:

- osoby dorosłe pracujące i bezrobotne
- młodzież i dzieci w wieku 5 -18 lat, które doświadczają długotrwałych i silnych konsekwencji przemocy domowej.

Zadania i działania w ramach projektu POMOC daje MOC:

- Specjalistyczna pomoc dla dzieci i młodzieży, która doświadcza przemocy:
  - konsultacje z psychologiem,
  - konsultacje z psychiatrą,
  - zajęcia grupowe Trening Umiejętności Społecznych oraz Trening Zastępowania Agresji,
  - zakup materiałów plastycznych, pomocy terapeutycznych, artykułów spożywczych,
  - wyjście do kina,
  - hipoterapia – metoda rehabilitacji psychoruchowej, która odbywa się przy udziale koni;
- Specjalistyczna pomoc dla osób dorosłych, które doświadczają przemocy:
  - konsultacje z psychologiem,
  - konsultacje z psychiatrą,

- grupowa terapia dla osób doświadczających przemocy,
  - warsztaty metamorfozy (zmiana wizerunku, wyglądu),
  - porady prawne,
  - zakup laptopa, niszczarki i urządzenia wielofunkcyjnego do gabinetów psychologa i prawnika;
  - Akademia dobrych wzorców. Warsztaty grupowe:
    - Szkoła dla rodziców,
    - grupa terapeutyczna dla Dorosłych Dzieci Alkoholików.
- **POMOC kontra przemoc**
    - Zajęcia grupowe dla dzieci (Trening Umiejętności Społecznych oraz Trening Zastępowania Agresji),
    - szkolenia dla pracowników CIK z nowych technik i form pomocy osobom w sytuacjach kryzysowych.
    - Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży,
    - zajęcia dla dorosłych „Szkoła dla rodziców i wychowawców”,
    - grupa wsparcia terapeutycznego dla osób, które doświadczyły przemocy,
    - program interwencyjny i wsparcia dla osób w sytuacjach kryzysowych.

Projekt „POMOC kontra przemoc” jest współfinansowany ze środków europejskich. Całkowity koszt projektu to prawie 322 000 zł, w tym wkład środków europejskich – ponad 305 500 zł.

- **Stop agresji wśród młodzieży** – projekt w ramach Budżetu Obywatelskiego Miasta Lublin.  
Główny cel projektu to edukacja, żeby stosować pokojowe metody rozwiązywania konfliktów.  
Organizujemy wydarzenia dla:

- dzieci i młodzieży w wieku szkolnym (uczniów lubelskich szkół)
- opiekunów – pedagogów, nauczycieli i psychologów szkolnych, a także rodziców/opiekunów prawnych.

W projekcie realizujemy następujące działania:

- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży czynny w soboty i niedziele w godzinach 9:00 – 14:00 pod nr tel. 789 777 981,
  - Wsparcie psychologiczne dla dzieci i młodzieży,
  - konsultacje z psychologiem i psychiatrą dziecięcym,
  - zajęcia grupowe dla dorosłych: „Szkoła dla rodziców i wychowawców”,
  - działalność społeczna i edukacyjna, na przykład konferencja 26.04.2024 r. dla:
    - dyrektorów szkół w Lublinie,
    - pedagogów,
    - psychologów
    - wszystkich zainteresowanych nauczycieli i wychowawców szkół w Lublinie, którzy chcą nauczyć się rozpoznawać, analizować i skutecznie przeciwdziałać konfliktom rówieśniczym w środowisku szkolnym.
- **Projekt „RAZEM przez NIEmoc”** współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego na lata 2009-2014 w ramach programu PL14 „Zapobieganie przemocy domowej i przemocy ze względu na płeć”.

### Działania projektu:

- pomoc ofiarom i sprawcom przemocy,
- mobilny punkt informacyjny i konsultacyjny, w którym udzielamy porad i wsparcia,
- cykl wydarzeń: różne kursy mistrzowskie, zajęcia i spotkania.

### Zainteresowane osoby będą mogły:

- skonsultować się w kwestiach prawnych,
- wziąć udział w warsztatach arteterapii,
- wziąć udział w treningu zastępowania agresji,
- pracować nad poprawą relacji,
- porozmawiać o problemach w małżeństwie,
- przedyskutować problemy w związkach,
- dowiedzieć się więcej o swojej przyszłości.

- **Poszukiwanie MOCY-RAZEM przeciw przemocy** – projekt współfinansowany przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochronowego Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

### Cel projektu:

- poprawa jakości usług świadczonych przez profesjonalistów, którzy pracują z osobami doświadczającymi przemocy,
- Superwizja dla pracowników CIK,
- konsultacje dla pracowników oświaty,
- poradnictwo specjalistyczne indywidualne i grupowe dla dzieci i dorosłych,
- poradnia internetowa dla osób doświadczających przemocy.

## Historia CIK

- 2005 rok: 15 listopada powstał dokument, który mówi o powołaniu CIK jako komórki organizacyjnej MOPR w Lublinie.  
Zespół CIK składał się wtedy z 6 osób.  
CIK był przy ul. Szewskiej 1.
- 2006 rok: Powstał Całodobowy telefon zaufania.  
Osoby w kryzysie mogą skorzystać z tej formy pomocy przez całą dobę.  
W związku z powstaniem telefonu zaufania w CIK pracuje coraz więcej osób.
- 2007 rok: Powstało mieszkanie interwencyjne.  
Jest tam 13 miejsc noclegowych.  
Mieszkanie zapewnia schronienie osobom, które z powodu kryzysowej sytuacji (na przykład pożar, klęska żywiołowa, doświadczanie przemocy domowej) nie mogą przebywać w dotychczasowym miejscu zamieszkania.
- 2008 rok: „Mobilny Interwent” – to całodobowa pomoc psychologiczna z dojazdem na miejsce zdarzenia.  
Współpraca z policją i Miejskim Centrum Zarządzania Kryzysowego.
- 2009 rok: CIK przenosi się na ul. Probostwo 6A w Lublinie.  
Nadal funkcjonuje jako komórka organizacyjna MOPR.
- 2010 rok: Projekt, którego cel to ochrona dzieci przed przemocą domową: CIK realizuje go we współpracy z Policją – wspólne patrole psychologa i policjanta.
- 2013 rok: CIK uzyskał samodzielność.  
CIK stał się jednostką organizacyjną Urzędu Miasta.
- 2014 rok: Uruchomiliśmy program wolontariacki

„Kierunek poMOC”, w ramach którego przeszkoliliśmy ponad 40 wolontariuszy, głównie studentów UMCS i KUL.

- 2015 rok: Organizujemy „Przyjazne patrole”:  
Wspólne patrole funkcjonariusza policji, psychologa z CIK i pracownika MOPR.  
Patrole jeżdżą do rodzin z dziećmi zagrożonymi przemocą. W piątki i soboty, w godzinach wieczornych patrol odwiedza wskazane przez MOPR rodziny oraz podejmuje interwencje w przypadku zgłoszenia zagrożenia zdrowia i życia dzieci.
- 2016 rok: Powstanie Ośrodka Wczesnej Interwencji dla Osób z Problemem Alkoholowym i ich Rodzin (OWI) – ul. Północna 3.  
OWI działa całodobowo.  
OWI ma szerszy wymiar działalności niż typowe izby wytrzeźwień.
- 2021 rok: uruchomiliśmy Punkt Interwencyjny i Konsultacyjny ze Schronieniem Interwencyjnym przy ul. Północnej 125 w Lublinie.  
Schronienie może przyjąć jednocześnie 14 osób w kryzysie.
- 2024 rok: Powstaje Hostel dla osób w kryzysie (Hostel)  
CIK coraz bardziej się rozwija i poszerza zakres swojej działalności.  
W 2024 roku pracuje z nami już ponad 70 osób.  
Rośniemy w siłę, aby nieść pomoc potrzebującym.
- 2026 obchodzimy urodziny 20 lat działalności Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie.  
Otwieramy Specjalistyczny Punkt Wsparcia dla Osób i Rodzin w Kryzysie.  
Można tam chodzić na terapię długoterminową.  
Można tam chodzić na terapię rodzinną, terapię par.

## **Zgłoszenie naruszenia prawa**

Sprawy z zakresu naruszeń prawa przyjmujemy:

- osobiście w siedzibie CIK: ul. Probostwo 6A, 20-089 Lublin,
- listownie: Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie, ul. Probostwo 6A, 20-089 Lublin,
- mailowo: [sygnalista@cik.lublin.eu](mailto:sygnalista@cik.lublin.eu)

## **Wolontariat w CIK**

Jeśli chciałbyś zostać wolontariuszem CIK, prześlij swój życiorys (CV)

na adres mailowy [pomoc@cik.lublin.eu](mailto:pomoc@cik.lublin.eu)