

## Poradenské centrum Turie

Na území Žilinského samosprávneho kraja vzniklo dňa 1.10.2014 osem bezplatných centier sociálnej pomoci. Jedným z nich je aj naše **Poradenské centrum Turie**.

Poslaním nášho centra je **poskytovanie sociálneho poradenstva osobám, ktoré sa ocitli v nepriaznivej životnej situácii**, osobám zdravotne a sociálne znevýhodneným.

Pri svojej práci kladieme dôraz na aktivizáciu klienta pri riešení jeho nepriaznivej životnej situácie. Usilujeme sa o rozvoj osobnostných a sociálnych kompetencií potrebných pre odstránenie, prípadne minimalizáciu jeho problémov. Naším cieľom je **zvýšenie kvality života klienta** prostredníctvom mobilizácie jeho síl.

Poskytujeme **široké spektrum služieb** v závislosti od problémov a potrieb klienta. Okrem toho, že podávame základné informácie o existujúcich predpisoch, nariadeniach a existujúcich formách pomoci, realizujeme veľa ďalších činností:

- *poradenstvo v oblasti osobnostného rastu a medziľudských vzťahov,*
- *psychohygienu (poskytnutie svojpomocných rád o tom, ako nadobúdať, udržiavať a znovuzískať duševnú rovnováhu vlastnými silami v každodennom živote),*
- *psychoedukácia (poskytnutie informácií o príčinách, priebehu a liečbe psychického ochorenia, prevencia relapsov),*
- *sprevádzanie na ceste k akceptácii choroby a nachádzanie spôsobu, ako napriek ochoreniu hodnotne žiť,*
- *nácvik relaxačných techník,*
- *rozvoj psychosociálnych zručností (rozvoj sebapoznania, sebaúcty, komunikačných zručností, copingových stratégií, ...),*
- *zlepšenie úrovne sociálnej integrácie a rozvoj interpersonálnych vzťahov,*
- *tréning asertívneho správania,*
- *preterapia (rozvoj kontaktných funkcií – kontakt s realitou, so sebou samým a s okolím),*
- *kognitívna rehabilitácia (stimulácia kognitívnych, poznávacích funkcií),*
- *reminiscenčná, spomienková terapia (stimulácia kognitívnych, poznávacích funkcií, zmyslov a verbálneho prejavu, otvorenie a spracovanie osobne významných tém, nastolenie psychickej pohody),*
- *práca s rodinným systémom (problémy klienta často kotvia v poruchovom fungovaní rodiny, preto ich treba riešiť v rodinnom kontexte),*
- *modelovanie problémových situácií (vytváranie optimálnych scenárov fungovania v určitých sociálnych situáciách),*
- *a iné.*

Naším klientom sa môže stať každý, kto sa ocitol v núdzi a nevie si dať rady, ako ďalej.

V prípade, že patríte do tejto skupiny ľudí, neváhajte sa na nás obrátiť. Urobíme všetko preto, aby sme Vám pomohli.

Kontaktovať nás môžete osobne na adrese **Turie 296**, telefonicky na čísle **041/500 15 26** alebo mailom na adrese **cssturie.poradca@vuczilina.sk**.