

Gołdap, 10 kwietnia 2026 r.

**WNIOSEK**  
**na posiedzenie Zarządu Powiatu w Gołdapi**

**1. WNIOSKUJĄCY:**

Główny specjalista ds. zdrowia i pomocy społecznej w Starostwie Powiatowym w Gołdapi.

**2. WNIOSEK DOTYCZY SPRAWY:**

Przyjęcia sprawozdania z realizacji *Powiatowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023 – 2030* za 2025 rok

**3. PROPONOWANY SPOSÓB ROZWIĄZANIA WNIOSKU Z POWOŁANIEM SIĘ NA PODSTAWĘ PRAWNĄ:**

Zgodnie z zapisami Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 30 października 2023 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030 (Dz. U. z 2023 r. poz. 2480), samorząd powiatu jest jednym z podmiotów realizujących Program. Aktualnie obowiązujący w powiecie gołdapskim *Powiatowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023 – 2030* został przyjęty uchwałą nr IV/16/2024 Rady Powiatu w Gołdapi z dnia 28 czerwca 2024 r. i stanowi lokalną odpowiedź na rekomendacje zawarte w Narodowym Programie Ochrony Zdrowia Psychicznego określonym Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 30 października 2023 r.

Sprawozdanie z realizacji *Powiatowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023 – 2030* za 2025 rok zostało opracowane na podstawie danych zebranych od realizatorów Programu.

Proponuje się podjęcie uchwały Rady Powiatu w przedmiotowej sprawie.

**4. UZASADNIENIE:**

Zgodnie z zapisami ww. uchwały Rady Powiatu podmioty realizujące *Powiatowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030* sporządzają w terminie do końca marca sprawozdania za rok poprzedni z realizacji Programu i przesyłają do Starostwa Powiatowego w Gołdapi celem przedłożenia Zarządowi Powiatu oraz Radzie Powiatu w Gołdapi.

Wnioskujący:

**Z up. STAROSTY**  
  
mgr Magdalena Mackiewicz  
**GŁÓWNY SPECJALISTA**  
ds. Zdrowia i Pomocy Społecznej

Wniosek o zmianę trybunału  
kompetencja Rady krajowej  
sprzed uchyleniem Rady krajowej zaskarżony trybunał

RADCA PRAWNY  
mgr Eugeniusz Noga  
(Bil. S. 165)

**UCHWAŁA NR .../.../2026**  
**RADY POWIATU W GOŁDAPI**  
**z dnia .... kwietnia 2026 r.**  
**w sprawie przyjęcia sprawozdania z realizacji**  
**Powiatowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030**  
**za 2025 rok**

Na podstawie art. 4 ust. 1 pkt 2 i art. 12 pkt 11 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2025 r. poz. 1684), art. 1 ust. 1 i art. 2 ust. 4 pkt 1 ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. z 2024 r. poz. 917), w związku z Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 30 października 2023 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030 (Dz. U. z 2023 r. poz. 2480), Rada Powiatu w Gołdapi uchwala, co następuje:

**§ 1**

Przyjmuje się sprawozdanie z realizacji Powiatowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030 za 2025 rok, stanowiące załącznik do niniejszej uchwały.

**§ 2**

Wykonanie uchwały powierza się Zarządowi Powiatu w Gołdapi.


**§ 3**

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

**Przewodniczący Rady Powiatu**  
**w Gołdapi**

**Piotr Rant**

względem formalno-prawnym  
uwag nie wnoszę

  
RADCA PRAWNY  
mgr Eugeniusz Noga

## **Uzasadnienie do uchwały Rady Powiatu w Gołdapi**

**Nr ..... /..... /2026 z dnia ..... 2026 r.**

Zgodnie z zapisami Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 30 października 2023 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030 (Dz. U. z 2023 r. poz. 2480), samorząd powiatu jest jednym z podmiotów realizujących Program. Aktualnie obowiązujący *Powiatowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023 – 2030* został przyjęty uchwałą nr IV/16/2024 Rady Powiatu w Gołdapi z dnia 28 czerwca 2024 r. i stanowi lokalną odpowiedź na rekomendacje zawarte w Narodowym Programie Ochrony Zdrowia Psychicznego określonym Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 30 października 2023 r.

Sprawozdanie z realizacji *Powiatowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023 – 2030* za 2025 rok zostało opracowane na podstawie danych zebranych od realizatorów Programu.

W związku z powyższym podjęcie uchwały jest uzasadnione.



**SPRAWOZDANIE  
Z REALIZACJI ZADAŃ  
POWIATOWEGO PROGRAMU  
OCHRONY ZDROWIA  
PSYCHICZNEGO  
NA LATA 2023 – 2030**

**ZA ROK 2025**

Podstawa prawna:

Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. z 2024 r. poz. 917)

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 października 2023 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030 (Dz. U. z 2023 r. poz. 2480).

*Opracowała: Magdalena Mackiewicz  
na podstawie danych zebranych od realizatorów Programu*

Kwiecień 2026 r.

## I. WPROWADZENIE

Obowiązek sporządzenia niniejszego sprawozdania podyktowany jest zapisami Uchwały Nr IV/16/2024 Rady Powiatu w Gołdapi z dnia 28 czerwca 2024 r. w sprawie przyjęcia „Powiatowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030”.

*Program* wyznacza kierunki i działania w obszarze zdrowia psychicznego oraz skupia się na działaniach dotyczących chorób psychicznych i profilaktyki.

Celem głównym Programu jest zapewnienie osobom z zaburzeniami psychicznymi, w tym osobom uzależnionym oraz doświadczającym kryzysu psychicznego, wszechstronnej i kompleksowej opieki i wsparcia adekwatnych do ich potrzeb, a co za tym idzie poprawa zdrowia psychicznego mieszkańców powiatu gołdapskiego poprzez profilaktykę i promocję zdrowia psychicznego oraz działań pomocowych dla osób z zaburzeniami psychicznymi.

Szczegółowymi celami Programu są:

- 1) Upowszechnienie zróżnicowanych form pomocy i wsparcia społecznego dla osób z zaburzeniami psychicznymi;
- 2) Aktywizacja zawodowa i społeczna osób z zaburzeniami psychicznymi;
- 3) Koordynacja różnych form wsparcia, opieki i pomocy;
- 4) Profilaktyka i zapobieganie powstawaniu zaburzeń psychicznych - upowszechnianie wiedzy na temat zdrowia psychicznego, kształtowanie zachowań i stylów życia wpływających korzystnie na zdrowie psychiczne, rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu;
- 5) Integracja społeczna osób z zaburzeniami psychicznymi.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje **zdrowie psychiczne** jako „stan dobrego samopoczucia, w którym człowiek wykorzystuje swoje zdolności, może radzić sobie ze stresem w codziennym życiu, może wydajnie i owocnie pracować oraz jest w stanie wnieść wkład w życie danej wspólnoty”. Zdrowie psychiczne to coś więcej niż brak zaburzeń psychicznych. Zdrowie psychiczne jest integralną częścią zdrowia człowieka. Jest ono determinowane przez szereg czynników społeczno-ekonomicznych, biologicznych i środowiskowych. W danym czasie różnorodne czynniki indywidualne, rodzinne, społeczne i strukturalne mogą łącznie chronić zdrowie psychiczne lub je podważać. Chociaż większość ludzi jest odporna, osoby narażone na niekorzystne okoliczności – w tym ubóstwo, przemoc, niepełnosprawność i nierówność – są bardziej narażone na rozwój zaburzeń psychicznych. Zdrowie psychiczne jest kwestią złożoną, na którą wpływa wiele czynników, różniących się w zależności od kontekstu kulturowego. Współczesne badania, w tym najnowszy raport WHO, podkreślają znaczenie zrozumienia, jak różne kultury postrzegają zdrowie psychiczne i jakie mają podejście do jego utrzymania oraz leczenia.

W różnych częściach świata istnieją odmienności w:

- **tradycjach leczniczych:** W niektórych kulturach stosuje się terapie oparte na medycynie naturalnej, podczas gdy w innych dominuje podejście psychologiczne i psychiatryczne.
- **stygmatyzacji:** W wielu społecznościach problemy psychiczne są źle widziane, co wpływa na skłonność osób do szukania pomocy.
- **zwycięzaniu traumy:** Różnice w sposobach radzenia sobie z traumatycznymi doświadczeniami mogą kształtować różne poziomy zdrowia psychicznego.

W kontekście wsparcia psychologicznego warto zwrócić uwagę na:

- **rolę rodziny:** W wielu kulturach rodzina stanowi podstawowe wsparcie, co może działać terapeutycznie.
- **podjęcie kreatywnych aktywności:** Wiele społeczności korzysta z praktyk artystycznych jako formy terapii i wyrażania emocji.
- **związki społeczne:** Silne więzi społeczne często przekładają się na lepsze zdrowie psychiczne.

Kultura	Przyczyny problemów psychicznych	Podejście do leczenia
afrykańska	Ubóstwo, konflikty	Medycyna tradycyjna, modlitwa
europejska	Stres, samotność	Psychoterapia, leki
azjatycka	Presja społeczna, edukacja	Terapie holistyczne, medytacja

Wszystkie te czynniki są niezwykle istotne w procesie zrozumienia, w jaki sposób społeczeństwa mogą podchodzić do kwestii zdrowia psychicznego.

Zaburzenia zdrowia psychicznego obejmują zaburzenia psychiczne i niepełnosprawności psychospołeczne, a także inne stany psychiczne związane ze znacznym stresem, zaburzeniami funkcjonowania lub ryzykiem samookaleczeń. Wiele zaburzeń psychicznych można skutecznie leczyć przy stosunkowo niskich kosztach, a jednak systemy opieki zdrowotnej pozostają znacznie niedofinansowane, a luki w leczeniu są szerokie na całym świecie.

(źródło: <https://pratera.pl/co-mowi-najnowszy-raport-who-o-zdrowiu-psychicznym-na-swiecie>)

## II. REALIZATORZY PROGRAMU

W roku 2025 Program realizowany był przez:

1. Poradnię Psychologiczno – Pedagogiczną w Gołdapi
2. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gołdapi i Ośrodek Interwencji Kryzysowej
3. Ośrodki pomocy społecznej gmin powiatu
4. Powiatowy Urząd Pracy w Gołdapi
5. Warsztat Terapii Zajęciowej Caritas Diecezji Ełckiej w Gołdapi
6. Środowiskowy Dom Samopomocy „Słoneczny Dom” w Gołdapi
7. Zespół Placówek Edukacyjno-Wychowawczych w Gołdapi
8. Liceum Ogólnokształcące im. Jana Pawła II w Gołdapi
9. Zespół Szkół Zawodowych w Gołdapi.

## III. REALIZACJA PROGRAMU

### 1. Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Gołdapi

Specjaliści Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Gołdapi udzielili w 2025 roku dzieciom, młodzieży, rodzicom i nauczycielom różnorodnych form pomocy psychologiczno-pedagogicznej (grupowej i indywidualnej).

#### **Rodzaje i formy wsparcia udzielanego dzieciom i ich rodzinom przez specjalistów Poradni:**

##### **Pomoc indywidualna:**

Pomoc i wsparcie w przeżyciu straty i żałoby, problemy emocjonalne wieku dorastania, dziecko w sytuacji rozvodu rodziców, trudności socjalizacyjno-adaptacyjne, trudności w relacjach rówieśniczych wynikające z niskiego poczucia własnej wartości oraz zachowań agresywnych, stresu egzaminacyjnego, trudności w nauce, wyboru kierunków kształcenia, trudności szkolnych, autoagresji, uzależnień, konfliktów uczeń-nauczyciel, myśli samobójczych, uzależnień od Internetu.

#### **Indywidualne oddziaływania terapeutyczne obejmowały następujące zagadnienia:**

- elementy terapii dzieci z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego,
- wsparcie psychologiczne uczniów z nadpobudliwością psychoruchową,
- spotkania o charakterze terapeutycznym z dzieckiem z trudnościami po rozwodzie rodziców,
- trudności w kontroli emocji i niewłaściwego zachowania,
- trudności w relacjach rówieśniczych wynikających z niskiego poczucia własnej wartości,

- terapia pedagogiczna dla dzieci z trudnościami w czytaniu i pisaniu, w ramach pracy z dziećmi dyslektycznymi,
- praca z dziećmi przejawiającymi zachowania dysfunkcyjne,
- rozmowy o charakterze wspierająco–motywuującym (problemy z realizacją obowiązku szkolnego, trudności w nauce, zaburzenia emocjonalne),
- rozmowy wspierające dziecko jako ofiarę przemocy,
- spotkania dotyczące trudności w relacjach rodzinnych, zaburzeń emocjonalnych, zachowań suicydalnych,
- wsparcie psychologiczne (zaburzenia odżywiania),
- rozmowy terapeutyczne dotyczące radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym,
- zachowania samobójcze,
- problemy okresu dorastania,
- straty bliskiej osoby, przeżywania żałoby,
- radzenie sobie z agresją,
- indywidualne wsparcie w kryzysie emocjonalnym,
- depresja,
- zaburzenia lękowe.

### Indywidualne zajęcia dla dzieci i młodzieży

L.p.	Nazwa zajęć (terapia psychologiczna, zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno – społeczne)	Rodzaj zajęć	Termin realizacji	Liczba uczestników	Liczba spotkań
1.	Biofeedback – odnajdź swoją równowagę i upragniony spokój	indywidualne	01.01.2025 r. – 30.06. 2025r.	10	78
2.	Terapia logopedyczna ( w tym zajęcia regulacji emocji za pomocą technik oddechowych)	indywidualne	01.01.2025 r. – 31.12.2025 r.	24	378
3.	Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno – społeczne	indywidualne	01.01.2025 r. – 31.08.2025 r.	12	81
4.	Terapia psychologiczna (obszar: zaburzenia lękowe, depresja, samouszkodzenia)	indywidualne	03.01.2025 r- 31.12.2025 r.	96	320
5.	Kompetencje emocjonalno - społeczne	indywidualne	07.01.2025 r.- 23.06.2025 r.	7	46
6.	Kompetencje emocjonalno - społeczne	indywidualne	20.10.2025 r. 27.10.2025 r. 03.11.2025 r.	1	3
7.	Biofeedback GSR VERIM – odnajdź swoją	indywidualne	01.10.2025 r. – 31.12.2025 r.	7	48

	równowagę i upragniony spokój				
8.	Trening Umiejętności Społecznych	indywidualne	03.11.2025 r. 08.12.2025 r.	1	2
<b>Łącznie:</b>				<b>158</b>	<b>956</b>

### Pomoc grupowa:

#### Warsztaty dla dzieci i młodzieży

L.p.	Nazwa zajęć	Rodzaj zajęć	Termin realizacji	Liczba uczestników	Liczba spotkań
1.	Cykliczne zajęcia grupowe – zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne z elementami muzykoterapii i sensoplastyki	grupowe	01.01.2025 r. - 31.05.2025 r.	14	20
2.	Godzina dla młodych głów	grupowe	16.01.2025 r. - 29.05.2025 r.	66	4
3.	Warsztaty integracyjne „W sklepie ze słodyczami”	grupowe	16.01.2025 r. 13.02.2025 r.	26	2
4.	Na tak z emocjami	grupowe	12.05.2025 r. 19.05.2025 r. 09.06.2025 r. 16.06.2025 r.	12	4
5.	Agresja w praktyce	grupowe	20.02.2025 r.	6	1
6.	Zachowania agresywne	grupowe	20.02.2025 r.	5	1
7.	TUS	grupowe	07.01.2025 r. - 27.05.2025 r.	2	16
8.	Ferie z Poradnią	grupowe	27.01.2025 r.– 30.01.2025 r.	7	4
9.	Ferie z Poradnią „Emocje są ok- jak radzić sobie z nimi?”	grupowe	28.01.2025 r. 31.01.2025 r. 04.02.2025 r.	12	12
	Komunikacja bez przemocy	grupowe	16.01.2025 r.	25	1
10.	Budowanie odporności psychicznej u nastolatków	grupowe	17.02.2025 r. 24.02.2025 r.	15	2
11.	Profilaktyka zdrowia psychicznego	grupowe	20.02.2025 r.	15	1
12.	„Bomberek szuka przyjaciela – zajęcia z zakresu bajkoterapii (dla dzieci w wieku 4-6 lat)”	grupowe	15.04.2015 r.	6	1
13.	Na Ty z emocjami	grupowe	01.05.2025 r.- 30.06.2025 r.	5	4
14.	Tydzień przeciwdziałania przemocy rówieśniczej „STOP przemocy”	grupowe	01.09.2025 r. – 31.10.2025 r.	50	4

15.	Jak radzić z przemocą rówieśniczą	grupowe	02.10.2025 r.	17	1
16.	Jak reagować na przemoc rówieśniczą i dbać o zdrowie psychiczne?	grupowe	11.12.2025 r.	5	1
17.	Jak reagować na przemoc rówieśniczą i dbać o zdrowie psychiczne?	grupowe	11.12.2025 r.	20	1
18.	Jak się dogadać. Komunikacja bez przemocy.	grupowe	11.12.2025 r.	23	1
19.	Jak dbać o własny komfort wspierając rówieśników? Sygnały świadczące o przekroczeniu granic.	grupowe	11.12.2025 r.	20	1
20.	Uczuciometr Inspektora Krokodyla	grupowe	12.12.2025 r.	12	3
21.	Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno – społeczne, kl. II	grupowe	10.09.2025 r. – 31.12.2025 r.	3	15
22.	Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno – społeczne, kl. V	grupowe	10.09.2025 r. – 31.12.2025 r.	3	15
23.	Projekt edukacyjno-prozdrowotny „Moc zdrowia” /kl. I/	grupowe	01.10.2025 r. – 31.12.2025 r.	3	10
24.	Zajęcia relaksacyjne z elementami sensoplastyki, muzykoterapii i aromaterapii /6-latki/	grupowe	01.10.2025 r. – 31.12.2025 r.	2	10
25.	„Jak radzić sobie z przemocą rówieśniczą?”	grupowe	02.10.2025 r.	16	1
26.	Warsztaty dla uczniów „Moc stereotypów” kl. VIII	grupowe	30.10.2025 r. 30.10.2025 r.	25 20	1 1
27.	Warsztaty dla uczniów „Moc stereotypów” kl. VI, VII, VIII	grupowe	01.12.2025 r.	20	1
28.	Kompetencje emocjonalno - społeczne	grupowe	17.11.2025 r. 08.12.2025 r. 15.12.2025 r.	2	3
29.	Kompetencje emocjonalno - społeczne	grupowe	22.10.2025 r. 05.11.2025 r. 12.11.2025 r. 19.11.2025 r. 03.12.2025 r. 10.12.2025 r. 17.12.2025 r.	2	7
<b>Łącznie:</b>				<b>447</b>	<b>137</b>

## Pomoc świadczona rodzicom

1. Na terenie Poradni udzielano konsultacji dotyczących prawidłowości rozwojowych, trudności w zachowaniu i emocjach, doradztwo w doborze pomocy i zabawek, aranżacji stymulującego dziecko otoczenia domowego
2. Przekazywano rodzicom materiały i pomoce do bezpośredniej pracy z dzieckiem w domu oraz ukierunkowywanie i monitorowanie pracy korekcyjnej rodziców z dzieckiem.
3. Doradztwo w zakresie form kształcenia dziecka oraz innych form wspomaganie rozwoju psychomotorycznego, tworzenie bazy danych placówek specjalistycznych udzielających pomocy rodzinom z dziećmi i młodzieżą.

## Warsztaty dla rodziców

L.p.	Nazwa zajęć	Rodzaj zajęć	Termin do realizacji	Liczba uczestników	Liczba spotkań
1.	Gotowość szkolna	grupowe	25.09.2025 r. 03.12.2025 r.	34	2
2.	Jak wspierać rozwój dziecka	grupowe	09.09.2025 r. - 11.09.2025 r.	156	9
3.	Wypalenie rodzicielskie i jego związki z przemocą domowa.	grupowe	01.12.2025 r.	5	1
<b>Łącznie:</b>				<b>195</b>	<b>12</b>

## Cykl zajęć dla rodziców na terenie Poradni „Charakterystyka dzieci przejawiających trudności przystosowawcze”:

L.p.	Nazwa zajęć	Rodzaj zajęć	Termin do realizacji	Liczba uczestników	Liczba spotkań
1.	Charakterystyka problemowych zachowań i trudności przystosowawczych dzieci	grupowe	25.03.2025 r.	10	1
2.	Wspomaganie rozwoju emocjonalnego dziecka	grupowe	26.03.2025 r.	10	1
3.	Wspomaganie rozwoju samokontroli dzieci	grupowe	28.03.2025 r.	10	1
4.	Wspomaganie rozwoju społecznego dziecka	grupowe	01.04.2025 r.	10	1
5.	Wspomaganie rozwoju umiejętności szkolnych dziecka	grupowe	02.04.2025 r.	8	1
6.	Poprawa samopoczucia rodzica. Podtrzymywanie poprawy u dziecka	grupowe	07.04.2025 r.	3	1
<b>Łącznie:</b>				<b>51</b>	<b>6</b>

## Indywidualne porady dla rodziców

L.p.	Obszar wsparcia (np. trudności wychowawcze, depresja, zaburzenia lękowe, samouszkodzenia itp.)	Rodzaj zajęć (bezpośrednie, telefoniczne)	Termin realizacji	Liczba uczestników	Liczba spotkań
1.	Trudności wychowawcze	bezpośrednie	01.01.2025 r. – 31.12.2025 r.	86	32
2.	Trudności wychowawcze	telefoniczne	01.01.2025 r. – 31.08.2025 r.	7	7
3.	Trudności rozwojowe	bezpośrednie	01.09.2025 r.- 31.12.2025 r.	34	34
4.	Trudności emocjonalne (zaburzenia lękowe)	bezpośrednie	03.01.2025 r.- 31.12.2025 r.	48	65
5.	Trudności emocjonalne (zaburzenia lękowe)	telefoniczne	03.01.2025 r.- 29.08.2025 r.	7	7
6.	Trudności emocjonalne - sytuacje kryzysowe.	bezpośrednie	01.01.2025 r. – 31.08.2025 r.	69	69
7.	Trudności emocjonalne - agresja	bezpośrednie	12.02.2025 r. 26.03.2025 r.	2	2
8.	Trudności wychowawcze/agresja	bezpośrednie	16.04.2025 r.	1	1
<b>Łącznie:</b>				<b>254</b>	<b>217</b>

## Wsparcie nauczycieli:

### Warsztaty dla nauczycieli

L.p.	Nazwa zajęć	Rodzaj zajęć	Termin do realizacji	Liczba uczestników	Liczba spotkań
1.	Interwencja kryzysowa. Wsparcie psychiczne ucznia w kontakcie	grupowe	07.04.2025 r	30	1
2.	Rola specjalistów szkolnych – interwencja kryzysowa. Standardy Ochrony Dzieci przez Krzywdzeniem.	grupowe	26.08.2025 r.	23	1
3.	Dziecko ASD wysoko funkcjonujące	grupowe	23.09.2025 r.	8	1
4.	Interwencja kryzysowa	grupowe	15.12.2025 r.	4	1
<b>Łącznie:</b>				<b>65</b>	<b>4</b>

### Indywidualne konsultacje dla nauczycieli

L.p.	Obszar wsparcia	Rodzaj zajęć (bezpośrednie/ telefoniczne)	Termin do realizacji	Liczba uczestników	Liczba spotkań
1.	Trudności społeczne uczniów.	telefoniczne	01.01.2025 r. – 31.08.2025 r.	17	20
2.	Trudności wychowawcze.	telefoniczne	01.01.2025 r. – 31.08.2025 r.	2	2
3.	Trudności emocjonalne.	telefoniczne	01.01.2025 r. – 31.08.2025 r.	3	3
4.	Trudności emocjonalne.	bezpośrednie	01.01.2025 r. – 31.08.2025 r.	3	3
5.	Trudności wychowawcze.	bezpośrednie	01.01.2025 r. – 31.08.2025 r.	22	22
<b>Łącznie:</b>				<b>47</b>	<b>50</b>

### Sieć wsparcia

L.p.	Nazwa sieci	Rodzaj zajęć	Termin do realizacji	Liczba uczestników	Liczba spotkań
1.	Sieć współpracy pedagogów	grupowe	24.04.2025 r.	0	1
2.	Sieć współpracy logopedów	grupowe	maj 2025 r.	0	1
<b>Łącznie:</b>				<b>0</b>	<b>2</b>

### Sieć współpracy i samokształcenia pedagogów specjalnych

Temat	Data	Miejsce	Liczba uczestników	Liczba godzin	Prowadzący
„Spotkanie organizacyjne. Rola i zadania pedagoga specjalnego w kontekście udzielania pomocy psychologiczno – pedagogicznej	24.09.2025 r.	Szkolenie on-line	13	2	Janusz Tkaczow
„Profilaktyka wykorzystywania seksualnego dzieci i młodzieży”	13.11.2025 r.	Szkolenie on-line	126	4	Janusz Tkaczow, Hanna Zienkiewicz
„Rozwiązywanie sytuacji trudnych z nastawieniem na relacje”	08.12.2025 r.	Szkolenie on-line	66	4	Janusz Tkaczow, Hanna Zienkiewicz
<b>Razem:</b>			<b>205</b>	<b>10</b>	

**Poradnia realizowała kampanie, dni otwarte i inne działania:**

**Kampanie**

L.p.	Nazwa zajęć	Rodzaj zajęć	Termin do realizacji	Liczba uczestników	Liczba spotkań
1.	Kampania „Pomarańczowa wstążka”	grupowe	19.11.2025 r.	3	1
2.	Spotkanie otwarte w Domu Kultury w Gołdapi z p. Katarzyną Grzenda koordynatorką projektu „Otwórzmy się na słowa” na temat „Porozmawiajmy o stresie”.	grupowe	25.11.2025 r.	30	1
3.	Kampania „Tydzień przeciwdziałania przemocy rówieśniczej” – warsztaty kl. IV	grupowe	01.10.2025 r.	26	1
4.	Kampania „Tydzień przeciwdziałania przemocy rówieśniczej” – warsztaty kl. VI	grupowe	01.10.2025 r.	16	1
5.	Kampania „Tydzień przeciwdziałania przemocy rówieśniczej” – warsztaty kl. IV	grupowe	02.10.2025 r.	22	1
6.	Kampania „Tydzień przeciwdziałania przemocy rówieśniczej” – warsztaty kl. II	grupowe	02.10.2025 r.	26	1
7.	Kampania profilaktyki uzależnień - debata	grupowe	24.11.2025 r.	100	1
8.	Kampania profilaktyki uzależnień - debata	grupowe	25.11.2025 r.	60	1
9.	Kampania edukacyjna „Otwórzmy się na słowa” – prelekcja kl. VIII	grupowe	09.12.2025 r.	25	1
10.	Kampania edukacyjna „Otwórzmy się na słowa” – prelekcja VIII	grupowe	09.12.2025 r.	45	1
11.	Kampania „Biała Wstążka”	grupowe	10.12.2025 r.	60	4
12.	Kampania edukacyjna „Otwórzmy się na słowa” – prelekcja VIII	grupowe	15.12.2025 r.	20	1
<b>Łącznie:</b>				<b>433</b>	<b>15</b>

## Konkursy

L.p.	Nazwa konkursu	Termin realizacji	Liczba uczestników
1.	I Konkurs Wiedzy o Gołdapi dla klas IV szkół podstawowych	26.05.2025 r.	31
2.	Zawody na zajęciach rozwijających kompetencje emocjonalno – społeczne.	26.11.2025 r.	8

## Dni otwarte

L.p.	Nazwa zajęć	Rodzaj zajęć	Termin do realizacji	Liczba uczestników	Liczba spotkań
1.	Światowy Dzień Walki z Depresją”	indywidualne	24.02.2025 r. – 26.02.2025 r.	3	3
2.	Światowy Dzień Świadomości Autyzmu	indywidualne	02.04.2025 r.	5	5
3.	Światowy Dzień Wiedzy o Samouszkodzeniach	indywidualne	01.03.2025 r.	5	5
4.	Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego	grupowe	02.10.2025 r.	17	1
<b>Łącznie:</b>				<b>30</b>	<b>14</b>

## Pomarańczowa wstążka

W Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Gołdapi przeprowadzono działania w ramach kampanii „Pomarańczowa Wstążka”, której celem jest przeciwdziałanie przemocy oraz promowanie postaw opartych na szacunku, bezpieczeństwie i empatii w relacjach międzyludzkich.

W ramach kampanii przygotowano i wyeksponowano gazetkę tematyczną, przybliżającą problematykę przemocy, sposoby reagowania w sytuacjach trudnych oraz możliwości uzyskania wsparcia. Dodatkowo działania kampanijne były **promowane w mediach społecznościowych poradni**, co pozwoliło dotrzeć z przekazem do szerszego grona odbiorców i zwiększyć świadomość społeczną w tym zakresie.

Tematyka przeciwdziałania przemocy i budowania bezpiecznych relacji była również podejmowana podczas **zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne**, realizowanych w poradni. W trakcie zajęć dzieci miały możliwość rozmowy o emocjach, granicach, sposobach radzenia sobie w sytuacjach trudnych oraz o tym, gdzie i u kogo szukać pomocy.

Podjęte działania stanowiły ważny element profilaktyki oraz wpisywały się w zadania poradni związane ze wspieraniem zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz promowaniem postaw.

### **Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych**

Z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Gołdapi przeprowadzono działania o charakterze informacyjno-edukacyjnym, których celem było zwiększenie świadomości społecznej na temat potrzeb, możliwości oraz praw osób z niepełnosprawnościami, a także kształtowanie postaw empatii, szacunku i otwartości.

W ramach kampanii przygotowano i wyeksponowano gazetkę tematyczną, zawierającą treści przybliżające ideę równości, włączania społecznego oraz znaczenie wsparcia osób z niepełnosprawnościami w codziennym funkcjonowaniu i rozwoju. Gazetka stanowiła formę wizualnego przekazu, skierowaną do dzieci, młodzieży oraz dorosłych korzystających z oferty poradni.

Przeprowadzona kampania wpisała się w działania poradni na rzecz promowania postaw prospołecznych oraz budowania wrażliwości na potrzeby innych.

### **Dzień Zapobiegania Samobójstwom**

W ramach obchodów Dnia Zapobiegania Samobójstwom w poradni zorganizowano dzień otwarty. Przygotowano gazetkę tematyczną poświęconą profilaktyce zachowań samobójczych, zdrowiu psychicznemu oraz możliwościom uzyskania wsparcia. Działania miały na celu zwiększenie świadomości społecznej oraz promowanie postaw sprzyjających dbaniu o dobrostan psychiczny.

### **Październik Miesiącem Świadomości Zdrowia Psychicznego**

W październiku w ramach Miesiąca Świadomości Zdrowia Psychicznego, w poradni zrealizowano działania profilaktyczno - edukacyjne. Przygotowano gazetkę tematyczną poświęconą zdrowiu psychicznemu oraz materiały psychoedukacyjne dla klientów poradni. Dla dzieci udostępniono kolorowanki o tematyce emocji i dbania o dobrostan psychiczny. Działania miały na celu zwiększenie świadomości znaczenia zdrowia psychicznego oraz promowanie pozytywnych postaw prozdrowotnych.

### **Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego – akcja informacyjna w szkołach podstawowych**

Z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, przypadającego 10 października, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Gołdapi podjęła działania mające na celu zwiększenie świadomości w zakresie troski o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.

W ramach akcji pracownicy poradni rozpowszechniają w szkołach podstawowych na terenie powiatu ulotki informacyjne przypominające, gdzie można uzyskać bezpłatną pomoc psychologiczną. Materiały zawierają numery telefonów zaufania dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych, a także dane kontaktowe lokalnych instytucji wspierających mieszkańców – Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Gołdapi oraz Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie.

Celem działań jest zwrócenie uwagi na znaczenie zdrowia psychicznego w codziennym życiu oraz zachęcenie uczniów, rodziców i nauczycieli do otwartego mówienia o trudnościach emocjonalnych i korzystania z dostępnych form pomocy.

### **Dzień Otwarty poświęcony mutyzmowi wybiórczemu w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Gołdapi**

W ramach kampanii „Październik – miesiącem świadomości mutyzmu wybiórczego” w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Gołdapi odbył się dzień otwarty poświęcony temu wciąż mało znanemu, a często mylnie interpretowanemu zaburzeniu lękowemu. Celem wydarzenia było szerzenie rzetelnej wiedzy, zwiększenie świadomości społecznej oraz udzielenie realnego wsparcia dzieciom i ich rodzinom.

Mutyzm wybiórczy nie jest nieśmiałością ani świadomą decyzją dziecka o milczeniu. To zaburzenie lękowe, w którym dziecko odczuwa silny, paraliżujący lęk przed mówieniem i byciem słyszonym w określonych sytuacjach społecznych – najczęściej w przedszkolu, szkole lub w kontakcie z obcymi osobami. Milczenie jest dla dziecka formą ochrony przed ogromnym napięciem emocjonalnym i stanowi automatyczną reakcję organizmu na bodziec lękowy. Charakterystyczne jest to, że dzieci z mutyzmem wybiórczym swobodnie komunikują się w miejscach, w których czują się bezpiecznie, najczęściej w domu.

Podczas dnia otwartego szczególnie podkreślano, że z mutyzmu wybiórczego się nie wyrasta. Bez odpowiedniego wsparcia dzieci są narażone na narastanie trudności, izolację społeczną, a w późniejszym wieku także na depresję i inne zaburzenia lękowe, które często współwystępują z mutyzmem wybiórczym. Dlatego tak ważne jest szybkie reagowanie na sygnały niepokoju i niebagatelizowanie zachowań określanych potocznie jako „nadmierna nieśmiałość”.

Specjaliści poradni zwracali uwagę na konieczność pełnej diagnostyki prowadzonej przez lekarza psychiatrę. Po potwierdzeniu diagnozy i uzyskaniu stosownego zaświadczenia rodzice mogą zgłosić się do poradni w celu złożenia wniosku o opinię wczesnego wspomaganie rozwoju dla dzieci w wieku przedszkolnym lub o orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego dla dzieci szkolnych – ze względu na zagrożenie niedostosowaniem społecznym.

Podkreślano również rolę nauczycieli i lekarzy rodzinnych, którzy – jako osoby obserwujące dziecko poza domem – mogą jako pierwsi zauważyć niepokojące objawy i skierować rodzinę po pomoc. Wczesna diagnoza oraz odpowiednio dobrana terapia znacząco zwiększają szanse na poprawę funkcjonowania dziecka i jego komfortu psychicznego.

Podczas wydarzenia wskazano także wartościowe źródła wiedzy, w tym stronę internetową prowadzoną przez Fundacja Mutyzm Wybiórczy Reaktywacja, która stanowi rzetelne i obszerne kompendium informacji dla rodziców, nauczycieli i specjalistów.

Dzień otwarty w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Gołdapi był ważnym krokiem w kierunku przełamania mitów, budowania zrozumienia oraz promowania empatii wobec

dzieci z mutyzmem wybiórczym. To także jasny sygnał, że pomoc jest dostępna, a wczesne wsparcie ma realne znaczenie dla przyszłości dziecka.

### **Dzień Świadomości Autyzmu – Dzień Otwarty w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Gołdapi**

2 kwietnia, w Światowym Dniu Świadomości Autyzmu, w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Gołdapi odbył się dzień otwarty poświęcony tematyce spektrum autyzmu. Wydarzenie miało na celu zwiększenie świadomości społecznej, obalenie stereotypów oraz przybliżenie rzetelnej wiedzy na temat funkcjonowania osób w spektrum.

Autyzm jest zaburzeniem neurorozwojowym związanym z odmiennym funkcjonowaniem układu nerwowego. Objawia się różnorodnie – wpływa m.in. na komunikację, relacje społeczne, przetwarzanie bodźców oraz sposób reagowania na otoczenie. Coraz wyraźniej podkreśla się, że spektrum autyzmu jest bardzo szerokie, a każda osoba funkcjonuje w nim w indywidualny sposób. Przy odpowiednio dobranych metodach terapeutycznych możliwe jest zmniejszenie nasilenia trudności oraz realne wsparcie rozwoju dziecka i jego rodziny.

Podczas dnia otwartego zwracano uwagę na fakt, że przez wiele lat autyzm był diagnozowany znacznie częściej u chłopców, co doprowadziło do utrwalenia niebieskiego koloru jako symbolu autyzmu. Aktualne badania i doświadczenia kliniczne pokazują jednak, że autyzm w podobnym stopniu dotyczy dziewcząt i kobiet – ich trudności bywają jedynie mniej widoczne lub inaczej maskowane. Stąd tegoroczna symbolika niebiesko-różowa, widoczna także w podświetleniach budynków w całej Polsce, podkreślająca równość i różnorodność w spektrum.

W poradni uczestnicy mieli możliwość rozmów ze specjalistami, zapoznania się z formami diagnozy i terapii, a także uzyskania informacji dotyczących wsparcia dzieci, młodzieży i rodzin. Podkreślano znaczenie wczesnego rozpoznania, współpracy specjalistów oraz uważnego spojrzenia na potrzeby dziecka – nie przez pryzmat deficytów, ale potencjału.

Dzień otwarty w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Gołdapi był wyrazem solidarności z osobami w spektrum autyzmu i ich bliskimi. Wydarzenie to przypomniało, jak ważne są empatia, akceptacja i tolerancja wobec odmiennych sposobów komunikowania się, uczenia i przeżywania świata. Takie inicjatywy realnie przyczyniają się do przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu oraz budowania bardziej świadomej i otwartej społeczności.

### **Światowy Dzień Walki z Depresją**

W dniach 24.02 -26.02. 2025 r. w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Gołdapi odbył się „Światowy Dzień Walki z Depresją”. Celem akcji było szerzenie wiedzy w zakresie depresji oraz uświadamianie społeczeństwu (dzieciom, młodzieży, rodzicom i nauczycielom), że depresja nie jest to stan, który mija, ale choroba, którą należy leczyć. W ramach prowadzonych działań można było skorzystać z porad psychologicznych oraz zajęć edukacyjno – informacyjnych.

### **Światowy Dzień Wiedzy o Samouszkodzeniach**

1 marca 2025 r. w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Gołdapi odbył się „Światowy Dzień Wiedzy o Samouszkodzeniach”. W ramach prowadzonych działań można było skorzystać z porad psychologicznych mających na celu kształtowanie odporności psychicznej u dzieci i młodzieży poprzez budowanie zasobów (poczucia własnej wartości, kształtowanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, radzenia sobie ze stresem, presją otoczenia).

### **Światowy Dzień Zespołu Downa**

1 marca obchodzony jest Światowy Dzień Zespołu Downa. W ramach dnia otwartego w poczekalni Poradni stworzona została gazetka informacyjna, której celem było podniesienie świadomości na temat zespołu Downa. Zwrócenie uwagi na fakt, że osoby z Zespołem Downa są pełnoprawnymi członkami naszej społeczności, którzy odczuwają emocje, mają marzenia i zmagają się z codziennymi wyzwaniami tak jak każdy z nas. Inicjatywa ta ma na celu uwrażliwienie odbiorców oraz budowanie postaw pełnych akceptacji, empatii i zrozumienia dla ludzkiej różnorodności.

### **Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną**

Dzień 5 maja to Europejski Dzień Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych. W Polsce ten dzień jest również Dniem Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną. Z tej okazji przygotowaliśmy dla osób odwiedzających naszą poradnię gazetkę oraz ulotki informacyjne. Rodzice i dzieci mieli okazję dowiedzieć się, że każdy z nas bez względu na swoje ograniczenia ma równe prawa do aktywnego udziału w życiu społecznym, rodzinnym oraz zawodowym. Celem naszej akcji było także zwrócenie uwagi społeczeństwa na problemy i wyzwania, z którymi na co dzień mierzą się osoby z różnorodną niepełnosprawnością, w tym intelektualną.

### **Konferencje metodyczne**

Lp.	Temat	Adresat, typ szkoły, specjalność	Termin, miejsce	Liczba uczestników	Liczba godzin	Prowadzący
1.	<b>„Zdrowie psychiczne uczniów a jakość życia dzieci i młodzieży w kontekście zagrożenia radykalizacją”</b>	Nauczyciele, wychowawcy różnych typów szkół	29.10.2025 r. ZS Nr 1 w Elku	<b>31</b>	<b>3</b>	Janusz Tkaczow, Hanna Zienkiewicz Gerard Bah

2.	<b>„Zdrowie psychiczne uczniów a jakość życia dzieci i młodzieży w kontekście zagrożenia radykalizacją</b>	Nauczyciele, wychowawcy różnych typów szkół	30.10.2025 r. Dom Kultury w Gołdapi	<b>91</b>	<b>3</b>	Janusz Tkaczow, Hanna Zienkiewicz Gerard Bah
			<b>Razem:</b>	<b>122</b>	<b>6</b>	

## INNE ZADANIA

Lp.	Rodzaj zadania	Data realizacji	Miejsce realizacji	Liczba godzin
1.	<b>Opracowanie ankiety dla uczniów – „Zdrowie psychiczne a jakość życia” uczniów szkół powiatu gołdapskiego, elckiego”</b>	<b>02.09.2025 r.</b>	PP-P Gołdap	3
2.	<b>Opracowanie raportu – „Zdrowie psychiczne a jakość życia” uczniów szkół powiatu gołdapskiego”</b>	<b>09.2024 r.</b>	PP-P Gołdap	4
3.	<b>Opracowanie raportu – „Zdrowie psychiczne a jakość życia” uczniów szkół powiatu elckiego”</b>	<b>09.2024 r.</b>	PP-P Gołdap	4
4.	<b>Profilaktyka przemocy rówieśniczej z wykorzystaniem debaty uczniowskiej – REAGUJĘ NIE KABLJUJĘ</b>	<b>30.10.2025 r.</b>	<i>SP Nr 1 w Gołdapi</i>	2
5.	<b>Profilaktyka przemocy rówieśniczej z wykorzystaniem debaty uczniowskiej – REAGUJĘ NIE KABLJUJĘ</b>	<b>30.10.2025 r.</b>	ZSZ w Gołdapi	2
			<b>Razem:</b>	<b>15</b>

Specjaliści PP-P w Gołdapi uczestniczyli w 120 szkoleniach dotyczących pomocy dzieciom i rodzinom.

**2. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gołdapi i Ośrodek Interwencji Kryzysowej**  
Przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gołdapi działa Ośrodek Interwencji Kryzysowej, w którym psycholog oraz prawnik udzielają wsparcia również osobom z niepełnosprawnościami psychicznymi. W 2025 roku ze wsparcia OIK skorzystało ok. 140 osób, udzielono 300 porad. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie nie prowadzi osobnych statystyk nt. liczby niepełnosprawnych oraz rodzaju niepełnosprawności osób korzystających z OIK. Świadczone również poradnictwo socjalne na rzecz osób z niepełnosprawnością, w tym z chorobami psychicznymi. Osoby z niepełnosprawnością brały udział w wydarzeniach

organizowanych przez jednostkę, takich jak Rodzinny Rajd Rowerowy, czy działania z projektu pn. „Wsparcie Pieczy Zastępczej w Powiecie Gołdapskim”.

W 2025 roku asystenturą osobistą zostało objętych 17 osób z niepełnosprawnością. Środki wydatkowane na ten cel to 188 960,12 zł.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gołdapi udziela dofinansowań ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, osobom z niepełnosprawnościami, w tym osobom z niepełnosprawnościami psychicznymi.

### **Zadania dotyczące rehabilitacji społecznej osób z niepełnosprawnością realizowane w 2025 roku**

<b>Lp.</b>	<b>Zadanie</b>	<b>Liczba osób z niepełnosprawnością (w tym osoby z niepełnosprawnością psychiczną)</b>
1.	Turnusy rehabilitacyjne	36 (4)
2.	Przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze	254 (56)
3.	Likwidacja barier w komunikowaniu się	8 (7)
4.	Likwidacja barier technicznych	10 (4)
5.	Likwidacja barier architektonicznych	21 (4)
6.	Dofinansowanie sprzętu rehabilitacyjnego	9 (5)

### **3. Ośrodki Pomocy Społecznej gmin powiatu**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Gołdapi oraz Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej w Dubeninkach i Baniach Mazurskich osobom z zaburzeniami psychicznymi udzielają wsparcia w zakresie:

- pomocy społecznej, środowiskowej, usług opiekuńczych,
- dodatków mieszkaniowych,
- pracy socjalnej,
- pomocy psychologicznej
- świadczeń opiekuńczych.

System pomocy osobom zaburzonym psychicznie i ich rodzinom polega na podtrzymywaniu i rozwijaniu umiejętności samodzielnego funkcjonowania osób z zaburzeniami psychicznymi oraz przeciwdziałanie ich marginalizacji i wykluczeniu społecznemu.

Ośrodek Pomocy Społecznej w Gołdapi w 2025 roku realizował działania na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi w ramach Powiatowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023–2030. Wsparcie udzielane było w różnych obszarach pomocy społecznej, w szczególności w formie pomocy instytucjonalnej, usług opiekuńczych, wsparcia asystenta rodziny, pomocy finansowej i niefinansowej, pracy socjalnej, pomocy w formie posiłku, potwierdzenia prawa do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych, dodatków mieszkaniowych oraz teleopieki.

W ramach **pomocy instytucjonalnej** osobom z zaburzeniami psychicznymi udzielano wsparcia w następujących formach:

- **Pobyt w domu pomocy społecznej** - w domu pomocy społecznej przebywało 8 osób, w tym 1 kobieta.

Dom pomocy społecznej zapewnia całodobową opiekę oraz usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające

i edukacyjne, dostosowane do indywidualnych potrzeb mieszkańców. Forma ta skierowana jest do osób wymagających stałej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, które nie są w stanie samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu.

- **Skierowanie i pobyt w Środowiskowym Domu Samopomocy „Słoneczny Dom” w Gołdapi** z tej formy wsparcia korzystało 20 osób, w tym 11 kobiet.

Środowiskowy Dom Samopomocy zapewnia wsparcie dzienne osobom z zaburzeniami psychicznymi

w zakresie zwiększania samodzielności życiowej, rozwijania umiejętności społecznych oraz poprawy funkcjonowania w środowisku rodzinnym i lokalnym. Placówka wspiera również proces integracji społecznej uczestników.

- **Tymczasowe schronienie w schroniskach dla osób w kryzysie bezdomności** – z tej formy pomocy skorzystało 5 mężczyzn.

Schronisko zapewnia tymczasowe schronienie oraz podstawowe warunki bytowe, w tym miejsce noclegowe, wyżywienie i dostęp do niezbędnego wsparcia. Pomoc ta kierowana jest do osób, które z powodu trudnej sytuacji życiowej wymagają zabezpieczenia podstawowych potrzeb oraz objęcia pomocą socjalną.

W ramach **pomocy usługowej** osobom z zaburzeniami psychicznymi udzielono wsparcia w następujących formach:

- **Usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania**- usługi opiekuńcze świadczone dla 9 osób, w tym 5 kobiet.

Usługi te polegają na wspieraniu osób wymagających pomocy w codziennym funkcjonowaniu, w szczególności w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych, dbaniu o higienę, prowadzeniu gospodarstwa domowego oraz kontaktach z otoczeniem. Ich celem jest umożliwienie osobom potrzebującym pozostania w miejscu zamieszkania przy jednoczesnym zapewnieniu niezbędnej pomocy.

- **Wsparcie asystenta rodziny**- wsparciem asystenta rodziny objęto 5 rodzin, tj. łącznie 26 osób w rodzinach, w tym 20 dzieci.

Asystent rodziny wspiera rodziny przeżywające trudności opiekuńczo-wychowawcze oraz życiowe. Pomoc ta polega między innymi na towarzyszeniu rodzinie w rozwiązywaniu bieżących problemów, wzmacnianiu kompetencji opiekuńczych i wychowawczych, a także wspieraniu w przezwyciężaniu trudności w codziennym funkcjonowaniu.

- **Praca socjalna** - pracą socjalną objęto 31 osób, w tym 16 kobiet.

Praca socjalna stanowi istotną formę wsparcia osób i rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej. Jej celem jest wzmacnianie aktywności, samodzielności oraz zdolności do radzenia sobie z problemami życiowymi, społecznymi i zdrowotnymi.

- **Teleopieka** - wsparciem w formie teleopieki objęto 1 kobietę. Teleopieka, czyli tzw. opieka na odległość, stanowi formę zdalnego wsparcia i monitorowania bezpieczeństwa osób wymagających opieki. Rozwiązanie to umożliwia szybkie reagowanie w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia, a jednocześnie zwiększa poczucie bezpieczeństwa osoby objętej wsparciem oraz jej bliskich.

- **Wsparcie osobistego asystenta osoby niepełnosprawnej w ramach programu „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością” – edycja 2025** objętych wsparciem zostały 3 osoby (w tym 2 kobiety)

Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością to osoba, która świadczy wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami, pomagając im w codziennych czynnościach, które są trudne lub niemożliwe do wykonania samodzielnie. Celem tego wsparcia jest umożliwienie osobie niepełnosprawnej jak największej niezależności i aktywności społecznej, a także poprawa jakości życia.

W ramach **pomocy finansowej i niefinansowej** osobom z zaburzeniami psychicznymi udzielono wsparcia w następującej postaci:

- **Zasilki celowe** - pomoc przyznano 4 osobom, w tym 1 kobiecie.
- **Zasilki stałe** - pomoc przyznano 32 osobom, w tym 11 kobietom.
- **Zasilki okresowe** - pomoc przyznano 30 osobom, w tym 14 kobietom.
- **Program „Posilek w szkole i w domu”** - pomocą objęto 32 osoby, w tym 20 kobiet. Wsparcie w tej formie miało na celu zabezpieczenie podstawowych potrzeb żywieniowych osób i rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej.
- **Potwierdzenie prawa do świadczeń opieki zdrowotnej** - pomocą objęto 3 mężczyzn. Wsparcie to umożliwiało korzystanie ze świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych osobom, które nie posiadały uprawnień z innych tytułów.
- **Dodatki mieszkaniowe** - pomocą objęto 4 osoby, w tym 4 kobiety. Dodatki mieszkaniowe stanowiły formę wsparcia w ponoszeniu kosztów utrzymania mieszkania, co miało istotne znaczenie dla poprawy warunków bytowych osób wymagających pomocy.

Ośrodek Pomocy Społecznej w Gołdapi udzielał wsparcia na podstawie zgłoszeń pochodzących od osób zainteresowanych, ich rodzin oraz podmiotów zewnętrznych. Należy zaznaczyć, że jedna osoba mogła korzystać z więcej niż jednej formy pomocy. Współpraca z rodziną, instytucjami oraz środowiskiem lokalnym pozwalała na szybsze rozpoznanie potrzeb osób wymagających wsparcia oraz dostosowanie odpowiednich form pomocy do ich sytuacji życiowej.

Podjęwane działania miały na celu zapewnienie kompleksowego wsparcia, poprawę jakości życia osób z zaburzeniami psychicznymi oraz ich integrację ze społecznością lokalną. Priorytetem było wzmacnianie samodzielności, bezpieczeństwa oraz umożliwienie pełniejszego uczestnictwa w życiu społecznym. Realizowane formy pomocy służyły nie tylko zabezpieczeniu podstawowych potrzeb życiowych, ale również wspieraniu osób w odzyskiwaniu lub utrzymywaniu możliwie jak najwyższego poziomu samodzielnego funkcjonowania.

**Osobom z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzinom, Ośrodek Pomocy Społecznej w Dubeninkach udzielił wsparcia finansowego i rzeczowego w 2025 roku w formie:**

Rodzaj świadczenia	Liczba osób
Zasiłek stały	6
Zasiłek okresowy	2
Zasiłek celowy	10
Udzielenie pomocy w ramach FEPŻ na podstawie umowy z Bankiem Żywności w Olsztynie	33
Udział w warsztatach WTZ w Gołdapi	2
Partycypowanie Gminy Dubeninki w kosztach utrzymania mieszkańca w Domu Pomocy Społecznej dla przewlekle somatycznie chorych,	4

niepełnosprawnych intelektualnie, Domu Pomocy Społecznej dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnych Intelektualnie	
Zapewnienie dzieciom i młodzieży z zaburzeniami psychicznymi z terenu Gminy Dubeninki uczęszczających do Zespołu Placówek Edukacyjno-Wychowawczych w Gołdapi w celach edukacyjnych, jednego bezpłatnego gorącego posiłku (pełen obiad), spełniającym kryteria do otrzymania tej formy pomocy w ramach programu „Posiłek w szkole i w domu”	3

W celu podtrzymywania i rozwijania umiejętności samodzielnego funkcjonowania osób z zaburzeniami psychicznymi oraz przeciwdziałaniu ich marginalizacji i wykluczeniu społecznemu i zawodowemu, pracownicy Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej podejmowali następujące działania:

- motywowanie do utrzymywania aktywności zawodowej, wskazywanie instrumentów rynku pracy świadczących usługi aktywizacji zawodowej, rehabilitacji zawodowej, organizujących poradnictwo zawodowe i szkolenia zawodowe osobom z niepełnosprawnościami, w tym z zaburzeniami psychicznymi,
- udzielanie wsparcia w zakresie przygotowania i złożenia wniosku o wydanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, w tym udostępnienie druków wniosku, wyjaśnienia procedury ubiegania się o orzeczenie, pomocy w skompletowaniu niezbędnych dokumentów,
- pomoc w uzyskaniu dostępu do świadczeń zdrowotnych w zakresie ochrony zdrowia psychicznego, wskazanie specjalistów świadczących pomoc w danym zakresie, wsparcie w rejestracji do specjalistów,
- udzielanie wsparcia w formie asystentury rodziny, ukierunkowane na wzmocnienie kompetencji opiekuńczo-wychowawczych, wzmocnienie zasobów rodziny w celu poprawy jej funkcjonowania społecznego oraz wspieranie działań sprzyjających ochronie zdrowia psychicznego członków rodziny,
- organizowanie wsparcia środowiskowego w formie usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania mających na celu wspieranie ich w codziennym funkcjonowaniu, podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności samodzielnego życia osób z niepełnosprawnościami w celu zapobiegania ich marginalizacji i wykluczeniu społecznemu.

W ramach zadań realizowanych w zakresie pomocy społecznej, w tym świadczonej pracy socjalnej, pracownicy socjalni podejmowali również działania mające na celu promocję zdrowia psychicznego i zapobiegania zaburzeniom psychicznym. Działania te opierały się na upowszechnianiu informacji dotyczących możliwości uzyskania wsparcia w zakresie ochrony zdrowia psychicznego, w tym o instytucjach, organizacjach i ośrodkach świadczących taką pomoc, m.in. Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym w Gołdapi, funkcjonującym przy PCPR Ośrodka Interwencji Kryzysowej, Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Gołdapi, Poradni

Zdrowia Psychicznego, Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia w Gołdapi, Gminnym Punkcie Konsultacyjno – Terapeutycznym w Dubeninkach, a także informacji o infoliniach pomocowych dla osób dorosłych, dzieci i młodzieży, takich jak Olsztyński Telefon Zaufania „Anonimowy Przyjaciel”, ogólnopolska infolinia dla osób chorych na chorobę Alzheimera lub inne zaburzenia otępienne oraz ich rodzin i opiekunów „Helpline”, poprzez publikowanie tych informacji w mediach społecznościowych, wywieszanie informacji na tablicy informacyjnej oraz bezpośrednio przekazywanie tych informacji klientom Ośrodka. Tutejszy Ośrodek angażował się również w promowanie kampanii społecznych mających na celu zwiększanie świadomości społecznej. W ramach tych działań Ośrodek włączył się m.in. w obchody Światowego Dnia Świadomości Autyzmu, podejmując inicjatywy informacyjne i promocyjne.

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Baniach Mazurskich zapewnia osobom z zaburzeniami psychicznymi wielostronną opiekę adekwatną do ich potrzeb:

1. osoby z zaburzeniami psychicznymi są objęte specjalistycznymi usługami opiekuńczymi w miejscu zamieszkania dla osób z zaburzeniami psychicznymi; - 7 osób
2. Gmina Banie Mazurskie ponosi koszty pobytu w Domu Pomocy Społecznej dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnych Intelaktualnie – 1 osoba,
3. Gmina Banie Mazurskie partycypuje w kosztach pobytu w domu pomocy społecznej dla osób przewlekłe psychicznie chorych – 1 osoba
4. zapewnienie dzieciom i młodzieży z zaburzeniami psychicznymi z terenu Gminy Banie Mazurskie uczęszczających do Zespołu Placówek Edukacyjno-Wychowawczych w Gołdapi w celach edukacyjnych, jednego bezpłatnego gorącego posiłku (pełen obiad), spełniającym kryteria do otrzymania tej formy pomocy w ramach programu „Posiłek w szkole i w domu” oraz zapewnienie im transportu do Placówki.
5. Zapewnienie udziału w zajęciach realizowanych przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Gołdapi – 2 osoby
6. Osobom z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzinom w tutejszy ośrodek pomocy społecznej udzielił wsparcia finansowego i rzeczowego w formie:

Rodzaj świadczenia	Liczba osób
Zasiłek stały	5
Zasiłek celowy	4
Zasiłek pielęgnacyjny	92
Świadczenie pielęgnacyjne	27

7. W ramach działalności punktu konsultacyjnego z porad/wsparcia psychologa skorzystało 27 osób, porad terapeuty - 18 osób.

8. W ramach pracy socjalnej pracownicy prowadzili działania edukacyjne informując o dostępnych formach pomocy psychiatrycznej dostępnej na terenie powiatu gołdapskiego oraz województwa, ponadto pracownicy socjalni motywowali i zachęcali do kontynuowania lub podjęcia właściwego leczenia, pomagali w wypełnianiu dokumentów urzędowych, świadczyli pomoc przy składaniu dokumentów do innych instytucji, w tym w celu uzyskania orzeczenia o stopniu niepełnosprawności itp.
9. Wsparcie finansowe dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz umysłowymi w postaci zasiłków pielęgnacyjnych, świadczeń pielęgnacyjnych oraz świadczeń rodzinnych i dodatków wypłacono na 3 dzieci oraz 21 dorosłych.

#### **4. Powiatowy Urząd Pracy w Gołdapi**

Liczba osób niepełnosprawnych z zaburzeniami psychicznymi zarejestrowanych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Gołdapi na koniec grudnia 2025 roku wynosiła 11 osób bezrobotnych.

Aktywizacja zawodowa osób z zaburzeniami psychicznymi:

- 5 osób bezrobotnych podjęło pracę niesubsydiowaną,
- 2 osoby uczestniczyły w stażu (jedna z nich w ramach projektu „Aktywizacja zawodowa osób bezrobotnych w powiecie gołdapskim (III)”. Projekt był współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur 2021-2027.),
- 1 osoba bezrobotna została skierowana do wykonywania robót publicznych,
- 1 osoba bezrobotna została skierowana do wykonywania prac interwencyjnych,
- 1 osoba bezrobotna została skierowana do wykonywania prac społecznie użytecznych,
- 1 osobie bezrobotnej udzielono indywidualnej informacji zawodowej,
- 1 osobie bezrobotnej udzielono grupowej informacji zawodowej.

Ogłaszano 2 nabory wniosków finansowanych ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych o przyznanie osobie niepełnosprawnej środków na podjęcie działalności gospodarczej, rolniczej albo działalności w formie spółdzielni socjalnej oraz o przyznanie refundacji kosztów wyposażenia stanowiska pracy osoby niepełnosprawnej w okresach:

- 28.04 - 09.05.2025 r.
- 05 - 11.08.2025 r.

W okresie naborów nie wpłynęły żadne wnioski.

W ramach obchodów Warmińsko-Mazurskiego Tygodnia Kariery 2025, którego hasło przewodnie brzmiało „Siła relacji w erze samotności”, 23.10.2025 r. w ramach poradnictwa zawodowego zorganizowano 2 grupowe spotkania informacyjne dla osób bezrobotnych

i poszukujących pracy. Na spotkaniach poruszono kwestię budowania relacji w życiu zawodowym i osobistym. Omówiono powiązania pomiędzy samotnością, izolacją społeczną oraz poczuciem osamotnienia, które mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak depresja. Zwieńczeniem spotkań było wystąpienie zaproszonego gościa, który podzielił się swoimi osobistymi doświadczeniami związanymi z poczuciem samotności i odrzucenia, prowadzącymi do depresji. Opowiedział również o procesie zdrowienia, w tym o terapii oraz o realizowanym projekcie „Otwórzmy się na słowa”, poświęconym zdrowiu psychicznemu i wsparciu osób zmagających się z trudnościami emocjonalnymi. W spotkaniach uczestniczyło 38 osób.

### **5. Warsztat Terapii Zajęciowej Caritas Diecezji Ełckiej w Gołdapi**

Z zajęć terapii zajęciowej w Warsztacie korzystało 50 uczestników ze znacznym i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności - 25 kobiet i 25 mężczyzn:

- 15 kobiet - znaczny stopień
- 10 kobiet - umiarkowany stopień
- 13 mężczyzn znaczny stopień
- 12 mężczyzn umiarkowany stopień

Terapia zajęciowa i rehabilitacja uczestników realizowana była w oparciu o „Plan działalności Warsztatu Terapii Zajęciowej w Gołdapi oraz formy jego realizacji” na bazie 10 istniejących pracowni, gabinetu psychologicznego oraz zajęć grupowych, zespołowych i zbiorowych.

Terapia zajęciowa, czyli odpowiednio dobrana praca i techniki terapeutyczne oraz określone czynności o charakterze zajęć fizycznych lub umysłowych - była prowadzona:

1. na podstawie indywidualnych (rocznych) programów rehabilitacyjnych uczestników,
2. przez wszystkie pracownie, które realizowały terapię zajęciową w pełnym zakresie nauki podstawowych i specjalistycznych umiejętności zawodowych wg okresowego podziału uczestników na grupy lub zespoły (zasadniczo do 5-ciu osób w grupie - zmieniającej się co tydzień),
3. z ukierunkowaniem uczestnika na zawód na bazie trzech pracowni - w/g takiego doboru, aby praca była dostosowana do jego rozwoju psychomotorycznego,
4. tak, aby wszyscy uczestnicy brali udział w zajęciach pracowni biblioteczno - teatralnej i życia codziennego, zmierzających do nauki i rozwijania:
  - a) uwrażliwienia sensorycznego,
  - b) umiejętności wykonywania czynności życia codziennego,
  - c) zaradności osobistej i pobudzania aktywności społecznej,
  - d) umiejętności samodzielnego wypełniania ról społecznych;

Dwóch uczestników, z uwagi na specyficzne ich potrzeby i mając na uwadze ich dobrostan psychiczny pracuje w innej, zindywidualizowanej formie. Jeden z tych uczestników codziennie korzysta z terapii w innej pracowni, a drugi zmienia pracownię co poniedziałek.

**Gabinet Psychologiczny** - prowadzono psychologiczne oddziaływania:

- zajęcia indywidualne – 373 spotkania w trakcie których doskonalono funkcje poznawcze (pamięć uwagę, spostrzeganie oraz funkcje percepcyjno – motoryczne): ok. 57% uczestników czyta i liczy, a 35% potrafi zaplanować i zrobić proste zakupy na własny użytek, chociaż większość z nich nie rozumie siły nabywczej pieniądza;
- rozmowy o charakterze terapeutycznym – 363 – podczas których wyjaśniano problemy osobiste uczestników oraz rozmawiano o sposobach załatwiania spraw w instytucjach i urzędach. Ponadto uczono właściwych zachowań w sytuacjach społecznych, komunikowania własnych potrzeb oraz rozumienia norm społecznych. Ok. 25% uczestników poradzi sobie z załatwieniem prostych spraw u lekarza, na poczcie i w banku;
- obserwacje uczestników (w czasie codziennych zajęć WTZ);
- przeprowadzano treningi relaksacyjne;
- współpracowano z Ośrodkiem Pomocy Społecznej w celu zapobiegania trudnym sytuacjom życiowym uczestników WTZ oraz Zespołem Placówek Edukacyjno – Wychowawczych;
- rozwijano umiejętności samoobsługowe w zakresie higieny osobistej oraz dbania o wygląd i estetykę;
- przeprowadzono 98 rozmów z rodzicami/opiekunami uczestników - wyjaśniano różne kwestie dotyczące sytuacji uczestników oraz sugerowano sposoby rozwiązywania istniejących problemów;
- wymieniano spostrzeżenia z kadrami WTZ (po obserwacji uczestników bądź po otrzymaniu informacji ich dotyczących);
- włączono się do zbiórki organizowanej przez Poradnię Psychologiczno – Pedagogiczną na terenie powiatu gołdapskiego „Stare klucze dla Budzika”, której celem jest wspieranie dzieci w śpiączce oraz zbiórkę karmy dla bezdomnych kotów.

**Zajęcia zbiorowe i zespołowe** mają na celu rozwój:

- zaradności osobistej uczestników, umiejętności wypełniania ról społecznych i pobudzanie aktywności społeczno-zawodowej;
- umiejętności niezbędnych we współżyciu i współpracy;
- form komunikowania się,

## **6. Środowiskowy Dom Samopomocy „Słoneczny Dom” w Gołdapi**

Środowiskowy Dom Samopomocy „Słoneczny Dom” w Gołdapi jest ośrodkiem wsparcia prowadzonym w formie placówki dziennego pobytu i skierowanym do osób z zaburzeniami psychicznymi zwanych uczestnikami, które w wyniku upośledzenia niektórych funkcji organizmu lub zdolności adaptacyjnych wymagają pomocy w zakresie przystosowania do życia w środowisku rodzinnym i społecznym, w szczególności w celu zwiększenia zaradności i samodzielności życiowej, a także ich integracji społecznej. Dom przeznaczony jest dla 45 dorosłych osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym:

- osób przewlekłe psychicznie chorych (typ A);
- osób z niepełnosprawnością intelektualną (typ B);
- osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych (typ C).

### Formy prowadzonej działalności:

- treningi funkcjonowania w codziennym życiu
- treningi umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów
- treningi umiejętności spędzania czasu wolnego
- poradnictwo psychologiczne
- realizacja pomocy w załatwianiu spraw urzędowych
- realizacja pomocy w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia
- realizacja terapii ruchowej, w tym zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja.

### **Formy i efekty prowadzonej działalności**

#### **a/. Rodzaje treningów funkcjonowania w codziennym życiu:**

a) Trening dbałości o wygląd zewnętrzny.

b) Trening higieny osobistej.

Podczas treningu uczestnicy nabywali, rozwijali i wzmacniali czynności w zakresie higieny całego ciała (mycie głowy, całego ciała, wyrabianie nawyku mycia oraz dezynfekcji dłoni) oraz estetycznego wyglądu zewnętrznego, uświadamiano o konieczności doboru ubrań adekwatnie do warunków atmosferycznych oraz panującej pory roku, kształtowano nawyki systematycznego dbania o higienę i estetyczny wygląd. Uczestnicy nabywali i podtrzymywali umiejętność korzystania z pralki (nastawianie prania, sortowanie ubrań, dozowanie środków czystości), suszarki do ubrań (rozwieszanie prania, składanie ubrań) oraz żelazka (prasowanie obrusów, odzieży własnej, itp.). Realizację treningu dbałości o wygląd zewnętrzny, treningu nauki higieny jest ważnym elementem dla budowania obrazu własnej osoby. Wygląd fizyczny i jego postrzeganie jest nierozłącznie związane z samooceną oraz poczuciem własnej wartości

i pewności siebie. Problemy z jego akceptacją mogą prowadzić do powstawania zaburzeń psychicznych, a także stać się przyczyną depresji.

c) Trening kulinarny.

Podczas treningu uczestnicy nabywali umiejętności posługiwania się sztucami, kulturalnego zachowania się przy stole, przygotowania do posiłków, napojów, planowania wartościowego i dostosowanego do możliwości finansowych jadłospisu. Uczestnicy zdobywali wiedzę z zakresu zasad prawidłowego odżywiania, zmywania naczyń, nakrywania i podawania do stołu. Ponadto nabywali umiejętności związane z obsługą sprzętu AGD.

d) Trening umiejętności praktycznych.

e) Trening czystości i porządku.

Uczestnicy uczyli się i rozwijali przydatne w życiu codziennym umiejętności typu: składanie bielizny, segregacja odzieży, wkładanie do pralki brudnej bielizny, rozwieszanie jej, nauka obsługi pralki, dozowania proszków, prasowania i przechowywania czystej bielizny. Nauka prania i prasowania pozwalała na zabezpieczenie placówki w czyste obrusy, ścierki, fartuchy, firanki, ręczniki, itp. Podopieczni uczyli się przyszywania guzików, drobnego szycia ubrań, pielęgnowania roślin, prac porządkowych w szafkach na odzież własną, a także dbania o czystość pracowni, w której odbywają się zajęcia.

Realizacja treningu jest konieczna z uwagi na potrzeby uczestników oraz ich deficyty związane z umiejętnościami praktycznymi, które są niezbędne w życiu codziennym. Czynności te wymagają ciągłego powtarzania, pomocy, wsparcia osób trzecich.

f) Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi.

Podstawowym celem treningu jest zapoznanie uczestników z umiejętnym gospodarowaniem domowym budżetem. Trening budżetowy obejmował planowanie wydatków oraz oszczędzania finansów na zaplanowane sprawunki.

g) Trening techniczny.

Uczestnicy nabywali i doskonalili umiejętności samodzielnego posługiwania się wybranym sprzętem i urządzeniami domowymi, wykonywali świece z wosku, prace w drewnie i odlewy gipsowe z gotowych form. Przygotowywali dekorację do występów artystycznych.

h) Trening orientacyjny.

Trening orientacyjny ma za zadanie rozwijać w uczestnikach orientację w czasie, przestrzeni, miejscu oraz w schemacie własnego ciała. Podczas prowadzonego treningu uczestnicy kształtują umiejętność posługiwania się kalendarzem oraz określania właściwej godziny. Podczas spacerów określali drogę do ośrodka. Podczas transportu, domownicy poznają lub utrwalają topografię miasta oraz określają czas przejazdu.

i) Trening prozdrowotny.

W ramach tego treningu uczestnicy ŚDS kształtują i doskonalą zachowania prozdrowotne, zdobywają i poszerzają wiedzę na temat zasad higieny osobistej, wyrabiają i utrwalają nawyki higieniczne. Codziennie mogą sprawdzić ciśnienie krwi oraz wagę ciała.

**b/. Rodzaje treningów umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:**

- a) Trening komunikacyjny.
- b) Trening radzenia sobie w trudnych sytuacjach.
- c) Trening emocjonalny.
- d) Trening motywacyjno – aktywizacyjny.
- e) Trening relaksacyjny.

W ramach treningu uczestnicy ŚDS nabywają umiejętności z zakresu radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, które pojawiają się w codziennym życiu. Podczas treningu starają się przełamywać bariery międzyludzkie, ucząc się aktywnego słuchania. Celem treningu jest również zdobycie umiejętności odpowiedniego zachowania się w miejscu publicznym poprzez kształtowanie motywacji uczestnika do zachowań społecznie akceptowanych. Uczestnicy brali udział w treningach relaksacyjnych, pozwalających na rozładowaniu emocji i wypoczynku.

**c/. Rodzaje treningów umiejętności spędzania czasu wolnego:**

- a) Trening muzyczny
- b) Trening teatralny
- c) Trening kulturalny
- d) Trening manualny
- e) Trening edukacyjny
- f) Trening twórczości
- g) Rozwijania funkcji poznawczych.

Podczas treningów umiejętności spędzania czasu wolnego uczestnicy rozwijali zainteresowania literaturą, audycjami radiowymi i telewizyjnymi. Kształtowali i podtrzymywali umiejętności korzystania z Internetu i portali internetowych. Brali udział w spotkaniach kulturalnych, towarzyskich, sportowych, zajęciach wokaln-teatralnych, zajęciach rozwijających ogólną wiedzę. Ponadto podczas treningów umiejętności spędzania czasu wolnego uczestnicy stymulowali rozwój intelektualny i osobowy (quizy, kalambury, gry logiczne, krzyżówki, itp.) oraz twórczość i kreatywność. Treningi pozwalały uczestnikom rozbudzać zainteresowania poprzez udział w poszczególnych zajęciach w salach treningowych, a także zajęciach rekreacyjnych, spacerach, zabawach świetlicowych, grach sportowych, pracach ogrodowych oraz działalności artystycznej. Podczas treningów rozwijali własne zainteresowania i nabywali umiejętności organizacji własnego czasu wolnego. Treningi umiejętności spędzania czasu wolnego pozytywnie wpływają na poprawę stanu emocjonalnego uczestników, niwelują napięcia i stany nerwowe u osób z zaburzeniami czynności psychicznych.

Realizacja poszczególnych celów i zadań w 2025 roku była zgodna z wyznaczonym rocznym planem pracy oraz rocznymi planami poszczególnych pracowni: pracowni pamięci,

#### **d/. Poradnictwo psychologiczne**

Diagnoza dominujących problemów emocjonalnych i stanu psychicznego uczestników (bieżące monitorowanie ogólnego funkcjonowania uczestników). Diagnoza psychologiczna m.in. w zakresie cech osobowości, umiejętności, zdolności, zainteresowań. Zwiększenie samoświadomości i poczucia własnej wartości uczestników. Budowanie klimatu bezpieczeństwa, zaufania i wzajemnej akceptacji w placówce. Rozwijanie umiejętności społecznych i interpersonalnych uczestników poprzez kształtowanie pozytywnych zachowań i korygowanie błędnych. Nauka asertywności, umiejętności współpracy i partnerstwa w rozwiązywaniu problemów. Interwencja w razie trudności i kryzysów osobistych uczestników. Współpraca z rodziną i bliskimi uczestników. Zmniejszenie napięć i niepokojów związanych z sytuacją choroby. Pomoc w akceptacji niepełnosprawności i prawidłowej ocenie własnych możliwości. Wypracowania pozytywnego ogólnego stanu emocjonalnego pozbawionego przewlekłych stanów o zabarwieniu negatywnym (smutku, nudy, lęku, itp.). Psycholog dokonywał całościowej oceny geriatrycznej, test wg skali inteligencji Wechslera oraz skali funkcjonowania społecznego wg dr Maxa Birchwooda. Pomocą domownikom służył także dyrektor jako psychogerontolog.

#### **e/. Realizacja pomocy w załatwianiu spraw urzędowych**

- przekazywanie informacji mających pomóc w rozwiązaniu zgłaszanego problemu uczestnik,
- pomoc w pisaniu pism, w wypełnianiu blankietów, wysyłaniu listów,
- pomoc w pisaniu dokumentów urzędowych (wnioski, podania),
- nauka zachowania się w urzędach i instytucjach,
- wspieranie uczestników w dziedzinach samopomocowych w życiu osobistym i społecznym.

#### **f/. Realizacja pomocy w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych w tym uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia**

Zespół wspierająco-aktywizujący wspierał uczestników w działaniach samopomocowych w obszarze ich życia osobistego i społecznego. Zapewniał pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w razie możliwości umawiał uczestników na wizyty do lekarzy rodzinnych oraz lekarzy specjalistów oraz rejestrował uczestników do stomatologa. Pomoc dotyczyła również dowozu do służby zdrowia np., na umówioną wcześniej wizytę lekarską lub też na podanie zastrzyków. Spotkanie z Grupową Praktyką Pielęgniarek i Położnych "Puls" w Gołdapi na temat zdrowia i chorób, pomiar ciśnienia krwi i cukru oraz ewentualne zalecenia medyczne.

#### **g/. Realizacja niezbędnej opieki**

Zespół wspierająco-aktywizujący zapewnia pomoc w załatwianiu spraw urzędowych oraz realizację pomocy w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych. Pomoc psychologiczną zapewniał psycholog. Opiekunowie prowadzili niezbędną opiekę podczas zajęć oraz dowozu uczestników.

#### **h/. Realizacja terapii ruchowej, w tym zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja**

W Środowiskowym Domu Samopomocy "Słoneczny Dom" w Gołdapi organizowano spacerory oraz wycieczki. W ośrodku przeprowadzano zajęcia ruchowe z użyciem sprzętu tj.: atlas, orbitrek, bieżnia, rower stacjonarny, maty masujące, materace, drabinki, itp. Odbywały się również zajęcia relaksacyjne.

Zespół wspierająco-aktywizujący zachęcał uczestników do udziału w grach i zabawach zespołowych w grupach, w trakcie których rozładowują swoje napięcia, mobilizują się do działania, aktywności fizycznej, zdrowej rywalizacji i pracy zespołowej.

Domownicy uczestniczyli w obchodach Święta Konstytucji, Narodowym Święcie Niepodległości, Mikołajkach oraz „Narodowy Czytaniu”.

Treningi literackie oraz piśmiennicze, takie jak Międzynarodowy dzień pisania listów „kapsuła czasu dla potomnych”, montaż słowno-muzyczny „Witamy wiosnę wierszem i piosenką” i spotkanie muzyczne „Hej kolęda”, benefis twórczości uczestniczki, „Wspomnienia tych co odeszli”, Obchody Światowych Dni Książki i Praw Autorskich, Obchody dnia babci i dziadka, Obchody międzynarodowe dnia teatru, Międzynarodowy dzień książki, Walentynki, Dzień kota, Dzień kobiet, Dzień zwierząt bezdomnych, Obchody dnia książki i praw autorskich, spotkanie z pracownikiem biblioteki pub z okazji dnia bibliotekarza i tygodnia biblioteki, ogólnopolski tydzień czytania dzieciom, Międzynarodowy dzień tolerancji, Spotkanie bożonarodzeniowe.

Uczestnicy brali udział w konkursach: Konkurs na strój podczas obchodów Zielonych Dni w Szkole Podstawowej nr 2 w Gołdapi – wyróżnienie, II miejsce w kategorii „Haft i Koronka” podczas Przeglądu Twórczości Osób z niepełnosprawnością w Suwałkach, wzięli udział w konkursie graficzno-literackim „Mój krajobraz słow” w Bibliotece Publicznej w Gołdapi, gdzie zajęli II miejsce oraz wyróżnienie oraz w konkursie plastycznym „Mały znak wszelkiej historii” gdzie zajęli dwa pierwsze miejsca oraz wyróżnienie.

Domownicy wzięli również udział w 10-leciu utworzenia Środowiskowego Domu Samopomocy w Orzyszu oraz mieli przyjemności gościć uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Górowie Iławeckim.

#### **i/. Realizacja wyżywienia**

Realizacja wyżywienia odbywała się w ramach treningu kulinarnego, w tym całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy w formie produktów żywnościowych do przygotowania posiłków przez uczestnika.

**j/. Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy**

Piętnastu uczestników brało udział w trzech blokach szkoleniowych:

1. Edukacja komputerowa; 2. Warsztaty kompetencji społecznych. 3. Edukacja ekologiczna z uwzględnieniem planowania budżetu.

**k/. Transport uczestników zajęć**

Środowiskowy Dom Samopomocy "Słoneczny Dom" w Gołdapi zakupuje usługi transportowe. Dom zapewnia uczestnikom usługi transportowe, polegające na dowożeniu na zajęcia z miejsca zamieszkania lub innego uzgodnionego miejsca i odwożeniu po zajęciach we wszystkie dni funkcjonowania śds.

**l/. Realizacja współpracy**

<i>Nazwa instytucji</i>	<i>Efekt współpracy</i>
Ośrodek Pomocy Społecznej w Gołdapi.	Informowanie o możliwości uczestnictwa na zajęciach w śds, współpraca przy ustalaniu potrzeb uczestników oraz ich sytuacji bytowej.
Parafia św. Józefa Robotnika w Gołdapi.	Wizyty duszpasterskie w każdy pierwszy piątek miesiąca, udział w uroczystościach w Ośrodku.
Szkoła Podstawowa nr 2 im. Józefa Piłsudskiego w Gołdapi.	Spotkania i zajęcia integracyjne, np. „Zielone dni”, Mikołajki, „Sprzątanie świata”, Światowy Dzień Życzliwości”, Czytanie bajek uczniom w ramach akcji Ogólnopolskiego Czytania Dzieciom.
Komenda Powiatowa Policji w Gołdapi.	Spotkanie p.t. „Bezpieczeństwo seniorów”, „Jak uniknąć przemocy”.
Środowiskowy Domu Samopomocy w Suwałkach i SIS „Alternatywa”.	Udział w XVI Regionalnym Balu Andrzejkowym Osób z Niepełnosprawnością pt. " Czary mary - zmieniamy świat na lepszy".
Nieformalna Grupa „Gołdapskie koty bezdomne - pomoc i adoptacja.	Wsparcie opiekunów wolnożyjących kotów. Zbiórka karmy oraz wykonanie kocich budek.
Biblioteka Publiczna w Gołdapi.	Udział w „Narodowym Czytaniu”. Udział konkursie graficzno - literackim oraz plastycznym.
Grupowa Praktyka Pielęgniarek i Położnych "Puls" w Gołdapi.	Spotkanie na temat zdrowia i chorób, pomiar ciśnienia krwi i cukru oraz ewentualne zalecenia medyczne.
Nazwa instytucji	Efekt współpracy
Towarzystwo Przyjaciół Dzieci w Suwałkach.	Udział w Przeglądzie Twórczości artystycznej osób z niepełnosprawnością
A&G Koperty Sp. z o.o. - Centrum Druku Kopert w Gołdapi.	Udział w warsztatach plastycznych, otrzymanie wsparcia w postaci materiałów plastycznych.
Szkoła Podstawowa w Boćwinie	Warsztaty plastyczne, spotkania z młodzieżą.

## **I/. Dane statystyczne**

Średnia frekwencja uczestników na poszczególnych treningach/zajęciach: 32,48 osoby,

- treningi /jaki:

1. Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

a) Trening dbałości o wygląd zewnętrzny: 16 osób;

b) Trening higieny osobistej: 26 osób;

c) Trening kulinarny: 41 osób;

d) Trening umiejętności praktycznych: 26 osób;

e) Trening czystości i porządku: 32 osób;

f) Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi: 6 osób;

g) Trening techniczny: 11 osób;

h) Trening orientacyjny: 37 osób;

i) Trening prozdrowotny: 26 osób;

2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:

a) Trening komunikacyjny: 37 osób;

b) Trening radzenia sobie w trudnych sytuacjach: 22 osób;

c) Trening emocjonalny: 39 osób;

d) Trening motywacyjno-aktywizacyjny: 31 osób;

e) Trening relaksacyjny: 36 osób.

3. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

a) Trening muzyczny: 38 osób;

b) Trening teatralny: 32 osoby;

c) Trening kulturalny: 38 osób;

d) Trening manualny: 32 osoby;

e) Trening edukacyjny: 36 osób;

f) Trening twórczości: 23 osoby;

g) Rozwijania funkcji poznawczych: 26 osoby.

- terapia ruchowa: 16 osób;

- aktywizacja zawodowa: 15 osób;

- terapie specjalistyczne /aromatoterapia, logopedia, socjoterapia itp./:

Fototerapia - 5 osób;

Terapia reminiscencyjna- 4 osoby.

Hortiterapia -3 osoby.

- innych /jakich/ - 0.

### **Liczba uczestników, którzy opuścili dom wraz z podaniem przyczyn odejścia -10 osób.**

- rezygnacja uczestnika: 4 osoby (pogorszenie stanu zdrowia);
- usamodzielnienie: 0 osób;
- umieszczenie w placówce całodobowej opieki: 3 osoby;
- przejście do innej formy wsparcia dziennego /jakiej/: 2 WTZ;
- zgon: 1 osoba;
- inne /jakie/ -0

W okresie sprawozdawczym zadania zostały zrealizowane zgodnie z planem i określonymi celami. Praca terapeutyczna i rehabilitacja prowadzona w Środowiskowym Domu Samopomocy „Słoneczny Dom” w Gołdapi pomaga w utrzymaniu dobrej kondycji uczestników oraz poprawę w zakresie uspołeczniania i umiejętności życiowych.

Realizacja zadań pozytywnie wpłynęła na uczestników zajęć. Większość z nich nabyła nowe umiejętności, które przyczyniły się do poprawy jakości życia i podwyższenia samooceny i wiary we własne siły.

Dzięki prowadzonej terapii wyrównywane są deficyty rozwojowe, uczestnicy nabyli wiele umiejętności pozwalających im uczestniczyć w życiu społecznym zarówno w placówce, jak i poza nią. Stają się otwarci na kontakt ze środowiskiem zewnętrznym, zmieniają się ich zachowania na bardziej efektywne społecznie, stają się bardziej samodzielni, pozbywają się zahamowań w komunikowaniu się z osobami odwiedzającymi „Słoneczny Dom” w Gołdapi.

Pobudzanie aktywności, możliwość poznawania nowych ludzi, zobaczenia nowych miejsc jest dla osób z niepełnosprawnością niezmiernie ważna. Uczestnictwo w zajęciach sprawia, że uczestnicy stają się bardziej otwarci, samodzielni, lepiej radzą sobie w otaczającej rzeczywistości. Współpraca ze szkołami podstawowymi i innymi instytucjami pozwala na uwrażliwienie dzieci, młodzieży i osób dorosłych na potrzeby osób z niepełnosprawnością. Dzięki wyjazdom uczestnicy poznają nowe miejsca, zaspokajają swoją ciekawość świata i potrzebę odkrywania nowych dziedzin życia.

Pozytywne zmiany w funkcjonowaniu osób z niepełnosprawnością umacniają w przekonaniu, że nasza działalność jest niezmiernie istotna. Pracownicy podnoszą swoje kwalifikacje poprzez udział w szkoleniach.

### **7. Zespół Placówek Edukacyjno – Wychowawczych w Gołdapi**

Zespół Placówek Edukacyjno – Wychowawczych w Gołdapi w 2025 roku zrealizował następujące działania:

- Zajęcia edukacyjne dla uczniów i wychowanków prowadzone przez psychologa, pedagoga, nauczycieli i wychowawców na temat: promocji zdrowia psychicznego,

profilaktyki zapobiegania powstawaniu zaburzeń psychicznych, kształtowania zachowań i stylów życia wpływających korzystnie na zdrowie psychiczne, form pomocy i wsparcia społecznego dla osób z zaburzeniami psychicznymi.

- Porady i konsultacje prowadzone przez psychologa i pedagoga dla uczniów/ wychowanków, rodziców/ opiekunów w zakresie m.in. ochrony zdrowia psychicznego.
- Obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego oraz Światowego Dnia Walki z Depresją.
- Realizacja programu wychowawczo – profilaktycznego zawierającego szereg działań edukacyjno – profilaktycznych.
- Realizacja Programu „Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej” - program z listy programów profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego rekomendowanych przez Ośrodek Rozwoju Edukacji, Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Krajowe Biuro ds Przeciwdziałania Narkomanii oraz Instytutu Psychiatrii i Neurologii.
- Realizacja Innowacji Pedagogicznej „Moje okno na świat; emocji; empatii; zdrowia; moich potrzeb”, której autorkami są pedagog Urszula Sielawa oraz psycholog Katarzyna Mikielska. Głównym celem innowacji jest promowanie zdrowego stylu życia w zakresie zdrowia psychicznego i fizycznego.
- Realizacja Programu edukacyjno – profilaktycznego dofinansowanego przez GKRPA „Profilaktyka – moje okno na bezpieczny świat”. Główne cele projektu:
  - wspieranie dzieci i młodzieży zagrożonych uzależnieniem, rozwijanie ich poczucia własnej wartości oraz motywowanie do podejmowania różnych form aktywności poza szkolnej, zaspokajających ich potrzeby psychiczne i społeczne, rozwijających zainteresowania i umiejętności psychospołeczne,
  - rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu (w tym zdrowiu psychicznemu),
  - działalność edukacyjna i informacyjna zwiększająca świadomość w zakresie problemu uzależnień, mechanizmów zażywania środków psychoaktywnych, ochrony zdrowia psychicznego,
  - przygotowanie uczniów i wychowanków do podejmowania samodzielnych racjonalnych wyborów we współpracy z rodzicami, nauczycielami, specjalistami,
  - wygaszanie zachowań agresywnych poprzez naukę wyrażania własnych emocji i potrzeb w sposób akceptowalny społecznie,
  - kształtowanie i promowanie zdrowego stylu życia, w tym zdrowia psychicznego,
  - wzmacnianie więzi rodzinnych,
  - integracja społeczna.

- Realizacja Projektu „Z kotem Amadeuszem przez Świat emocji i wartości”. Główne cele projektu to m.in. kształtowanie umiejętności rozwiązywania problemów, wzmocnienie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży i wspieranie ich dobrostanu.
- Realizacja zajęć w ramach wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka (m.in. zajęcia z psychologiem i zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno – społeczne)
- Realizacja zajęć w ramach Wiodącego Ośrodka Koordynacyjno – Rehabilitacyjno – Opiekuńczego w ramach programu kompleksowego wsparcia rodzin „Za życiem” (m.in. Trening umiejętności społecznych).

## **8. Liceum Ogólnokształcące w Gołdapi im. Jana Pawła II w Gołdapi**

W szkole Program realizowany jest w następujący sposób:

1. Na lekcjach wychowawczych realizuje się program wychowawczo-profilaktyczny, który zawiera takie tematy:
  - jak radzić sobie ze stresem,
  - jak uniknąć nerwicy i depresji.
  - wzmocnienie wiary w siebie, aby uczeń znał swoją wartość, swoje słabe i mocne strony;
  - zdrowy tryb życia i konieczność dbania o własne bezpieczeństwo i zdrowie;
  - tolerancja, w tym do osób z chorobą psychiczną —
  - jak prawidłowo funkcjonować w zespole, bezkonfliktowo i solidarnie pracować i współżyć w grupie - profilaktyka uzależnień,
  - agresja, przemoc
2. Szkolne obchody Światowego Dnia Walki z Depresją (23 lutego) - sporządzenie gazetki informacyjnej, rozdanie ulotek, pogadanki na lekcjach.
3. Kampania pomarańczowej wstążki.
4. Integrowanie uczniów w klasach pierwszych.
5. Pedagogizacja rodziców
  - uświadamianie zagrożeń płynących z przemocy w rodzinie oraz propagujących zachowania sprzyjające pozytywnym postawom w rodzinie- wychowawcy na wywiadówkach.
  - Ulotki informacyjne dla rodziców na temat, jak rozpoznawać problemy u swego dziecka, jak im zaradzić; jak pomóc dziecku nie pić; jak zapobiec anoreksji i bulimii.
6. Udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej uczniom z rodzin objętych Niebieską Kartą.
7. Na szkolnej stronie internetowej, w szkolnych informatorach dla rodziców a także na szkolnej gablocie pedagoga umieszczone są informacje nt. gdzie można uzyskać pomoc.
8. Na lekcjach wychowania fizycznego uczniowie rozładowują napięcie emocjonalne, uczą się jak zdrowo i efektywnie wypoczywać.

9. Na zajęciach z doradztwa zawodowego poruszane są tematy dotyczące mocnych stron i wiary we własne możliwości.

10. Pedagog i psycholog szkolny wzięli udział w szkoleniu nt. „Samobójstwo i próba samobójcza. Interwencja w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia ucznia”.

11. Wsparcie psychologiczno-pedagogiczne dzieciom z opiniami i orzeczeniami.

## **9. Zespół Szkół Zawodowych w Gołdapi**

W szkole Program realizowany jest w następujący sposób:

1. Edukacja prozdrowotna w szkole – kształtowanie zachowań służących zdrowiu, rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej, nauka udzielania pierwszej pomocy:

- Projekt „Młodzi świadomi”. Zajęcia realizowane w ramach programu profilaktyki zakażeń HPV „Wybierz Życie -Pierwszy Krok” - Prowadzenie zajęć z profilaktyki chorób przenoszonych drogą płciową ze współpracy z przedstawicielem Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Gołdapi.

- Realizacja programu edukacyjnego „Wybierz życie – pierwszy krok z zakresu profilaktyki zakażeń HIV i raka szyjki macicy”

- Konkursy i rywalizacje sportowe - szkolny, mikołajkowy turniej stołowy

- Udział w zawodach sportowych:

V Bieg po zdrowie. II Nocna dycha – 6 miejsce

I Rzut Gołdapskiej Ligi Biegów Przełajowych – 1 miejsce

XXXIII Cross Gołdapski

II Rzut Ligi Biegów Przełajowych – 1-6 miejsca

Mistrzostwa Powiatu Gołdapskiego w Piłce Siatkowej Dziewcząt

Mistrzostwa Powiatu Gołdapskiego SZS w piłce siatkowej. Licealiada chłopców – 2 miejsce

Licealiada. Piłka nożna chłopców. Ełk – 3 miejsce

Licealiada. Tenis stołowy dziewcząt. Węgorzewo. 3 miejsce

Licealiada. Tenis stołowy chłopców. Węgorzewo. 4 miejsce

Licealiada. Piłka ręczna chłopców. 1/4 wojewódzkich. 3 miejsce

Mistrzostwa Województwa WMSZS w drużynowym pływaniu chłopców – Licealiada. 7 miejsce

Mistrzostwa Rejonu VI SZS w Piłce Ręcznej. Licealiada chłopców i dziewcząt – 3 miejsce

Turniej halowej piłki nożnej o puchar Dyrektora OSiR 2025 – 3 miejsce

- Uatrakcyjnienie metod wychowania fizycznego, wspieranie i zachęcanie do podejmowania aktywności fizycznej, uatrakcyjnienie oferty pozalekcyjnych zajęć sportowych

- Akcja – „Zdrowe odżywianie w szkole” – Dary jesieni

- Tematyczne konkursy gastronomiczne

- Konkurs wiedzy o AIDS i HIV

- Realizacja programu profilaktyki czerniaka skóry – „Znamię znam je!”.

2. Wspieranie dobrostanu dzieci i młodzieży, ich zdrowia psychicznego. Rozwijanie u uczniów i wychowanków empatii i wrażliwości na potrzeby innych. Podnoszenie jakości edukacji włączającej i umiejętności pracy z zespołem zróżnicowanym:

- Dostęp do specjalistów. Zapewnienie dostępu do psychologów i pedagogów szkolnych, organizowanie indywidualnych konsultacji dla uczniów potrzebujących wsparcia,

- Ochrona i wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży – zajęcia na temat zaburzeń zdrowia psychicznego,

- Bezpieczna droga do szkoły. Stop cyberprzemocy. Zakaz palenia papierosów w miejscach publicznych,

- Standardy Ochrony Małoletnich. Procedura „Niebieskie Karty” – wykład i rozmowa

- Przemoc domowa – zajęcia z policjantem KPP w Gołdapi

- Prawa i obowiązki uczniów. Stop przemocy rówieśniczej.

- Budowanie życzliwych relacji koleżeńskich. Rozwój emocjonalno-społeczny.

- Kampania Pomarańczowej Wstążki (kampania we współpracy z Samorządem Uczniowskim i opiekunem SU).

- Bezpieczne ferie - zajęcia z policjantem KPP w Gołdapi

- Realizacja zajęć specjalistycznych, zajęcia korekcyjno – kompensacyjne zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne, tworzenie odpowiednich warunków do rozwoju umiejętności i zainteresowań.

- Organizowanie pomocy dla uczniów mających trudności w nauce.

- Ukierunkowywanie uczniów zdolnych i ich wspieranie w zdobywaniu wiedzy i umiejętności.

- Monitorowanie i analiza procesu kształcenia

- „Wyprawka szkolna” - Akcja mająca na celu dofinansowanie zakupu podręczników i materiałów edukacyjnych uczniom z niepełnosprawnościami.

3. Wspieranie rozwoju umiejętności cyfrowych uczniów i nauczycieli, ze szczególnym uwzględnieniem bezpiecznego poruszania się w sieci oraz krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie. Poprawne metodycznie wykorzystywanie przez nauczycieli narzędzi i materiałów dostępnych w sieci, w szczególności opartych na sztucznej inteligencji, korzystanie z zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej:

- Przeprowadzenie 2 lekcji wychowawczych (w zależności od zdiagnozowanych potrzeb częściowej) na temat wybranego aspektu cyberbezpieczeństwa, adekwatnego do potrzeb, wyzwań klasy i wieku Tematyka: infoholizm (sieciholizm, netoholizm) - Cyberprzemoc: Zaburzenia zdrowi a psychicznego i fizycznego. Cyberprzemoc i agresja w sieci, zagrożenia moralne. Mam problem z hejtem w Internecie, gdzie szukać pomocy?

- Spotkania uczniów z policjantem, podczas których omawiano tematykę dot. bezpieczeństwa w domu, szkole, na drodze; cyberprzemocy, zażywania środków odurzających, itp.

- Spotkanie z przedstawicielami Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa w Giżycku – wykład o cyberbezpieczeństwie.

4. Profilaktyka przemocy rówieśniczej, zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, wsparcie w kryzysach psychicznych, profilaktyka uzależnień:

- Dostęp do specjalistów. Zapewnienie dostępu do psychologów i pedagogów szkolnych, organizowanie indywidualnych konsultacji dla uczniów potrzebujących wsparcia.

- Ochrona i wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży – zajęcia/ spotkania/warsztaty na temat zaburzeń zdrowia psychicznego, wpływu używek na zdrowie i życie:

- Zajęcia z udziałem psychologa szkolnego w kl. 1tl na wniosek uczniów i wychowawcy klasy
- Bezpieczeństwo w szkole. Sposoby radzenia sobie ze stresem adaptacyjnym (kl. 1 w, 1 ti)
- Zajęcia w klasach pierwszych w postaci warsztatów – Escape room
- Spotkanie w DK w Gołdapi z przedstawicielami KPP, dot. działania używek w środowisku młodzieżowym i ich wpływ na codzienne funkcjonowanie
- Koncert i dyskusja profilaktyczna w DK w Gołdapi z Arkadiuszem Zawilińskim, pt. Można tylko stracić
- Spotkanie profilaktyczne w Domu Kultury w Gołdapi z Michałem Koterskim i promocja jego książki „Michał Koterski. To już moje ostatnie życie”
- Debata uczniowska: Reaguję – nie kabluje, profilaktyka przemocy rówieśniczej
- Projekcja filmu „Mój piękny syn” w Domu Kultury w Gołdapi, org. KPP w Gołdapi

- Realizacja programu „ARS-jak dbać o miłość”

- Realizacja programów profilaktycznych - Szkolny program wychowawczo – profilaktyczny.

Wpływ składników odżywczych na organizm człowieka oraz kompozycję potraw i napojów,

Zaproszenie pracownika Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Gołdapi

na gościnny wykład: Zdrowe i racjonalne odżywianie się, w szczególności w okresie

adolescencji, Kampania Pomarańczowej Wstażki (wykonano gazetkę tematyczną oraz odbyło

się spotkanie z uczniami na temat: Bezpieczeństwo w szkole. Stop przemocy rówieśniczej),

- Otoczenie opieką uczniów klas pierwszych szczególnie w początkowym okresie pobytu w szkole.

- Działalność wolontariacka na rzecz ludzi i zwierząt (Zbiórka żywności dla „bezdolniaków” w Gołdapi, Zbiórka zabawek do szpitalika dziecięcego w Gołdapi, Szlachetna Paczka, Pieczenie ciasteczek oraz pierników do gołdapskiego hospicjum oraz GoldMedica Sp. z o.o. z okazji Mikołajek, Pieczenie pierników na „Jarmark Bożonarodzeniowy”)

- Regularne szkolenia dla nauczycieli na temat pracy z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych oraz metod różnicowania nauczania.

- Dostosowanie materiałów dydaktycznych (Indywidualizacja pracy na lekcji -zróżnicowany stopień trudności zadań, indywidualne wyjaśnienia, pomoc oraz konsultacje w trakcie zajęć, Opracowywanie i dostosowywanie materiałów edukacyjnych, tak aby były dostępne dla uczniów o różnych poziomach umiejętności i potrzebach, Przygotowywanie pomocy dydaktycznych i kart pracy, Przygotowywanie zadań dla uczniów zdolnych oraz motywowanie ich do poszerzania wiedzy poza programem nauczania, Systematyczne sprawdzanie postępów uczniów poprzez kartkówki, sprawdziany, odpowiedzi ustne oraz obserwację, Dostosowywanie przekazywanej wiedzy oraz ćwiczeń dla uczniów uzdolnionych oraz wykazujących trudności w przyswajaniu wiedzy)

- Realizacja zajęć specjalistycznych (organizacja spotkań zespołów oddziałowych, współpraca z nauczycielami zajęć korekcyjno-kompensacyjnych, Zajęcia rewalidacyjne rozwijające kompetencje emocjonalno – społeczne. Pomoc uczniom mającym trudności w nauce (w tym zajęcia wyrównawcze i przygotowujące do egzaminu maturalnego w ramach projektu „Nowoczesne warsztaty w ZSZ w Gołdapi”), Zajęcia korekcyjno – kompensacyjne rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne, Zajęcia korekcyjno – kompensacyjne, zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne, Organizowanie pomocy dla uczniów mających trudności w nauce, Ukierunkowywanie uczniów zdolnych i ich wspieranie w zdobywaniu wiedzy i umiejętności, Monitorowanie i analiza procesu kształcenia),

- Inne akcje (Przekazanie kartek świątecznych do hospicjum w Gołdapi oraz szpitala w Gołdapi, Współpraca z Nadleśnictwem Gołdap, Organizacja choinek dla szkoły, Świąteczna dekoracja szkoły, Zbiórka zniczy, Sprzątanie gołdapskich cmentarzy, Rejestracja szkoły i przeprowadzenie akcji Talenciaki).

Uczniowie są objęci działaniami ze strony specjalistów zatrudnionych w szkole: pedagoga specjalnego, pedagoga szkolnego, psychologa, nauczyciela współorganizującego szkołę.

#### **IV. WNIOSKI Z ANALIZY INFORMACJI ZEBRANYCH OD REALIZATORÓW PROGRAMU:**

Z przedłożonych informacji wynika, iż Powiatowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego realizowano właściwie i zgodnie z celami. Działania realizatorów Programu wpływają na wzrost świadomości znaczenia zachowania dobrej kondycji psychicznej u osób w każdym wieku, a jakość życia osób z zaburzeniami psychicznymi i ich bliskich poprawia się. Przedsięwzięcia obejmują zarówno profilaktykę, terapię, wsparcie społeczne, jak i aktywizację zawodową.

Problematyka zdrowia psychicznego człowieka to ważny aspekt pracy szkół i Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, które kierują do dzieci i młodzieży wiele programów odpowiadających na ich potrzeby i problemy. Osoby dorosłe z niepełnosprawnościami biorą

udział w zajęciach oferowanych przez ŚDS i WTZ. Tym samym zwiększa się aktywność społeczna i integracja społeczna osób z zaburzeniami psychicznymi.

➤ System wsparcia ma charakter **kompleksowy i międzyinstytucjonalny**:

- W realizację programu zaangażowanych jest wiele instytucji (Poradnia P-P, PCPR, OPS, szkoły, PUP, WTZ, ŚDS).
- Wsparcie obejmuje różne obszary życia: zdrowie, edukację, rynek pracy, funkcjonowanie społeczne.
- Widoczna jest współpraca między instytucjami i przepływ informacji.

Zwiększa to skuteczność pomocy i umożliwia lepsze dopasowanie wsparcia do potrzeb.

➤ Widoczny jest silny nacisk **na profilaktykę i edukację**:

- liczne kampanie społeczne (depresja, samobójstwa, przemoc, autyzm)
- edukacja w szkołach i poradniach
- promowanie zdrowego stylu życia i umiejętności radzenia sobie ze stresem

Jest to podejście długofalowe – zmniejsza ryzyko powstawania problemów w przyszłości.

➤ Zapewnione jest **wsparcie środowiskowe i społeczne**. Kluczową rolę odgrywa pomoc w codziennym funkcjonowaniu:

- usługi opiekuńcze, asystenci, teleopieka
- pomoc finansowa (zasiłki, dodatki)
- wsparcie rodzin i praca socjalna
- dostęp do mieszkań, żywności i opieki zdrowotnej

Zdrowie psychiczne jest ściśle powiązane z warunkami życia – program to uwzględnia.

➤ Widoczna **skuteczność działań terapeutycznych i rehabilitacyjnych** - pozytywne efekty pracy z uczestnikami:

- poprawa samodzielności i kompetencji społecznych (WTZ, ŚDS)
- wzrost samooceny i aktywności
- lepsze funkcjonowanie w społeczeństwie

Długoterminowa terapia i wsparcie środowiskowe przynoszą realne rezultaty.

➤ Dostrzeżenie znaczenia **rodziny i środowiska lokalnego** - wsparcie nie dotyczy tylko jednostki, ale całego otoczenia.

- praca z rodzicami i rodzinami
- edukacja nauczycieli
- działania społeczne i integracyjne

Zwiększa to trwałość efektów i zapobiega nawrotom problemów.

**Najważniejsze wnioski końcowe:**

1. **Program jest realizowany skutecznie i zgodnie z założeniami** – działania są szerokie, spójne i wieloaspektowe.
2. **Zdrowie psychiczne staje się jednym z kluczowych wyzwań społecznych, szczególnie wśród młodzieży.**
3. **Widoczna współpraca instytucji – realizatorów Programu.**
4. **Największe wyzwania to:**
  - aktywizacja zawodowa,
  - rosnące potrzeby psychologiczne,
  - ograniczenia systemowe i finansowe.
5. **Profilaktyka i edukacja to kluczowy kierunek dalszych działań.**