

## WYSZUKIWARKI WSPARCIA:

<https://116sos.pl>

<https://kcpu.gov.pl/mapa/> - interaktywna mapa placówek wsparcia w przypadku uzależnienia

## TELEFONY ZAUFANIA

**116 111** Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, **24/7** (FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ)

**800 12 12 12** Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, inne sposoby komunikacji <https://800121212.pl>, **24/7** (Rzecznik Praw Dziecka)

**800 805 600** Telefon wsparcia psychicznego „Razem Łatwiej” dla dzieci w wieku 10 – 19 lat oraz rodziców i opiekunów, plus wsparcie terapeutyczne i diagnostyczne (UMWD), od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00 - 14:00, każdy telefon poza godzinami infolinii jest oddzwaniany następnego dnia .

**800 100 100** pomoc@800100100.pl Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci (przeciwdziałanie i pomoc psychologiczna dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności, konsultacje w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 12.00-15.00 (Współpraca z Fundacją Dajemy Dzieciom Siłę)

**116 123** Telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym, **24/7** (NASK, IPZ PTP)

**800 70 22 22** Wsparcie dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym, **24/7**, wykaz specjalistów m.in. psychiatra, prawnik na <https://centrumwsparcia.pl/>. Po ukraińsku **800 10 77 77** pn. – pt. w godz. 15-20

**502 203 202** Pomoc w kryzysie psychicznym, **24/7** (Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego)

**22 594 91 00** Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji, czynny środa i czwartek 17.00–19.00, forumprzeciwdepresji.pl

**512 198 939** Telefon zaufania dla osób doświadczających przemocy domowej, **24/7** (MOPS Wrocław),

**71 796 40 85** Telefon zaufania Ośrodka Interwencji Kryzysowej Pomoc (Wrocław) **24/7**

**800 12 00 02** OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE "Niebieska Linia", **24/7**, j. ukraiński, angielski

**888 88 33 88** Telefon przeciwprzemocowy dla kobiet doświadczających przemocy (w tym kobiet transseksualnych), czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00-19.00. Po ukraińsku i rosyjsku udzielamy pomocy pod numerem **888 88 79 88**, od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00-17:00 (FUNDACJA FEMINOTEKA, Warszawa)

**800 107 777** Telefon interwencyjny, po połączeniu prosimy wybrać 1 i potem 3, całodobowo, **24/7** (Fundacja CPK, Warszawa)

**116 000** Telefon w sprawie zaginionego dziecka, **24/7** (Fundacja ITAKA)

**800 108 108** Telefon wsparcia dla osób w żałobie, które potrzebują pomocy, czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 14.00 - 20.00

**800 111 123** Pomoc dzieciom, młodzieży, ich bliskim oraz wszystkim z otoczenia małych żałobników

**800 012 005, 22 255 22 50** Telefon Pogadania dla seniorów, czynny codziennie 15.00–20.00, telefonpogadania.pl

**800 012 005** Telefon Pogadania - wsparcie dla osób samotnych. Telefon jest czynny codziennie w godzinach 11:00-20:00. Pomoc dla dorosłych

## PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY (NGO)

Organizacja	Rodzaj wsparcia	Adres	Kontakt		
Fundacja Centrum Praw Kobiet	poradnictwo psychologiczne i prawne	ul. Ruska 46A/312 50-079 Wrocław	71 358 08 74	<a href="http://www.cpk-wroclaw.free.ngo.pl">www.cpk-wroclaw.free.ngo.pl</a>	
Fundacja NON LICET Pomoc Ofiarom Przemocy w Rodzinie	poradnictwo psychologiczne i prawne (oferta bezpłatna i niskopłatna)	ul. Stalowa 6A 53-433 Wrocław	572 108 352	<a href="http://www.nonlicet.pl">www.nonlicet.pl</a>	poniedziałek - czwartek 16.00-20.00
Fundacja NON LICET Pomoc Ofiarom Przemocy w Rodzinie - Centrum Pomocy Dzieciom	Poradnictwo prawne, psychologiczne, psychiatryczne dla dzieci pokrzywdzonych przestępstwem, przemocą w rodzinie oraz ich rodziców/opiekunów, zajęcia socjoterapeutyczne, przyjazny pokój przesłuchań	ul. Grabiszyńskiej 35-39 B we Wrocławiu (budynek przychodni MSWiA)	572 014 532	<a href="http://www.nonlicet.pl">www.nonlicet.pl</a>	poniedziałek - czwartek 10:00-20:00
Fundacja DAJMY SZANŚĘ	poradnictwo psychologiczne i prawne	ul. Piłsudskiego 95 lp. 50-048 Wrocław	71 34 68 820	<a href="http://www.dajmyszanse.com.pl">www.dajmyszanse.com.pl</a>  <a href="https://www.dajmyszanse.com.pl/p/bezplatne-porady.html">https://www.dajmyszanse.com.pl/p/bezplatne-porady.html</a>	poniedziałek - piątek: 14.00-16.00
Stowarzyszenie MISJA DWORCOWA	Punkt konsultacyjno-informacyjny: poradnictwo psychologiczne i pedagogiczne	ul. Pomorska 16b 50-217 Wrocław	508 168 979 <a href="mailto:Misja.dworcowa@wp.pl">Misja.dworcowa@wp.pl</a>	<a href="http://www.misjadworcowa.com.pl">www.misjadworcowa.com.pl</a>	wtorek: 09.00-20.00, środa: 9.00-21.00, czwartek: 11.00-20.00
Stowarzyszenie INTRO	Pomoc prawna i psychologiczna dla osób doświadczających przemoc i znajdujących się w kryzysie	ul. Traktatowa 1, 54-425 Wrocław	881 220 440 <a href="mailto:intro@psycho tekst.pl">intro@psycho tekst.pl</a>	<a href="https://www.intro.org.pl/pl/">https://www.intro.org.pl/pl/</a>	od poniedziałku do piątku w godz. 11:00-16:00
Stowarzyszenie Na Rzecz Promocji Zdrowia CURATUS	poradnictwo psychologiczne i prawne, konsultacje pedagogiczne, grupy wsparcia	ul. Kleczkowska 5 (oficyna) 50-227 Wrocław	71 329 09 19 606 463 228	<a href="http://www.curatus.ngo.org.pl">www.curatus.ngo.org.pl</a>	Umawianie konsultacji pod numerem 606 463 228

## Instytucje pomocowe – bezpłatne wsparcie / sierpień 2024

v.2

Stowarzyszenie Psychoedukacji i Terapii EVOLUTIO	poradnictwo psychologiczne pomoc pedagogiczna konsultacje par poradnictwo rodzinne	ul. Legnicka 65, ul. Strzegomska 47-55 s. 501-511 54-205 Wrocław	731 450 926	<a href="http://www.evolutio.org.pl">www.evolutio.org.pl</a>	Rejestracja telefoniczna od pn-pt 15:00 – 18:00
Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Ich Rodzinom w Szczególnej Trudnej Sytuacji Życiowej ISKIERKA	poradnictwo psychologiczne i prawne udzielane dzieciom i osobom dorosłym doświadczającym przemocy domowej oraz znajdującym się w sytuacjach kryzysowych	pl. Św. Macieja 5 50-244 Wrocław	71 32 24 114	<a href="http://www.iskierkawroc.pl">www.iskierkawroc.pl</a>	poradnictwo i wsparcia psychologiczne –środy w godz. 9.00-13.00; poradnictwo pedagogiczne – poniedziałki w godz. 10.00-12.00 warsztaty dla dzieci z elementami socjoterapii – zapisy przez stronę www
Centrum Neuropsychiatrii SP ZOZ NEUROMED	poradnictwo psychologiczne dla dzieci, młodzieży i ich rodzin	ul. Białowieska 74 54-234 Wrocław	713 501 780	<a href="http://www.neuropsychiatria.com">www.neuropsychiatria.com</a>	codziennie 7-19
Fundacja HERSTORY	Pomoc psychologiczna w języku polskim, ukraińskim i rosyjskim Profilaktyka przemocy: warsztaty samoobrony i asertywności WenDo dla kobiet i dziewcząt oraz 3 wspierających warsztatów antyprzemocowych Sztama dla chłopców w wieku szkolnym.	ul. Legnicka 65, Wrocław 54-206	<a href="mailto:contact@fundacjaherstory.org">contact@fundacjaherstory.org</a>	<a href="https://fundacjaherstory.org/projekty/pomoc-psychospoleczna-i-prawna/">https://fundacjaherstory.org/projekty/pomoc-psychospoleczna-i-prawna/</a>	
Stowarzyszenie KULTURA RÓWNOŚCI	Konsultacje psychologiczne dla osób LGBTQ+ i ich rodzin, porady prawne, wsparcie w procesie tranzycji	Ul. Książkiewicz 28/2 50-455 Wrocław	797 721 189 <a href="mailto:pomoc@kulturarownosci.org">pomoc@kulturarownosci.org</a>	<a href="http://Kulturarownosci.org/pomoc">Kulturarownosci.org/pomoc</a>	

## Institucje pomocowe – bezpłatne wsparcie / sierpień 2024

v.2

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie (AKSON)	Pomoc psychologiczna, pomoc prawna, pomoc pedagogiczna, pomoc terapeutyczna, grupa wsparcia	ul. Bora Komorowskie go 31, Wrocław	884 084 820		pn-pt 9:00 – 21:00 w formie ambulatoryjnej
--	--	--	-------------	--	---

## **POMOC PRAWNA**

791 576 459 <https://kulturarownosci.org/pomoc-prawna/> Nieodpłatna pomoc prawna w zakresie wsparcia osób poszkodowanych przez przestępstwa motywowane nienawiścią i mową nienawiści (w tym homo, bi i transfobią), w godzinach 10.00 – 17.00 oraz Pomoc w sądowym uzgodnieniu płci dla osób transpłciowych: <https://forms.gle/FXdCtn9mWwv9vz176> (Kultura Równości)

Dyżury prawne: <https://www.gov.pl/web/nieodplatna-pomoc/dyzury-specjalistyczne>

Nieodpłatna pomoc prawna Wrocław: <https://bip.um.wroc.pl/arttykul/590/20320/nieodplatna-pomoc-prawna>

## **Poradnictwo Wrocław**

w tym poradnictwo rodzinne, przeciwdziałanie uzależnieniom

<https://bip.um.wroc.pl/arttykul/590/20320/nieodplatna-pomoc-prawna>