

**W Twoim życiu mogą się pojawić trudne sytuacje. Niezależnie od tego kim jesteś i jaki jest Twój problem pamiętaj:**

**NIE JESTEŚ SAM!!!**



**Kto może pomóc?**

**Spis treści:**

1. Ogólnopolskie telefony (zaufania, kryzysowe), infolinie .....	2
2. Ośrodki udzielające pomocy osobom uzależnionym i ich rodzinom w Sosnowcu i okolicy .....	4
2.1 Problem narkotykowy .....	4
2.2 Problem alkoholowy .....	4
2.3 Przemoc agresja .....	5
2.4 Problemy emocjonalne, zaburzenia zachowania, trudności w nauce .....	5
3. Ośrodki udzielające pomocy socjalnej w Sosnowcu .....	6
4. Pomocne strony internetowe .....	7
4.1 Pomoc dla ofiar przemocy w rodzinie .....	7
4.2 Pomoc dla krzywdzonych dzieci .....	7
4.3 Pomoc dla ofiar cyberprzemocy .....	7
4.4 Pomoc psychologiczna dla dorosłych .....	7
4.5 Pomoc dla ofiar przemocy seksualnej .....	7



## 1. Ogólnopolskie telefony (zaufania, kryzysowe), infolinie

- ☎ **116 123** - ogólnopolski bezpłatny telefon zaufania dla osób w kryzysie: (pon.- piąt. 14:00 – 22:00)
- ☎ **116 111** - ogólnopolski bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
- ☎ **116 000** - telefon kryzysowy: z którego mogą skorzystać młode osoby, które myślą o ucieczce z domu, ale także wszystkie osoby, które wiedzą coś o losach zaginionych. Linia obsługiwana jest przez całą dobę, a połączenie jest całkowicie bezpłatne.
- ☎ **800 12 12 12** - dziecięcy telefon zaufania rzecznika praw dziecka - jest telefonem skierowanym do wszystkich dzieci potrzebujących pomocy. Dzwoniąc pod ten numer połączysz się ze specjalistą, który postara ci się pomóc. Z numerem 800 12 12 12 można połączyć się bezpłatnie z każdego stacjonarnego numeru oraz telefonów komórkowych orange. Telefon działa w godzinach 8:15-20:00.
- ☎ **988** - psychologiczny telefon zaufania
- ☎ **801 199 990** - ogólnopolski telefon zaufania : narkotyki – narkomania
- ☎ **822 82 11** - telefon informacyjny AIDS
- ☎ **801 14 00 68** - pomarańczowa linia dla rodziców pijących nastolatków

☎ **801 12 00 02** - niebieska linia osoby, które stykają się z sytuacją przemocy w rodzinie mogą uzyskać pomoc, dzwoniąc na numer telefonu dla ofiar i świadków przemocy: w dni powszednie w godz. 8.00-22.00, w niedziele i święta w godz. 8.00-16.00. (połączenie z telefonów stacjonarnych – płatny tylko pierwszy impuls)

☎ **800 12 02 26** - policyjny telefon zaufania

☎ **997** - policyjny telefon dyżurny

☎ **22 885 84 83** - infolinia przeznaczona dla osób z problemami psychicznymi lub ich rodzin, czynna: pon.-pt. w godz. 11:00-19:00



## **2. Ośrodki udzielające pomocy osobom uzależnionym i ich rodzinom w Sosnowcu i okolicy**

### **2.1 Problem narkotykowy**

- ✿ Punkt Konsultacyjno – Informacyjny ds. Narkomanii przy OIK,  
Sosnowiec ul. Szymanowskiego 5a tel. 32 298 93 87
- ✿ Punkt Konsultacyjno-Informacyjny ds. Narkomanii przy OIK,  
Sosnowiec, ul. Szymanowskiego 5a; tel. 32 298 93 87
- ✿ Punkt Konsultacyjno-Informacyjny ds. Narkomanii, Sosnowiec,  
ul. 1 Maja 33, pok. 209; tel. 32 266 39 69

### **2.2 Problem alkoholowy:**

- ✿ Miejski Ośrodek Psychoterapii i Leczenia Uzależnienia od Alkohol, u,  
Sosnowiec, ul. 1 Maja 33; tel. 32 266 24 34
- ✿ Miejski Ośrodek Opieki i Profilaktyki, Dziecka i Rodziny z Problemem  
Alkoholowym, Sosnowiec, ul. Kraszewskiego 21; tel. 32 298 00 49
- ✿ Gminna Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych,  
Sosnowiec, ul. 1 Maja 33; tel. 32 296 23 08
- ✿ Grupa AA – grupa wzajemnej pomocy dla niepijących alkoholików:
  - ➡ „Uwolnienie”, Sosnowiec, ul. Niepodległości 17; tel. 32 291 21 58
  - ➡ „Nadzieja”, Sosnowiec, ul. 3 Maja 11; tel. 32 266 96 36
  - ➡ „Przebudzenie”, Sosnowiec, ul. H. Dobrzańskiego 99;  
tel. 32 292 85 55
- ✿ Grupa DDA – grupa wzajemnej pomocy dla dorosłych dzieci  
alkoholików:
  - ➡ „Uwolnienie”, Sosnowiec, ul. Niepodległości 17; tel. 32 291 21 58

- Grupy ALATEEN – grupy wzajemnej pomocy dla dzieci i młodzieży z rodzin alkoholowych:
- „Uwolnienie”, Sosnowiec, ul. Niepodległości 17; tel. 32 291 21 58
- „Nadzieja”, Sosnowiec, ul. 3 Maja 11; tel. 32 266 96 36

### **2.3 Przemoc, agresja:**

- ✿ Ośrodek Interwencji Kryzysowej, Sosnowiec, ul. Szymanowskiego 5a; tel. 32 298 93 87
  
- ✿ Punkt Pomocy Terapeutycznej i Prawnej Miejskiego Ośrodka Opieki i Profilaktyki Dziecka i Rodziny, Sosnowiec, ul. Kraszewskiego 76; tel. 32 292 76 75, czynny: pon.-pt. w godz. 9:00-20:00
  
- ✿ Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka, Sosnowiec, Plac Kościuszki 5, II piętro, pok. 205; tel. 32 266 03 87

### **2.4 Problemy emocjonalne, zaburzenia zachowania, trudności w nauce:**

- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 1, Sosnowiec, ul. Piłsudskiego 114; tel. 32 266 14 71
  
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2, Sosnowiec, ul. Białostocka 17; tel. 32 263 30 34
  
- N.Z.O.Z. Ośrodek Terapii i Psychoedukacji „KOMPAS”, Będzin, ul. Modrzejowska 27; tel. 32 730 04 04, tel. kom. 698 44 34 24
  
- Poradnia Zdrowia Psychicznego, Sosnowiec, ul. 1 Maja 33; tel. 32 266 39 69



### **3. Ośrodki udzielające pomocy socjalnej w Sosnowcu**

- ✚ Centrum Usług Socjalnych i Wsparcia ul. Szymanowskiego 5a,  
tel. 32 298 93 88
  
- ✚ Dział Pomocy Środowiskowej ul. 3 – go Maja 33 pokój 124, 128;  
tel. 32 296 22 30, 32 296 22 27
  
- ✚ Dział ds. Rodzin ul. 3 – go Maja 33 pokój 411, 412, 419, 420;  
tel. 32 296 22 83, 32 296 22 82
  
- ✚ Środowiskowy Zespół Specjalistyczny ul. Plac Kościuszki 5; pokoje  
204, 205, 208 tel. 32 292 15 30
  
- ✚ Zespół ds. Asysty Rodzinnej i Pomocy Instytucjonalnej ul. 3-go Maja  
33; pokój 422, 423 tel. 32 296 22 70, 32 296 22 73
  
- ✚ Dział Świadczeń ul. 3 – go Maja 33 pokój 413 – 418; tel. 32 296 22 56,  
32 296 22 57, 32 296 22 58
  
- ✚ Klub Integracji Społecznej ul. Naftowa 35 tel. 32 293 44 26



## **4. Pomocne strony internetowe**

### **4.1 Pomoc dla ofiar przemocy w rodzinie**

<http://www.niebieskalinia.org/>

<http://www.niebieskalinia.pl/index.php?w=1024>.

<http://www.niebieskalinia.info/>

<http://www.parpa.pl/>

### **4.2 Pomoc dla krzywdzonych dzieci**

<http://fdn.pl/>

<http://fdn.pl/baza-wiedzy>

### **4.3 Pomoc dla ofiar cyberprzemocy**

<http://helpline.org.pl/>

### **4.4 Pomoc psychologiczna dla dorosłych**

<http://www.116123.edu.pl/>

### **4.5 Pomoc dla ofiar przemocy seksualnej**

<http://www.survivors.pl/>

<http://www.cereo.pl/info/molestowanie-seksulane/>