

Lista Instytucji wspierających dziecko i rodzinę

Spis treści:

| | | |
|------|--|--------|
| I. | Przemoc - gdzie szukać pomocy..... | str. 1 |
| II. | Sytuacje kryzysowe..... | str. 3 |
| III. | Pomoc psychologiczno-pedagogiczna..... | str.5 |
| IV. | Pomoc osobom uzależnionym i współuzależnionym od alkoholu... | str. 6 |
| V. | Narkomania, dopalacze, uzależnienie od Internetu..... | str. 8 |



I. PRZEMOC – GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Pamiętaj, że na przerwanie przemocy nigdy nie jest za późno!

- Możesz zadzwonić na **policję** (numer 112 lub 997) lub udać się osobiście na komisariat , gdy grozi Ci niebezpieczeństwo. Pamiętaj, że numery alarmowe są czynne całą dobę.
- **Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**: 800 120 002. Konsultanci powiedzą, co najlepiej zrobić w Twojej sytuacji. Niebieska linia jest bezpłatna i czynna całą dobę. Dodatkowo dyżury prawników pod numerem 22 666 28 50. Możesz również napisać e-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info.

Jeżeli uciekasz przed sprawcą przemocy, możesz znaleźć schronienie w:

- **Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie** (w skrócie: Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia) ul. Wilcza 60, tel: 828 38 26

- **Kryzysowy Telefon Zaufania, tel. 116-123** - pomaga osobom dorosłym w kryzysie emocjonalnym, potrzebującym wsparcia i porady psychologicznej, a także rodzicom poszukującym wsparcia w procesie wychowawczym oraz osobom niepełnoprawnym.
- **Telefon 800 100 100** - oferuje wsparcie rodzicom i nauczycielom, których dzieci i podopieczni są narażeni na przemoc on-line, seksualną, uzależnienia, itp. Pomoc jest bezpłatna i anonimowa.
- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka - 800 12 12 12**
- **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę** uruchomiła bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży - 116 111.

Uczniu, jeżeli ktoś naruszył Twoje prawa, powinieneś to zgłosić! Najlepiej porozmawiaj z rodzicami, szkolnym pedagogiem lub wychowawcą. Możesz też zadzwonić anonimowo i porozmawiać z kimś, kto Ci pomoże.

Programy dla osób doznających przemocy:

1. [Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego](#),
ul. Gęślarska 3, 02-412 Warszawa; Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” ul. Korotyńskiego 13, 02-121 Warszawa, tel. (22) 824 25 01
2. [Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę](#),
ul. Walecznych 59, 03-926 Warszawa; Centrum Pomocy Dzieciom, ul. Przybyszewskiego 20/24, 01-849 Warszawa, tel. (22) 826 88 62
3. [Fundacja Mederi](#),
Al. Dzieci Polskich 20, 04-736 Warszawa; filia – ul. Złota 7/20, 00-019 Warszawa, tel. (22) 111 00 36, 505 576 189
4. [Komitet Ochrony Praw Dziecka](#),
ul. Oleandrów 6, III piętro, 00-629 Warszawa, tel. (22) 626 94 19
5. [Stowarzyszenie Pomocy i Interwencji Społecznej](#),
ul. Nowogrodzka 7 lok. 14, 00-513 Warszawa; Placówka realizująca: Ośrodek dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „DOM”, ul. Walecznych 59, 03-926 Warszawa, tel. (22) 616 10 36
6. [Stowarzyszenie OPTA](#),
ul. Marszałkowska 85 lok. 34, 00-683 Warszawa, tel. (22) 622 52 52, (22) 424 09 89

7. Powiślańska Fundacja Społeczna,
ul. Mokotowska 55, 00-542 Warszawa, tel. (22) 625 77 82; _Poradnia Rodzinna, ul. Dobra 5 lok.15/16, 00-384 Warszawa, tel. (22) 627 07 25
8. Towarzystwo Pomocy Młodzieży,
ul. Nowolipki 2, 00-160 Warszawa, tel. (22) 887 88 05, 508 350 320
9. Fundacja Feminoteka,
ul. Mokotowska 29 a, 00-560 Warszawa, tel. 720 908 975; Telefon antyprzemocowy dla kobiet doświadczających przemocy (w tym kobiet transseksualnych), mieszkających w Warszawie: 720 908 974
10. Fundacja Projekt Starsi,
ul. Barcicka 61 lok. 1, 01-839 Warszawa, tel. 537 375 505
11. Fundacja Centrum Edukacji Liderkiej,
ul. Wiśniowa 42 lok. 39, 02-520 Warszawa, tel. (22) 646 22 56
12. Stowarzyszenie Aslan,
ul. Nowolipie 17, 00-150 Warszawa, tel. 22 636 49 04
13. Fundacja "IKA" im. Iki Szpakowskiej,
ul. Chmielna 15 p.102, 00-021 Warszawa, tel. (22) 826 41 51, 509 653 447, 601 287 322
14. Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Programy dla osób stosujących przemoc:

1. Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
ul. Jaktorowska 4, 01-202 Warszawa, tel. (22) 499-37-33
2. Stowarzyszenie Profesjonalistów Psychoterapii i Psychoedukacji "Wspólna"
ul. Dunikowskiego 4, 02-784 Warszawa, tel. 22 644 95 15, 608 670 144

II. SYTUACJE KRYZYSOWE

Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej (WOIK) jest przeznaczony dla osób znajdujących się w sytuacji kryzysowej oraz osób dotkniętych przemocą w rodzinie. Ośrodek świadczy nieodpłatne, specjalistyczne usługi psychologiczne, prawne, medyczne i socjalne w formie interwencji kryzysowej oraz specjalistyczne poradnictwo rodzinne w zakresie działań psychologicznych, psychoterapii indywidualnej, grupowej i rodzinnej oraz udziela porad

psychiatrycznych i prawnych osobom dotkniętym problemem przemocy w rodzinie. W ramach interwencji kryzysowej WOIK zapewnia tymczasowe schronienie w hostelu dysponującym 60 miejscami.

| Działy WOIK: | Adres: | Oferta pomocowa: |
|--|---|---|
| Dział Interwencji Kryzysowej | ul. 6 Sierpnia 1/5 02-843 Warszawa tel./fax: 22 855 44 32 tel. 514 202 619 | <ul style="list-style-type: none"> • Interwencja kryzysowa (ambulatoryjna, telefoniczna, środowiskowa); • Poradnictwo psychologiczne; • Psychoedukacja; • Konsultacje prawne i psychiatryczne; • Poradnictwo socjalne; • Udzielanie schronienia osobom doświadczającym przemocy i osobom znajdującym się w sytuacji kryzysowej; • Organizowanie i prowadzenie grup wsparcia i warsztatów. |
| Punkt Interwencyjny | Pl. Dąbrowskiego 7 00-057 Warszawa tel.: 22 837 55 59; tel. 535 430 902 | <ul style="list-style-type: none"> • Interwencja kryzysowa (ambulatoryjna, telefoniczna, środowiskowa); • Poradnictwo psychologiczne; • Psychoedukacja; • Konsultacje prawne i psychiatryczne; • Organizowanie i prowadzenie grup wsparcia i warsztatów. |
| Poradnia ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie | ul. Belgijska 4 02-511 Warszawa tel./fax: 22 845 12 12 tel. 667 833 400 | <ul style="list-style-type: none"> • Konsultacje psychologiczne indywidualne oraz dla par/małżeństw; • Wsparcie psychologiczne indywidualne; • Terapia indywidualna krótko i długoterminowa; • Terapia grupowa; • Terapia dla par/małżeństw; • Grupy wsparcia dla osób doświadczających przemocy w rodzinie; • Program pomocy psychologicznej dla osób stosujących przemoc w rodzinie; • Organizowanie i prowadzenie warsztatów |

III. POMOC PSYCHOLOGICZNO PEDAGOGICZNA

Miejsca pomocy dla dzieci i młodzieży:

- [Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 19](#) ul. Migdałowa 4/46 tel: 22 648 68 37
- [Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 13](#) ul. Zamiany 13, tel: 22 641 67 59
- [Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 7](#) ul. Narbutta 65/71, tel: 22 849 99 98
- [Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna TOP](#) – oferta orzecznictwa i pomocy dla dzieci i młodzieży. Porady e-mailowe i telefoniczne. ul. Raszyńska 8/10, tel: 22 822 77 17
- [SPPP „Uniwersytet dla rodziców”](#) ul. Raszyńska 8/10 02-026 Warszawa tel: 22-822-24-46, 22-822-71-68 e-mail: sPPP-udr@edu.um.warszawa.pl
- [Poradnia OPTA](#) – terapia indywidualna oraz grupy terapeutyczne, socjoterapeutyczne i edukacyjno–rozwojowe dla dzieci i młodzieży, grupy edukacyjne, konsultacje wychowawcze, warsztaty dla rodziców, terapia rodzin.
- [Stowarzyszenie Aslan](#) – pomoc psychologiczna rodzicom oraz dzieciom i młodzieży w problemach z rówieśnikami, dorosłymi, w szkole, w rodzinie, z jedzeniem, snem, stresem i innych. ul. Nowolipie 17, tel: 22 636 49 04
- [Towarzystwo Pomocy Młodzieży](#) – pomoc psychologiczna młodzieży w wieku 15–25 lat i jej rodzicom w rozwiązywaniu problemów i w trudnych sytuacjach życiowych. www.tpm.org.pl, ul. Nowolipki 2, tel: 22 887 88 05 lub 508 350 320
- [Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii MOP](#) tel: 22-646-57-25; 22-646-57-28; 22-848-61-66 ul. Boryszewska 4, tel: 22 646 57 25
- [Stowarzyszenie Bliżej Dziecka](#) – tel. 22 49 88 000 we wtorki od 10.00 do 15.00. Zajmuje się profilaktyką i zapobieganiem przemocy w szkole. Prowadzi zajęcia dla dzieci – ofiar przemocy i ich rodziców oraz programy w szkołach. Na stronie dostępne poradniki dla uczniów, rodziców i nauczycieli.



Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy, ul. Jana Cybisa 7, 02-784 Warszawa, tel. 22 544 12 00; 22 544 12 20, email: sekretariat@ops-ursynow.pl

IV. POMOC OSOBOM UZALEŻNIONYM I WSPÓLUZALEŻNIONYM
OD ALKOHOLU

| Poradnie terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia/leczenia uzależnie | |
|---|--|
| Nazwa Instytucji | Adres |
| Centrum Medyczne VOLTA Poradnia Terapii Uzależnień | Żelazna 76A 00.894 Warszawa 22 490 55 55 |
| Centrum Odwykowe SPZOZ - Ośrodek Zdrowia Psychicznego i Odwykowego (d."PETRA") Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu petra@centrumodwykowe.waw.pl | Al. Jerozolimskie 47 m.3 00-697 Warszawa 022 629 25 85 |
| Grupa Medyczna VERTIMED Poradnie Leczenia Uzależnień dariusz.zakrzewski@vertimed.pl | Bronikowskiego 55 02.796 Warszawa 22 405 63 75 |
| Instytut Psychiatrii i Neurologii Zespół Profilaktyki i Leczenia Uzależnień Całodobowy Oddział Terapii Uzależnień otu@ipin.edu.pl | Sobieskiego 9 02-957 Warszawa 22 651 93 18 |
| NZOZ Centrum Medyczne MediCenter Poradnia Leczenia Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia dorzechowska@medicenter.pl | Wołoska 88 02-507 Warszawa 22 379 21 62 |
| NZOZ Ośrodek Pomocy Zdrowiu Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia przychodnia@opz.pl | Bellottiego 1 01-022 Warszawa 22 838 86 30 |
| SP ZOZ Warszawa Wola - Śródmieście Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia marianska@zozwola.pl | Mariańska 1 01-123 Warszawa 22 628 37 46 |
| SP ZOZ Warszawa-Ursynów Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu poradnia@alkoholizm.waw.pl | Zamiany 13 02-786 Warszawa 22 648 66 57 |
| Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED Sp. Z o.o. Poradnia Terapii Uzależnień biuro@splvitamed.pl | Wileńska 18 03-416 Warszawa 22 670 49 25 |
| SPZOZ Centrum Odwykowe Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu OPTA www.opta.org.pl/ poradnia_otpa@poczta.onet.pl | Jagiellońska 34 03-719 Warszawa 22 619 60 65 |

| | |
|---|---|
| SPZOZ Szpital Wolski Poradnia Leczenia Uzależnień i Współuzależnień czpo@wolski.med.pl | Kasprzaka 17 01-211 Warszawa 22 389 48 80 lub 809 |
| SPZZLO Warszawa-Żoliborz Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia otu@spzzlo.pl | Żeromskiego 13 01-887 Warszawa 22 663 54 39 |
| SZPZLO „Rota” Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia rota@szpzlo-ochota.pl | Sosnkowskiego 18 02-495 Warszawa 22 353 24 16 |
| SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnień rejonowa@op.pl | Cegielniana 8 02-471 Warszawa 518 571 803 |
| SZPZLO Warszawa- Mokotów Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii POZA ILUZJĄ pozailuzja@wp.pl | Dąbrowskiego 75A 02-586 Warszawa 22 844 94 61 |
| SZPZLO Warszawa-Mokotów Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia belgijska4@zozmokotow.pl | Belgijska 4 02-511 Warszawa 22 845 46 49 |
| SZPZLO Warszawa-Ochota Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu wraz z Poradnią Wczesnej Diagnostyki i Terapii Zaburzeń FASD d.beczko@szpzlo-ochota.pl | Szczęśliwicka 36 02.353 Warszawa 22 592 98 20 |
| VICTI, Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia victi@victi.pl | plac Czerwca 1976 nr 3 02-495 Warszawa 22 250 08 83 |

Ważne strony internetowe:

1. Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – www.parpa.pl
2. alkoholizm.akcjasos.pl/
3. stopuzalezniom.pl/
4. Fundacja „Przytul mnie” - przytulmnie.org.pl/
5. Stowarzyszenie OD-DO - www.od-do.org/



V. NARKOMANIA, DOPALACZE, UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

- [Poradnia profilaktyki i terapii uzależnień MONAR](http://www.monar.org.pl), tel: (22) 823-65-31, ul. Powstańców Wielkopolskich 17. Psychoterapia indywidualna i grupowa osób uzależnionych od narkotyków i ich rodzin, konsultacje lekarskie, skierowania do oddziałów detoksykacyjnych i ośrodków rehabilitacyjnych, testy na obecność narkotyków w organizmie. www.monar.org.pl.
- [SPZOZ Centrum Odwykowe](#), ul. Zgierska 18A, Oddział: Poradnia Odwykowa "Jagiellońska" - ul. Jagiellońska 34, wejście nr 3 p. V, tel. 22 619 60 65.
- [Punkt Otwocka](#): Oddział dzienny dla dzieci i młodzieży uzależnionej od środków psychoaktywnych ul. Otwocka 1 tel. 741 16 30. Pomoc młodzieży 13-23 lata.
- [Centrum uzależnień behawioralnych](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/) (hazard, komputer, zakupu, praca, inne) – poradnia on-line www.uzaleznieniabehawioralne.pl/, baza informacji, forum, telefon zaufania: 801 889 880.
- [Ogólnopolski Telefon Zaufania](#) tel: 801 199 990 (można dzwonić w sprawach związanych z narkotykami, dopalaczami).
- [Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN](#), tel: 800 120 289.
- [Telefon dla osób cierpiących z powodu uzależnienia od Internetu](#), tel: 801 889 880.
- Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii (od 14 r. życia) [POZA ILUZJĄ](#), ul. Dąbrowskiego 75A, tel: 22 844 94 61 (problemy rodzinne, rówieśnicze, alkohol, narkotyki, uzależnienie od komputera).
- [Pogotowie Makowe](#) – telefon zaufania 801 109 696, ul. Puławska 120 /124.

Opracowanie: Marta Oleksy, Izabela Artecka, Iwona Kwiatkowska, Urszula Jaczewska, Wanda Lewandowska.