

Poniżej znajdują Państwo informacje, gdzie ponadto można zgłosić się o pomoc w razie trudnej sytuacji życiowej.

Poradnie Psychologiczno – Pedagogiczne

To miejsca, gdzie młodzieży udziela się m.in. pomocy, gdy mają kłopoty w nauce czy trudności z wyborem zawodu. Młodzi ludzie mogą również zgłaszać się po pomoc psychologiczną. Z pomocy poradni można korzystać bezpłatnie. O tym gdzie znajduje się poradnia, pod którą podlega Twoja szkoła można dowiedzieć się np. od pedagoga szkolnego.

W naszym mieście:

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna Nr 2 (rejonowa dla naszej szkoły)	ul. Łętowskiego 6A 32 252 79 59
Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna Nr 1	ul. Rataja 14 32 254 23 12
Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna Nr 3	ul. Szopienicka 58 32 255 70 51
Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna Nr 5	ul. Okrzei 4 32 203 54 46
Specjalistyczna Poradnia Rodzinna	ul. Okrzei 4 32 258 35 12
Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna	ul. Sokolska 26 32 259 95 86

Poradnia Zdrowia Psychicznego

Jest to miejsce, gdzie można bezpłatnie skorzystać z pomocy psychologa i psychiatry. Możesz się tam udać, gdy nie potrafisz poradzić sobie ze swoimi emocjami i problemami. Jeżeli jesteś osobą niepełnoletnią na wizytę w Poradni może umówić Cię rodzic lub opiekun.

W naszym mieście:

Centrum Zdrowia Psychicznego Feniks Katowice

**40-832 Katowice, ul. Witosa 21,
rejestracja NFZ: 32 413-16-19**

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

Katowice, ul. Lompy 16

Tel. 32 255 35 98

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Świadczy pomoc osobom – zarówno młodzieży, jak i dorosłym – znajdującym się w sytuacji, z którą nie są w stanie sobie same poradzić i która wpływa na ich codzienne funkcjonowanie. Może ona wynikać ze zdarzenia losowego, sytuacji rodzinnej lub trudnych przeżyć osobistych. Ośrodek Interwencji Kryzysowej udziela pomocy bezpłatnie.

W naszym mieście:

Ośrodek Interwencji Kryzysowej MOPS

Ul. Mikołowska 13A Katowice

Tel. 32 251 15 99 lub 32 257 14 82

Ośrodki Pomocy Społecznej

Celem działania Pomocy Społecznej jest wsparcie osób i rodzin w przezwyciężeniu trudnych sytuacji życiowych. Udzielają pomocy materialnej rodzinom mającym problemy finansowe, zapewniają posiłki oraz niezbędne ubrania osobom potrzebującym.

W naszym mieście:

Terenowy Punkt Pomocy Społecznej Nr 1, Katowice, ul. Andrzeja 10	32 251 60 99
Terenowy Punkt Pomocy Społecznej Nr 2, Katowice, ul. Warszawska 42	32 253 66 12
Terenowy Punkt Pomocy Społecznej Nr 3, Katowice, ul. Oblatów 24	32 203 63 13
Terenowy Punkt Pomocy Społecznej Nr 4, Katowice, ul. Gliwicka 96	32 353 02 75
Terenowy Punkt Pomocy Społecznej Nr 5, Katowice, ul. Dębowa 16C	32 250 50 15
Terenowy Punkt Pomocy Społecznej Nr 6, Katowice, ul. Czecha 2	32 209 00 23
Terenowy Punkt Pomocy Społecznej Nr 7, Katowice, ul. Świdnicka 35A	32 252 56 35
Terenowy Punkt Pomocy Społecznej Nr 8,	32 206 15 68

Katowice, ul. Łętowskiego 6A	
Terenowy Punkt Pomocy Społecznej Nr 9, Katowice, ul. Krakowska 138	32 255 35 67
Terenowy Punkt Pomocy Społecznej Nr 10, Katowice, ul. Krakowska 138	32 209 97 13

Policja

Na policję możesz zadzwonić (numer 112) lub udać się osobiście, zawsze, gdy grozi Ci jakieś niebezpieczeństwo. Jeśli więc ktoś robi Ci krzywdę lub kogoś się obawiasz, masz prawo powiadomić policję.

W naszym mieście:

Komenda Wojewódzka Policji, Katowice, ul. Lompy 19. Tel. 32 200 22 22 lub 32 200 24 44

Komenda Miejska Policji, Katowice, ul. Lompy 19. Tel. 32 200 22 22

Komisariat I Śródmieście, ul. Żwirki i Wigury 28, Tel. 32 251 17 49

Komisariat II Koszutka, ul. Hłakiewiczówny 2, Tel. 32 356 36 50

Komisariat III Ligota, ul. Książęca 20, Tel. 605 38 00

Komisariat IV Piotrowice, ul. Policyjna 7, Tel. 32 609 47 50

Komisariat V Szopienice, ul. Lwowska 7, Tel. 32 609 47 00

Komisariat VI ul. Stawowa 8, Tel. 32 253 87 58

Komisariat VII ul. Tysiąclecia 5, Tel. 32 603 69 00

Sąd Rodzinny

To wydział sądu zajmujący się sprawami osób nieletnich i rodzin. Gdy rodzice nie wywiązują się w sposób odpowiedni z opieki nad dzieckiem, sąd rodzinny może zaingerować w sytuację rodziny i zbadać jak ona wygląda. Wniosek do Sądu Rodzinnego może napisać każda osoba, która podejrzewa, że dobro dziecka jest zagrożone.

W naszym mieście:

Sąd Rejonowy, Katowice ul. Warszawska 45, Tel. 32 60 75 81 – 83

Telefony Zaufania



116 111 - Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży

Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydziś się o czymś opowiedzieć. Od 1 stycznia 2018 roku jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 2.00 w nocy, wiadomość przez stronę www.116111.pl możesz przestać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.

Pomoc dla dzieci i młodzieży.

800 100 100 - Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Ponadto terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych. Telefon dostępny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 - 15:00.

Pomoc dla dorosłych w sprawach dzieci



800 12 12 12 - Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także



zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien - np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer - konsultanci do Ciebie oddzwonią.



Pomoc dla dzieci i dorosłych.

116 000 - Całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka. Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu. Telefon 116000 działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (połączenie bezpłatne). www.zaginieni.pl

Pomoc dla dzieci i dorosłych.



800 120 002 - Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię - bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę. <http://www.niebieskaLinia.org/>

Pomoc dla dzieci i dorosłych.

800 676 676 - Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich

Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych).



Pomoc dla dorosłych.

116 123 - Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Możesz tam dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne). <http://116123.edu.pl/>





Pomoc dla dorosłych.

800 120 226 - Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne).

Pomoc dla dzieci i dorosłych.

801 199 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki - Narkomania”

Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwońiąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

Pomoc dla dzieci i dorosłych.

801 889 880 - Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"

Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi. Z konsultantami mogą rozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym - rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwońiąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

www.uzaleznieniabehawioralne.pl

22 635 93 92 - Telefon grupy edukatorów seksualnych "PONTON"

Raz w tygodniu, w piątek pod tym numerem w godzinach 16:00-20:00 wolontariusze - edukatorzy seksualni Grupy "Ponton" odpowiadają na wasze pytania związane z seksualnością, dojrzewaniem, antykoncepcją itp. Opłata za połączenie z numerem zgodnie z cennikiem operatora.

www.ponton.org.pl

Pomoc dla młodzieży.

800 280 900 - telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele

Telefon wsparcia działa we wtorki w godzinach 19:00-22:00. Kontakt telefoniczny przeznaczony jest przede wszystkim dla osób, które same doświadczyły wykorzystywania seksualnego, oraz ich najbliższych. Inicjatywę tworzą świeccy katolicy, telefon świadczy pomoc osobom dorosłym. Więcej informacji: www.zranieni.info

800 70 22 22 - Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego
Całodobowa i bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon, email i czat. Dyżurujący konsultanci udzielają porad i kierują osoby dzwoniące lub piszące do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie.



800 70 2222
CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

<https://liniawsparcia.pl/>

800 108 108 - Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

Telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00. Linia 800 108 108 adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady. Zadaniem dyżurujących psychologów jest podejmować interwencje w sytuacjach nagłych, a także pomagać w podejmowaniu decyzji o ewentualnej dalszej terapii.

Więcej informacji na stronie Fundacji Nagle Sami:
<http://www.naglesami.org.pl/>

**FUNDACJA
NAGLE
SAMI**

Pomoc dla dorosłych.