

INSTYTUCJE ŚWIADCZĄCE POMOC WRAZ Z DANymi TELEADRESOWymi

1. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
ul. Walecznych 59, tel. 22 616 16 69
2. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę - Centrum Pomocy Dzieciom
ul. Przybyszewskiego 20/24, tel. 22 826 88 62
3. Komitet Ochrony Praw Dziecka
ul. Oleandrów 6, III piętro, tel. 22 626 94 19
4. Stowarzyszenie OPTA
ul. Marszałkowska 85 lok. 34, tel. 797924700, 797850874
5. Ośrodek Profilaktyki i Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży „Pępek”
ul. Hoża 41 domofon 200, tel. 668 320 608
6. Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii MOP
ul. Boryszewska 4, tel. 22 646 57 25, 515 103 831
7. Stowarzyszenie Aslan
ul. Nowolipie 17, tel. 22 636 49 04 lub 22 636 49 12
8. Powiślańska Fundacja Społeczna
ul. Mokotowska 55, tel. 22 625 77 82
9. Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii
ul. Dzielna 7, tel. 22 4682547
10. Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej
ul. 6-go Sierpnia 1/5 (Ursynów), kom. 514 202 619, kom. 511 200 200
Punkt Interwencyjny Pl. Dąbrowskiego 7 (Śródmieście), kom. 535 430 902, tel. 22 837 55 59
11. Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie
ul. Lipińska 2, tel. 22 5997120
12. Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy
ul. S. Przybyszewskiego 80/82, tel. +48 22 56 89 100, +48 22 41 80 230
13. Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Bielany
al. Zjednoczenia 11, tel. 22 8647306
14. Poradnia Ezra UKSW
ul. Broniewskiego 48 tel. 795033099
ul. Szamocka 10c, tel. 536777251
15. Komenda Rejonowa Policji Warszawa V
ul. Żeromskiego 7, tel. 47 7237155
16. Prokuratura Rejonowa Warszawa Żoliborz
ul. Z. Krasińskiego 65, tel. 22 5618534
17. Sąd Rejonowy dla Warszawy Żoliborza
ul. Kocjana 3, tel. 22 3286000

TELEFONY NIOSĄCE POMOC W SYTUACJI KRYZYSU:

1. **Bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, tel. 116 111, www.116111.pl**
Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków - przez całą dobę.
2. **Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, tel. 116 123** Bezpłatny telefon dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny codziennie od 14.00 do 22.00.
3. **Wsparcie dla Nauczycieli i Rodziców, tel. 800 100 100**
Bezpłatny telefon dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy dzieciom i nastolatkom przeżywającym kłopoty i trudności. Czynny od poniedziałku do piątku między 12.00 a 15.00.
4. **Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, tel. 800 12 12 12**
Bezpłatna pomoc psychologiczna i prawna dla dzieci i w sprawach dzieci. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15-20.00. Poza godzinami pracy konsultantów możliwe jest pozostawienie wiadomości, konsultanci oddzwonią na podany numer po rozpoczęciu dyżuru.
5. **Telefon Zaufania Grupy Ponton, tel. 22 635 93 92, www.ponton.org.pl**
Grupa Ponton to młodzi specjaliści, którzy pomogą w sprawach dojrzewania, seksualności oraz antykoncepcji. Połączenie jest płatne według stawki operatora. Telefon jest czynny w piątki w godzinach 16.00-20.00.
6. **Niebieska Linia, tel. 800 12 00 02, www.niebieskalinia.org**
Bezpłatne i anonimowe wsparcie dla ofiar, świadków przemocy. Telefon czynny jest od poniedziałku do soboty w godz.8.00-22.00 oraz w niedziele i święta w godz.8.00-16.00.
7. **Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie, tel. 800 120 226**
Bezpłatny telefon pomocowy, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30-15.30. Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie.
Pomarańczowa Linia, tel. 801 14 00 68
Telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z alkoholem lub narkotykami, oraz ich bliskich. Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00-20.00.
8. **Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania, tel. 801 199 990**
Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00.
9. **Telefon zaufania Towarzystwo Przyjaciół Dzieci tel. 8001191199 i czat zaufania 800119119**
dostępny dla osób do 18 r.ż. w różnych sytuacjach kryzysowych lub potrzebujących wsparcia emocjonalnego. Działa 7dni w tygodniu 14:00-22:00
10. **Infolinia dla osób uzależnionych i ich rodzin, tel. 800 120 289** Pomoc psychologiczna, prawna, pedagogiczna dla osób borykających się z problemem uzależnień oraz ich bliskich. Działa w dni powszednie w godzinach 9.00-17.00, połączenie jest bezpłatne.
11. **Tumbo Linia, tel. 800 111 123, tumbpomaga.pl**
Telefon przeznaczony dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych, którzy przeżywający śmierć kogoś bliskiego. Czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00-18.00.
12. **Bezpłatna Linia Wsparcia dla Osób po Stracie Bliskich, tel. 800 108 108, [nagle sami.org.pl](http://nagle.sami.org.pl)**
Działa w dni powszednie w godzinach 14:00-20:00. Adresowany jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy.
13. **Konsultacje z ekspertami suicydologii (zagrożenie samobójcze) „Życie warte jest rozmowy”: zwjr.pl**