

Ośrodek Interwencji Kryzysowej MOPR

Oferta wsparcia Ośrodka Interwencji Kryzysowej (OIK) MOPR adresowana jest do wszystkich potrzebujących mieszkańek i mieszkańców. Tutaj osoba bądź cała rodzina otrzymają pomoc w odzyskaniu równowagi.

tel.: 58 511 01 21

codziennie, 24 godziny
Wsparcie dla osób doświadczających przemocy domowej,

tel. kom.: 797 909 112

e-mail: goik@gdansk.gda.pl

Gdańsk Nowy Port

Plac ks. Gustkowicza 13

Więcej: www.mopr.gda.pl

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Gdańsku

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny PIK działa na rzecz mieszkańców miasta Gdańsk. Jego celem jest udzielanie informacji i dopasowanie adekwatnej oferty wsparcia do problemów oraz potrzeb osób i rodzin w obszarze zdrowia psychicznego. Konsultanci i psycholodzy pracujący w PIK, udzielają mieszkańcom Gdańska informacji o aktualnych możliwościach uzyskania wsparcia.

Realizator: **Fundacja Oparcia Społecznego Aleksandry FOSA**

Gdańsk

tel.: 787 960 860

poniedziałek - czwartek, godz. 8:00-18:00,
piątek, godz. 8:00-16:00

pik@fundacjafofa.pl

Fundacja FOSA, ul. Chopina 42/ul. Łąkowa 34/4

Więcej: www.wsparciewgdansku.pl

Niebieskie Trampki Krok ku życiu

Przeżywasz trudne chwile? Szukasz wsparcia? A może chcesz po prostu pogadać? Niebieskie Trampki tworzą profesjonaliści na co dzień pracujący w obszarze pomocy skierowanej do młodych osób z trudnościami przeżywających swoje dzieciństwo i dorastanie, to : psychologowie i psycholożki, pedagodzy i pedagożki, terapeuci i terapeutki zajęciowi, animatorki i animatorzy, streetworkerzy i streetworkerki.

Realizator: **Fundacja Oparcia Społecznego Aleksandry FOSA**

Forum Młodzieży Niebieskie Trampki w CH Forum Gdańsk

ul. Targ Sienny 7

poziom 0

poniedziałek - piątek, godz. 12:00-18:30

Klub Młodzieżowy Niebieskie Trampki w Galerii Metropolii Gdańsk

ul. Jana Kilińskiego 4

poziom -1

poniedziałek - piątek, godz. 13:00-19:00

Towarzystwo Profilaktyki Środowiskowej "Mrowisko"

Placówki wsparcia dziennego
Młodzieżowy Ośrodek Terapeutyczny
Poradnia Terapii Uzależnień

tel.: 509- 171-002

e-mail: biuro@mrowisko.org.pl

Gdańsk Dolne Miasto

ul. Królikarnia 13

Więcej: www.mrowisko.org.pl

**Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii
Uzależnień MONAR**

Pomoc w zakresie profilaktyki zachowań ryzykownych, specjalistycznej pomocy osobom uzależnionym, pomocy osobom wykluczonym społecznie.

tel.: 58 302 04 42

ul. Srebrniki 9

Gdańsk 80-282

e-mail: gdanskporadnia@monar.org

Więcej: www.monar.org

**Gdańskie Centrum Zdrowia
Oddziały Dienne i Poradnie Psychiatryczne**

Mieszkańcy mogą skorzystać z psychoterapii grupowej, psychoterapii indywidualnej, socjoterapii, psychoedukacji, warsztatów psychologicznych, muzykoterapii, psychorysunku, relaksacji, społeczności terapeutycznej, indywidualnej opieki psychologa i psychiatry, psychoterapii rodzinnej, terapii zajęciowej

tel.: 58 880 80 08

e-mail: naszaporadnia@gcz.com.pl

Gdańsk Nowy Port

ul. Oliwska 62

Więcej: www.gcz.com.pl

**Gdański Ośrodek Pomocy Psychologicznej dla
Dzieci i Młodzieży**

jednostka organizacyjna Miasta Gdańska

pomoc psychologiczna rodzicom, dzieciom i młodzieży uczącej się (do 24 r.ż.) z rodzinom dotkniętym problemem alkoholowym lub zagrożonym uzależnieniem. Zainteresowane osoby mogą skorzystać z szerokiej oferty pomocy, która obejmuje konsultacje psychologiczne, terapię indywidualną, rodzinną oraz terapię par, a także psychoterapię grupową, grupę wsparcia dla rodziców zastępczych, szkołę dla rodziców, konsultacje z pracownikiem socjalnym.

tel.: 58 347 89 30,

e-mail: sekretariat@raclawicka.gda.pl

Gdańsk Wrzeszcz

ul. Raclawicka 17

Więcej: www.raclawicka.gda.pl

**Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia
i Profilaktyki Uzależnień**

Ośrodek opracowuje oraz wdraża programy zapobiegające uzależnieniom od substancji psychoaktywnych, a także uzależnieniom behawioralnym.

Działania te obejmują kampanie społeczne, warsztaty edukacyjne oraz przedsięwzięcia

tel.: 609 901 097

e-mail: sekretariat@opz.gdansk.pl

poniedziałek – piątek, godz. 7.00 - 15.00

ul. Wrzeszczańska 29

80-409 Gdańsk

Więcej: www.opz.gdansk.pl

wspierające oraz poradnictwo dla osób w grupach ryzyka.

Gdańskie poradnie psychologiczno-pedagogiczne

Każda z gdańskich poradni udziela pomocy uczniom, ich rodzicom i nauczycielom. Wszystkie ściśle współpracują ze szkołami w rejonie swojego działania - z pedagogami i psychologami szkolnymi oraz wychowawcami klas. Aby dowiedzieć się, do której poradni należy szkoła można zapytać pedagoga lub zadzwonić do dowolnej placówki.

Zobacz: [więcej o gdańskich poradniach](#)

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie *jednostka organizacyjna Miasta Gdańska*

Ośrodek udziela m.in. pomocy finansowej, świadczy usługi z zakresu poradnictwa specjalistycznego, opieki nad osobami starszymi, osobami z niepełnosprawnością i osobami w bezdomności, organizuje zastępczą opiekę rodzicielską, a przede wszystkim aktywizuje społecznie i życiowo osoby zagrożone wykluczeniem społecznym.

tel.: 58 342 31 50
e-mail: mopr@gdansk.gda.pl
ul. Leczkowa 1 A
80-432 Gdańsk
Więcej: www.mopr.gda.pl

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia w Gdańsku

pomoc osobom mającym problemy z powodu picia alkoholu i cierpiącym z powodu picia alkoholu przez bliską osobę, uzależnionych od hazardu, Dorosłym Dzieciom Alkoholików, osobom doświadczającym przemocy domowej, mającym problemy z powodu nadużywania narkotyków

tel.: 58 301-51-32
e-mail: sekretariat@wotu.pl
ul. Zakopiańska 37
80-142 Gdańsk
Więcej: www.wotu.pl

Jeśli potrzebujesz pomocy, nie wahaj się o nią prosić! Pomocy udzielą Ci wszystkie poniżej wymienione placówki - bezpłatnie, dbając o poufność i Twoje bezpieczeństwo.

TELEFONY OGÓLNOPOLSKIE

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

tel.: 116 111 (bezpłatny)
Więcej: www.116111.pl

Telefon zaufania 116 111 służy młodzieży i dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym kontakt z fachowcami w trudnych dla nich sytuacjach.

Telefon zaufania dla dorosłych

Wsparcie dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym można uzyskać bezpłatnie pod numerem 116 123 i online na stronie platforma 116sos.pl.

NIEBIESKA LINIA

Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy Domowej

Działa na zasadzie infolinii dla osób doświadczających przemocy w rodzinie i świadków.

- udzielanie wsparcia psychologicznego oraz poradnictwo psychologiczne i prawne,
- kierowanie do lokalnych placówek dla osób mających kontakt z przemocą domową,
- motywowanie do podejmowania działań mających na celu przerwanie przemocy
- przeprowadzanie interwencji w odpowiednich instytucjach.
- edukacja w zakresie zjawiska przemocy wobec dorosłych jak też dzieci.

tel.: 116 123 (bezpłatny)

Więcej: www.116sos.pl

Całodobowa poradnia

telefoniczna: 116 - 123

lub 22 - 668 - 70 - 00

Więcej:

www.niebieskalinia.info