

### Ośrodek Interwencji Kryzysowej MOPR

Oferta wsparcia Ośrodka Interwencji Kryzysowej (OIK) MOPR adresowana jest do wszystkich potrzebujących mieszkań 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](mailto:goik@gdansk.gda.pl)

Gdańsk Nowy Port

Plac ks. Gustkowicza 13

**Więcej:** [www.mopr.gda.pl](http://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](mailto:pik@fundacjafofa.pl)

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

**Więcej:** [www.wsparciewgdansku.pl](http://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](mailto:biuro@mrowisko.org.pl)

Gdańsk Dolne Miasto

ul. Królikarnia 13

**Więcej:** [www.mrowisko.org.pl](http://www.mrowisko.org.pl)

<p><b>Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień MONAR</b></p> <p>Pomoc w zakresie profilaktyki zachowań ryzykownych, specjalistycznej pomocy osobom uzależnionym, pomocy osobom wykluczonym społecznie.</p>	<p><b>tel.: 58 302 04 42</b>          ul. Srebrniki 9          Gdańsk 80-282          e-mail: <a href="mailto:gdanskporadnia@monar.org">gdanskporadnia@monar.org</a>  <b>Więcej:</b> <a href="http://www.monar.org">www.monar.org</a></p>
<p><b>Gdańskie Centrum Zdrowia Oddziały Dienne i Poradnie Psychiatryczne</b></p> <p>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</p>	<p><b>tel.: 58 880 80 08</b>          e-mail: <a href="mailto:naszaporadnia@gcz.com.pl">naszaporadnia@gcz.com.pl</a>          Gdańsk Nowy Port          ul. Oliwska 62  <b>Więcej:</b> <a href="http://www.gcz.com.pl">www.gcz.com.pl</a></p>
<p><b>Gdański Ośrodek Pomocy Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży</b>  <i>jednostka organizacyjna Miasta Gdańska</i></p> <p>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.</p>	<p><b>tel.: 58 347 89 30,</b>          e-mail: <a href="mailto:sekretariat@raclawicka.gda.pl">sekretariat@raclawicka.gda.pl</a>          Gdańsk Wrzeszcz          ul. Raclawicka 17  <b>Więcej:</b> <a href="http://www.raclawicka.gda.pl">www.raclawicka.gda.pl</a></p>
<p><b>Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień</b></p> <p>Ośrodek opracowuje oraz wdraża programy zapobiegające uzależnieniom od substancji psychoaktywnych, a także uzależnieniom behawioralnym.</p> <p>Działania te obejmują kampanie społeczne, warsztaty edukacyjne oraz przedsięwzięcia wspierające oraz poradnictwo dla osób w grupach</p>	<p><b>tel.: 609 901 097</b>          e-mail: <a href="mailto:sekretariat@opz.gdansk.pl">sekretariat@opz.gdansk.pl</a>          poniedziałek – piątek, godz. 7.00 - 15.00          ul. Wrzeszczańska 29          80-409 Gdańsk  <b>Więcej:</b> <a href="http://www.opz.gdansk.pl">www.opz.gdansk.pl</a></p>

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](mailto:mopr@gdansk.gda.pl)

ul. Leczkowa 1 A

80-432 Gdańsk

**Więcej:** [www.mopr.gda.pl](http://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](mailto:sekretariat@wotu.pl)

ul. Zakopiańska 37

80-142 Gdańsk

**Więcej:** [www.wotu.pl](http://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**

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

**tel.: 116 111 (bezpłatny)**

**Więcej:** [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

### **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.

**tel.: 116 123 (bezpłatny)**

**Więcej:** [www.116sos.pl](http://www.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.

**Całodobowa poradnia**

**telefoniczna: 116 - 123**

**lub 22 - 668 - 70 - 00**

**Więcej:**

[www.niebieskalinia.info](http://www.niebieskalinia.info)