

Załącznik nr 4 ważne adresy – do kogo o pomoc w kryzysie dla dzieci i dorosłych

WAŻNE ADRESY – DO KOGO O POMOC W KRYZYSIE DLA DZIECI I DOROSŁYCH!

- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka:** 800 12 12 12 infolinia czynna 7 dni w tygodniu. Jeśli nie chcesz rozmawiać przez telefon, możesz napisać do ekspertów na czacie, który znajdziesz na stronie <https://czat.brpd.gov.pl/>
- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży:** 116 111 prowadzi Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, www.111116.pl, telefon działa codziennie 7 dni w tygodniu 24 godziny na dobę
- **Poradnia Telefoniczna "Niebieskiej Linii":** 22 668-70-00 oraz 116 123 telefon działa codziennie 7 dni w tygodniu 24 godziny na dobę
- **Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”:** 800 12 00 02 telefon działa codziennie 7 dni w tygodniu 24 godziny na dobę
- **Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**
ul. Wilcza 60, 00-679 Warszawa
tel. 22 828 38 26, 22 622 25 17
sow@cpk.org.pl
- **Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie:** 800 120 002 – numer bezpłatny, czynny całą dobę
- **Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym:** 800 70 22 22 telefon działa codziennie 7 dni w tygodniu 24 godziny na dobę
- **Telefon Nadziei dla kobiet w ciąży i matek w trudnej sytuacji życiowej:** 800 112 800
- **Fundacja Centrum Praw Kobiet:** 22 6222517, Warszawa ul. Wilcza 60
- **Ośrodek Pomocy Społecznej**

dzielnicy Bemowo ul. Rozłogi 10, 01-310 Warszawa, Biuro Obsługi Mieszkańca tel.: 22 487 13 00, email: sekretariat@opsbemowo.waw.pl

dzielnicy Białołęka ul. Marywilska 44C, 03-042 Warszawa, tel.: 22 300 20 40, 22 300 20 4, email: sekretariat@opsbialoleka.waw.pl

dzielnicy Bielany, ul. Przybyszewskiego 80/82, 01-824 Warszawa, tel.: 22 56 89 100, email: sekretariat@opsbielany.waw.pl

dzielnicy Mokotów, ul. Falęcka 10, 02-547 Warszawa, tel.: 22 849 44 66, email: sekretariat@opsmokotow.pl

dzielnicy Ochota, ul. Przemyska 11, 02-361 Warszawa, tel.: 22 822 11 24, email: osrodek@opsochota.waw.pl

dzielnicy Praga-Południe, ul. Wiatraczna 11 (filia nr 1), 04-366 Warszawa, Sekretariat Główny tel.: 22 277 33 00, 22 277 33 01, email: sekretariat@ops-pragapoludnie.pl

Sekretariat filii nr 1 tel.: 22 277 33 16, email: sekretariatf1@ops-pragapoludnie.pl,

ul. Walecznych 59 (filia nr 2), 03-926 Warszawa, Sekretariat filii nr 2 tel.: 22 277 33 40, email: sekretariatf2@ops-pragapoludnie.pl

dzielnicy Pragi-Północ, ul. Groszkowskiego 5 (filia nr 1), 03-475 Warszawa, tel.: 22 518 59 00, email: sekretariat.filia1@opspragapolnoc.waw.pl

ul. Brechta 15/31 (filia nr 2), 03-473 Warszawa, tel.: 22 518 91 20, email: sekretariat.filia2@opspragapolnoc.waw.pl

dzielnicy Rembertów, ul. Plutonowych 10, 04-404 Warszawa, tel.: 22 673 54 12, email: sekretariat@opsrembertow.waw.pl

dzielnicy Śródmieście, ul. Konwiktorska 3/5, 00-217 Warszawa, tel.: 22 277 41 00, email: sekretariat@cps.srodmiescie.warszawa.pl

dzielnicy Targówek, ul. Św. Wincentego 87 (filia nr 1 – osiedle Bródno) 03-291 Warszawa, tel.: 22 277 02 00, email: ops.tarf1@ops-targowek.waw.pl

ul. Stojanowska 12/14 (filia nr 2 – osiedla Targówek, Targówek Fabryczny, Zacisze) 03-558 Warszawa, tel.: 22 679 51 57, email: ops.tarf2@ops-targowek.waw.pl

dzielnicy Ursus Plac Czerwca 1976 r. nr 1, 02-495 Warszawa, tel.: 22 277 34 40, email: sekretariat@ops-ursus.pl

dzielnicy Ursynów, ul. J. Cybisa 7, 02-784 Warszawa, tel.: 22 544 12 00, email: sekretariat@ops-ursynow.pl

dzielnicy Wawer, ul. Włókiennicza 54, 04-974 Warszawa, tel. 22 277 36 00, e-mail: sekretariat.opswawer@um.warszawa.pl

dzielnicy Wesoła, ul. 1 Praskiego Pułku 21A, 05-075 Warszawa, tel.: 22 773 44 12, 22 73 94 40, email: sekretariat@opswesola.waw.pl

dzielnicy Wilanów, ul. Przyczółkowa 27A, 02-968 Warszawa, tel.: 22 648 22 26, email: wilanow@ops.waw.pl

dzielnicy Włochy, ul. Czereśniowa 35, 02-457 Warszawa, tel.: 22 863 98 37, 22 863 91 75, email: kancelaria@opswlochy.waw.pl

dzielnicy Wola, ul. Gen. J. Bema 91, 01-233 Warszawa, tel.: 22 571 50 00, email: sekretariat@ops-wola.waw.pl

dzielnicy Żoliborz ul. Dembińskiego 3, 01-644 Warszawa, tel.: 22 569 28 00, email: zolops@ops-zoliborz.waw.pl

Ponadto można skorzystać z pomocy specjalistycznych ośrodków

Specjaliści w ośrodkach odpowiedzą na twoje pytania, pomogą poradzić sobie z twoimi problemami oraz powiedzą, jakie kroki prawne można albo trzeba wykonać. Ośrodki oferują różne formy wsparcia psychologicznego, na przykład terapie indywidualne lub grupowe. Porozmawiaj z pracownikiem danej placówki, aby dowiedzieć się, z jakiej pomocy możesz skorzystać.

W jakich ośrodkach uzyskasz pomoc

- Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia,
- Ośrodku Interwencji Kryzysowej,
- podmiotach, które pomagają ofiarom przestępstw w ramach Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej.

Kiedy możesz skorzystać z pomocy ośrodków

W dowolnym momencie.

Co musisz przygotować

- dokument, który potwierdza twoją tożsamość, na przykład dowód osobisty, paszport, legitymacja,
- jeżeli chcesz skorzystać z pomocy prawnej – dokumenty z sądu, policji, prokuratury – jeśli je masz. W szczególności dokumenty, które określają terminy w postępowaniu sądowym.

Przed wizytą skontaktuj się telefonicznie z danym ośrodkiem. Dzięki temu dowiesz się, jakie inne dokumenty mogą być przydatne w twojej sprawie.

Co musisz zrobić

Idź lub zadzwoń do któregoś z najbliższych ośrodków pomocy:

- Sprawdź listę Specjalistycznych Ośrodków Wsparcia.
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej znajdziesz na stronie internetowej twojego urzędu wojewódzkiego. Najczęściej znajdują się w zakładce Wydziału Polityki Społecznej w wykazie jednostek specjalistycznego poradnictwa. Sprawdź listę urzędów wojewódzkich.
- Wykaz podmiotów, które pomagają ofiarom przestępstw w ramach Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej znajdziesz na stronie Ministerstwa Sprawiedliwości. Sprawdź listę placówek.

Ile zapłacisz

Korzystanie z pomocy we wszystkich wymienionych ośrodkach jest bezpłatne.