

MIEJSCA, GDZIE MOŻNA ZWRÓCIĆ SIĘ O POMOC I PORADĘ

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna ds. Przeciwdziałania Przemocy

ul. Belgijska 4 02-511 Warszawa

tel/fax 22 845-12-12

tel.kom. 667 833 400

Oferowana pomoc:

- konsultacje psychologiczne indywidualne oraz dla par,
- terapia partnerska i rodzinna
- terapia indywidualna krótko i długoterminowa dla osób doświadczających przemocy oraz stosujących przemoc
- grupy wsparcia i grupy terapeutyczne dla kobiet
- grupy terapeutyczne koedukacyjne
- trening asertywności dla kobiet i mężczyzn
- grupy korekcyjno-edukacyjne dla mężczyzn stosujących przemoc w rodzinie

Inne działania:

- konsultacje psychiatryczne (z konsultacji mogą korzystać osoby będące klientami naszej Poradni)
- porady prawne (z konsultacji prawnych mogą korzystać osoby będące klientami Poradni)

Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno – Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży

<http://optaporadnia.pl>

ul. Wiśniowa 56 (budynek B na terenie ZSLiT im. Leopolda Staffa) 02-520 Warszawa

tel. 22 826 39 16 oraz 506 399 683

godziny pracy Poradni: poniedziałek – piątek 8-20, sobota 9-13

Poradnia „OPTA” oferuje nieodpłatną pomoc psychologiczną rodzinom, które przechodzą przez procesy rozwojowe związane z wychowywaniem dzieci, ich dorastaniem, a które borykają się z sytuacjami kryzysowymi i zaburzonym funkcjonowaniem systemu rodzinnego (np. nadużywanie alkoholu, rozwód rodziców, trudne zachowania dzieci i młodzieży). Działania mają charakter terapeutyczny, profilaktyczny i edukacyjny, prowadzone są w formie indywidualnej, grupowej i rodzinnej. Poza bezpośrednią pracą z rodziną pracownicy poradni prowadzą również konsultacje i superwizje dla osób pracujących z dziećmi i młodzieżą (nauczyciele, wychowawcy, terapeuci)

Stowarzyszenie na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie „NIEBIESKA LINIA”

ul. Żurawia 16/20, 00-515 Warszawa, tel. 22 499 37 33, fax 22 625 59 43 e-mail:

info@niebieskalinia.org, www.niebieskalinia.org

Dni i godziny otwarcia: biuro czynne pon.–pt. 9:00–15:00

Konsultacje psychologiczne, prawne: 8:00–20:00

Program dla osób doświadczających przemocy w rodzinie:

- konsultacje psychologiczne, prawne, grupa wsparciowo-edukacyjna,
- program korekcyjno-edukacyjny oraz terapeutyczny dla osób stosujących przemoc w rodzinie,
- konsultacje psychologiczne, grupa korekcyjno-edukacyjna, warsztaty umiejętności społecznych,
- Program terapii uzależnień i współuzależnienia w nurcie TSR
- Centrum Pomocy Specjalistycznej /działalność odpłatna/.

Formy pomocy: konsultacje psychologiczne, porady prawne, warsztaty.

Ogólnopolskie pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie „NIEBIESKA LINIA”

Aleje Jerozolimskie 155, 02-326 Warszawa, biuro – tel. 22 666 10 36, fax 22 666 10 35

e-mail: biuro@niebieskalinia.info, www.niebieskalinia.info

Biuro czynne: pon.–pt. 7:45–15:45

poradnia e-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info

Ośrodek dla ofiar przemocy w rodzinie „DOM”

ul. Walecznych 59, tel. 22 616 10 36

Pomoc osobom doświadczającym przemocy:

- pomoc psychologiczna (dorośli i dzieci), psychiatryczna, prawna

Fundacja MEDERI – POMÓŻMY DZIECIOM

ul. Al. Dzieci Polskich 20, 04-736 Warszawa, tel. 22 815 76 03, fax 22 815 76 02

e-mail: mederi@czd.pl, www.czd.pl/~mederi

Dni i godziny otwarcia: pon.–pt. 8:00–15:00

Celem Fundacji jest wspieranie wszelkich form pomocy zmierzających do rozpoznawania, zapobiegania i przeciwdziałania skutkom przemocy wobec dziecka (zespołu dziecka krzywdzonego).

Działania skierowane do dzieci i ich rodzin/opiekunów prawnych:

- konsultacje diagnostyczne i specjalistyczne: diagnozowanie oraz udzielanie pomocy specjalistycznej w ramach Warszawskiej Sieci Pomocy Dzieciom Wykorzystywanym Seksualnie,
- konsultacje medyczne: pediatryczne, ginekologiczne,
- konsultacje prawne: konsultacje prawne prowadzone są w ramach Warszawskiej Sieci Pomocy Dzieciom Wykorzystywanym Seksualnie,
- Program profilaktyczny Wielki Słoń: celem programu jest edukacja, zapobieganie oraz rozpoznawanie i wczesna interwencja w zespole dziecka krzywdzonego (program odpłatny)
- cykl warsztatów umiejętności wychowawczych. Trening umiejętności wychowawczych przeznaczony jest dla rodziców, którzy chcą poprawić swoje relacje z dziećmi.

Fundacja „DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ”

Centrum Pomocy Dzieciom Mazowiecka

ul. Mazowiecka 12/25, 00-048 Warszawa,

tel. 22 826 88 62 e-mail: mazowiecka@fdn.pl, www.fdn.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.–pt. 9:00–18:00

Działania skierowane do dzieci doświadczających przemocy oraz do dzieci, u których podejrzewa się wykorzystywanie seksualne.

W Centrum podejmowane są interwencje kryzysowe w przypadkach przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego i przemocy; dzieciom i członkom ich rodzin oferowana jest pomoc psychologiczna i prawna (konsultacje, terapia, grupy wsparcia).

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 wstydzisz się o czymś opowiedzieć. Telefon jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 20.00,

wiadomość przez stronę www.116111.pl możesz przesłać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów jest całkowicie bezpłatna.

Pomoc dla dzieci i młodzieży.

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.

801 120 002

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.

Telefon działa od poniedziałku do soboty w godz. 8.00 - 22.00, a w niedziele i święta od 8.00 do 16.00.

Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

<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 do 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 do 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych).