

**Podmioty i placówki w powiecie cieszyńskim udzielające pomocy ofiarom
przestępstw**

Telefony alarmowe:

Numer alarmowy - 112

Policja - 997

Państwowa Straż Pożarna - 998

Pogotowie Ratunkowe – 999

Straż Miejska – 986

Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych

ul. I. Kraszewskiego 13a, Cieszyn

Tel.: (33) 852 24 33

e-mail: sekretariat@zppp.cieszyn.pl

www.zppp.cieszyn.pl

Poradnia Zdrowia Psychicznego

ul. Bielska 4, Cieszyn

Tel.: 33 854 921 00

Komenda Powiatowa Policji

ul. Wojska Polskiego 2, Cieszyn

Tel.: 47 857 32 00

Komisariat Policji w Ustroniu

ul. 3 Maja 21, Ustroń

Tel. 47 857 38 10

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

ul. M. Konopnickiej 40, Ustroń

tel. 33 854 26 34

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

ul. Bobrecka 29, Cieszyn

Tel.: 33 477 71 17

Szpital Śląski

ul. Bielska 4, Cieszyn

Tel.: 33 851 05 11

Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Rodzinie „Można Inaczej”

ul. Partyzantów 2, Ustroń

tel. 500 231 259

e-mail: osrodekmoznainaczej@vp.pl

www.moznainaczej.site

Centrum Edukacji Profilaktyki i Terapii „Kontakt”

Stowarzyszenie Pomocy Wzajemnej “Być Razem”

ul. Ks. Janusza 3, Cieszyn

Tel.: 33 479 54 55

e-mail: bycrazem@wp.pl

www.bycrazem.com

Telefon Zaufania 33 851 29 29

Powiatowy Ośrodek Wsparcia dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie

ul. Mała Łąka 17 A, Cieszyn

tel.: 33 851 29 29

Spis ogólnopolskich telefonów 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 wstydziś się o czymś opowiedzieć.

Telefon czynny od poniedziałku do niedzieli od 12:00 do 2:00

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

800 100 100

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

Telefon czynny od poniedziałku do piątku od 12:00 do 15:00.

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.

- 116 000** **Całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka.** Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu. Telefon 116000 działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (połączenie bezpłatne). www.zaginieni.pl
- 800 12 00 02** **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. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.
- 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 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych).
- 116 123** **Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym.**
Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Możesz tam dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne) <http://116123.edu.pl/>
- 800 120 226** **Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**
Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne).
- 801 199 990** **Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki - Narkomania”**
Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.
- 801 889 880** **Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"**
Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi. Z konsultantami mogą rozmawiać również osoby bliskie osobom

uzależnionym - rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.
www.uzaleznieniabehawioralne.pl

22 635 93 92 Telefon grupy edukatorów seksualnych "PONTON"

Raz w tygodniu, w piątek pod tym numerem w godzinach 16:00-20:00 wolontariusze - edukatorzy seksualni Grupy "Ponton" odpowiadają na wasze pytania związane z seksualnością, dojrzewaniem, antykoncepcją itp. Opłata za połączenie z numerem zgodnie z cennikiem operatora.
www.ponton.org.pl

22 828 11 12 Telefon Zaufania dla Ofiar i Sprawców Przemocy Seksualnej

Telefon zaufania stanowi uzupełnienie działania poradni Fundacji Promocji Zdrowia Seksualnego, oferując pomoc osobom dorosłym, które doświadczyły przemocy seksualnej oraz służąc radą i wsparciem osobom, które pragną wyeliminować własne niepożądane myśli i zachowania. Telefon jest czynny we wtorki i środy od godz. 15:00 do 18:00. Opłaty za połączenia z numerem zgodnie z cennikiem operatora www.funpzs.org.pl

800 108 108 Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

Telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00. Linia 800 108 108 adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady. Zadaniem dyżurujących psychologów jest podejmować interwencje w sytuacjach nagłych, a także pomagać w podejmowaniu decyzji o ewentualnej dalszej terapii.

Więcej informacji na stronie Fundacji Nagle Sami:
<http://www.naglesami.org.pl/>