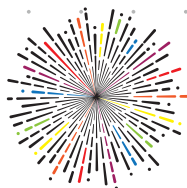


INFORMATOR
**GDZIE OTRZYMASZ
BEZPŁATNE WSPARCIE**



OTWARTA
PRZESTRZEŃ
centrum terapii

Broszura zawiera wybrane organizacje pomocowe oraz informacje o ich działaniach, które były aktualne w momencie wydania (rok 2021). Jeśli jakieś informacje są nieaktualne wyślij nam wiadomość na adres info@otwartaprzestrzen.pl. Postaramy się uwzględnić je przy kolejnej aktualizacji informatora.

Aktualne informacje o inicjatywach możesz znaleźć na stronach internetowych podanych w publikacji.


* połączenie płatne zgodnie z taryfą operatora, numery nieoznaczone gwiazdką są bezpłatne.




Niniejszy informator powstał w ramach projektu „MASZ PRAWO DO RÓWNEGO TRAKTOWANIA – wsparcie prawne i psychologiczne dla osób mieszkających w Warszawie zagrożonych dyskryminacją lub jej doświadczających” współfinansowanego przez m.st. Warszawa.

W ramach tego projektu poradnictwo prawne świadczy Polskie Towarzystwo Prawa Antydyskryminacyjnego, a wsparcie psychologiczne Fundacja Instytut Otwarta Przestrzeń.



 Wawelska 28
02-061 Warszawa

 511 028 333

 info@otwartaprzestrzen.pl

 www.otwartaprzestrzen.pl



POLSKIE TOWARZYSTWO
PRAWA ANTYDISKRYMINACYJNEGO

 ul. Szpitalna 5 lok. 6a
00-031 Warszawa

 514 502 260

 maszprawo@ptpa.org.pl

 www.ptpa.org.pl



KRYZYS

WARSZAWSKI OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

Dla osób pełnoletnich, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej. Ośrodek świadczy interwencję kryzysową (w tym pomoc prawną, psychiatryczną) i krótkoterminową pomoc psychologiczną, w ofercie znajdują się również konsultacje dla par i rodzin, grupy terapeutyczne i wsparciowe oraz warsztaty psychoedukacyjne.

W sytuacjach tego wymagających istnieje możliwość skorzystania z zakwaterowania w hostelu.

7 dni w tygodniu, całą dobę

ul. 6-go Sierpnia 1/5, Warszawa
zapisy i informacje: 22 855 44 32*, 514 202 619*,
interwencjakryzysowa@woik.waw.pl

poniedziałek-piątek 8:00-20:00

pl. Dąbrowskiego 7, Warszawa
zapisy i informacje: 22 837 55 59*, 535 430 902*,
punkt.interwencyjny@woik.waw.pl

Do ośrodka można również przyjść po wsparcie bez zapisu.

 www.woik.waw.pl

INSTYTUT PSYCHOLOGII ZDROWIA

Kryzysowy Telefon Zaufania – 116 123

codziennie w godzinach 14:00-22:00

Dla osób pełnoletnich znajdujących się w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej.

 www.psychologia.edu.pl

FUNDACJA ITAKA

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym – 800 70 2222

7 dni w tygodniu, całą dobę

W wybranych dniach i godzinach (grafik na stronie internetowej) dyżurują:
lekarz_rze psychiatry, prawniczki_cy, pracownice_y socjalne_i, terapeutki_ci uzależnień, seksuolożki_dzy, asystentki_ci zdrowienia.

wsparcie pisemne: czat na stronie internetowej

lub adresy e-mail:

psychiatra@centrumwsparcia.pl

prawnik@centrumwsparcia.pl

seksuolog@centrumwsparcia.pl

terapeuta.uzaleznien@centrumwsparcia.pl

asystent.zdrowienia@centrumwsparcia.pl

 www.centrumwsparcia.pl



LGBTQIAP

FUNDACJA INSTYTUT OTWARTA PRZESTRZEŃ

Bezpłatne wsparcie psychologiczne dla osób LGBTQIAP i ich bliskich
zapisy: 511 028 333* (pn.-pt. 8:00-21:00), info@otwartaprzestrzen.pl

Ze wsparcia można skorzystać w formie stacjonarnej i online.

 www.otwartaprzestrzen.pl

FUNDACJA TRANS-FUZJA

Konsultacje psychologiczne dla osób trans i ich bliskich
zapisy: psycholog@transfuzja.org

Pomoc prawna
kontakt: prawnik@transfuzja.org

 www.transfuzja.org

FUNDACJA PO DRUGIE

Mieszkanie interwencyjne dla osób LGBT w kryzysie bezdomności
kontakt: 22 628 52 22* (pn.-pt. 18:00-21:00), fundacja@podrugie.pl

 www.podrugie.pl

STOWARZYSZENIE KAMPANIA PRZECIW HOMOFOBII

Pomoc prawna

poniedziałek-piątek 10:00-17:00

kontakt: 22 423 64 38*, prawo@kph.org.pl

Możliwość spotkania osobistego po wcześniejszym umówieniu.

Pomoc psychologiczna

kontakt: bezpieczniej@kph.org.pl

Możliwość spotkania osobistego po wcześniejszym umówieniu.

 www.kph.org.pl

STOWARZYSZENIE LAMBDA WARSZAWA

Telefon Zaufania dla osób LGBT+: 22 628 52 22

poniedziałek-piątek 18:00-21:00

Interwencja kryzysowa, poradnictwo i konsultacje psychologiczne oraz psychoterapia

zapisy za pośrednictwem Telefonu Zaufania

Porady prawne

zapisy: prawo@lambdawarszawa.org

Hostel interwencyjny dla osób LGBT+ w kryzysie bezdomności

zgłoszenia i informacje: za pośrednictwem Telefonu Zaufania

lub hostel@lambdawarszawa.org.

Dodatkowe informacje o wsparciu udzielanym przez Lambdę Warszawa można uzyskać także mailowo: poradnictwo@lambdawarszawa.org.

Stowarzyszenie prowadzi również liczne grupy spotkaniowe i grupy wsparcia, więcej informacji na stronie [www](http://www.lambdawarszawa.org).

 www.lambdawarszawa.org



MIGRANTKI_CI

CENTRUM WIELOKULTUROWE

Pomoc psychologiczna udzielana jest w języku polskim, angielskim, francuskim, rosyjskim i białoruskim.

Poradnictwo prawne i doradztwo zawodowe udzielane w języku polskim, angielskim i rosyjskim.

ul. Jagiellońska 54 (wejście od pl. Hallera), Warszawa
zapisy i informacje: 22 648 11 11* (pn.-pt. 9:00-20:00, sob. 10:00-15:00),
centrum@cww.waw.pl

 www.centrumwielokulturowe.waw.pl

STOWARZYSZENIE INTERWENCJI PRAWNEJ

Poradnictwo prawne, wsparcie integracyjne (m.in. ubieganie się o świadczenia socjalne, mieszkanie komunalne, dostęp do edukacji i pomocy medycznej), wsparcie tłumaczeniowe (m.in. podczas wizyt u lekarza, składania wniosku, przesłuchania w urzędzie wojewódzkim) udzielane m.in. w języku polskim, angielskim i rosyjskim.

ul. Siedmiogrodzka 5/51, Warszawa
kontakt: 22 621 51 65*, 792 568 561*, biuro@interwencjaprawna.pl

 interwencjaprawna.pl

FUNDACJA OCALENIE

Centrum Pomocy Cudzoziemcom świadczy wsparcie w 10 językach, m.in. pomaga w codziennych sprawach (np. urzędowych), zapewnia tłumacza, pomoc prawną, wsparcie psychologiczne i psychoterapię, wsparcie interwencyjne (nocleg, jedzenie, ubrania, lekarstwa), dystrybuje pomoc rzeczową.

ul. Krucza 6/14a, Warszawa
kontakt: 22 828 04 50, cpc@cpc.org.pl

 www.ocalenie.org.pl



DZIECI I MŁODZIEŻ

FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – 116 111

7 dni w tygodniu, całą dobę

wsparcie pisemne: przez formularz na stronie www.116111.pl

**Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci
– 800 100 100**

poniedziałek-piątek 12:00-15:00

wsparcie mailowe: pomoc@800100100.pl

Centrum Pomocy Dzieciom

Głównymi obszarami działań są pomoc psychologiczna, prawna i medyczna dzieciom i młodzieży pokrzywdzonej w przestępstwach, przede wszystkim z doświadczeniem przemocy i wykorzystania seksualnego.

ul. Przybyszewskiego 20/24, Warszawa

kontakt: tel.: 22 826 88 62

cpd-warszawa@fdds.pl

 www.fdds.pl



DYSKRYMINACJA – RÓŻNE PRZESŁANKI

POLSKIE TOWARZYSTWO PRAWA ANTYDYSKRYMINACYJNEGO

**Poradnictwo prawne dla osób doświadczających dyskryminacji
– 514 502 260**

poniedziałek-piątek 10:00-14:00 (możliwość umówienia się w innych godzinach)

poradnictwo mailowe: maszprawo@ptpa.org.pl

 www.ptpa.org.pl

FUNDACJA INSTYTUT OTWARTA PRZESTRZEŃ

**Bezpłatne wsparcie psychologiczne dla osób zagrożonych dyskryminacją
lub jej doświadczających**

zapisy: 511 028 333 (pn.-pt. 8:00-21:00), info@otwartaprzestrzen.pl

Ze wsparcia można skorzystać w formie stacjonarnej i online.

 www.otwartaprzestrzen.pl



SENIORKI_RZY

STOWARZYSZENIE MALI BRACIA UBOGICH

Telefon Zaufania dla osób starszych – 22 635 09 54*

poniedziałki, środy, czwartki 17:00-20:00

środy – 14:00-16:00 – dyżur w tematyce choroby Alzheimera

Telefon jest szczególnie adresowany do osób starszych, samotnych, potrzebujących wsparcia psychologicznego. Przeciwdziała izolacji społecznej osób starszych, a jednocześnie pełni funkcję informacyjną i doradczą.

Stowarzyszenie prowadzi również program „Obecność”, czyli regularne odwiedziny wolontariuszy w domach podopiecznych.

kontakt: 600 615 110 (pn.-pt. 12:00-14:00), kontakt@malibracia.org.pl

 www.malibracia.org.pl



KOBIETY

FUNDACJA CENTRUM PRAW KOBIET

Telefon interwencyjny – 600 070 717*

7 dni w tygodniu, całą dobę

Dla osób które potrzebują natychmiastowego interwencyjnego wsparcia lub są zmuszone do opuszczenia miejsca zamieszkania (fundacja prowadzi ośrodki czasowego schronienia).

kontakt mailowy: pomoc@cpk.org.pl

Porady psychologiczne

zapisy tel.: 22 622 25 17*, 509 790 232* (pn.-śr. 9:00-17:00, pt. 9:00-17:00)

wsparcie mailowe: porady.psychologiczne@cpk.org.pl

Pomoc prawna – 22 621 35 37*

poniedziałki, czwartki 12:00-18:00

wsparcie mailowe: porady.prawne@cpk.org.pl

Asysta sądowa - asysty@cpk.org.pl

Dla kobiet potrzebujących asysty w procesie sądowym.

Dyżur policjantki_tą

czwartki 16:00-20:00

Możliwość złożenia zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa, rozmowy o zabezpieczeniu dowodów, założenia Niebieskiej Karty, etc.

zapisy tel.: 22 622 25 17 (pn.-śr. 9:00-17:00, pt. 9:00-17:00).

 www.cpk.org.pl

FUNDACJA FEMINOTEKA

Telefon dla kobiet doświadczających przemocy – 888 88 33 88

poniedziałek-piątek 11:00-19:00

wsparcie mailowe: pomoc@feminoteka.pl

Po kontakcie z telefonem antyprzemocowym istnieje możliwość z korzystania z konsultacji psychologicznych i prawnych w formie stacjonarnej, telefonicznej lub online.

 feminoteka.pl



PRZEMOC

STOWARZYSZENIE NA RZECZ PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”

Wsparcie dla osób doznających i uwięzionych w przemoc oraz osób stosujących przemoc w rodzinie w formie stacjonarnej:

ul. Jaktorowska 4, 01-202 Warszawa
zapisy osobiste lub tel.: 22 499 37 33* (pn.-pt. 9:00-15:00)

Formy wsparcia zdalnego oferowane przez Stowarzyszenie:

Infolinia „Niebieska Linia” – 800 120 002

7 dni w tygodniu, całą dobę
konsultacje w języku angielskim – pn. 18:00-22:00
konsultacje w języku rosyjskim – wt. 18:00-22:00
wsparcie mailowe: niebieskalinia@niebieskalinia.info

Konsultacje dla osób g/Głuchych i niedosłyszących

poniedziałki 13:00-15:00
konsultacje prowadzone w języku migowym za pośrednictwem komunikatora
Skype (nick: pogotowie.niebieska.linia)

Telefoniczna poradnia prawna

22 666 28 50* – pn., wt. 17:00-21:00
800 120 002 – śr. 18:00-22:00

 www.niebieskalinia.org

INSTYTUT PSYCHOLOGII ZDROWIA

Wsparcie psychologiczne i prawne przeznaczone dla wszystkich osób pokrzywdzonych przestępstwem, ze szczególnym uwzględnieniem osób doświadczających przemocy w rodzinie oraz jej świadków.

Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii” – 22 668 70 00*

7 dni w tygodniu w godzinach 8:00-20:00

wsparcie mailowe: poradnia@niebieskalinia.pl, prawnicy@niebieskalinia.pl

Konsultacje indywidualne psychologiczne i prawne

ul. Widok 24, Warszawa

zapisy tel.: 22 824 25 01* (pn.-pt. 8:00-20:00, sob. 9:00-14:00)

Możliwość uzyskania wsparcia w obecności tłumaczki_cza dowolnego języka, w tym polskiego języka migowego.



www.niebieskalinia.pl