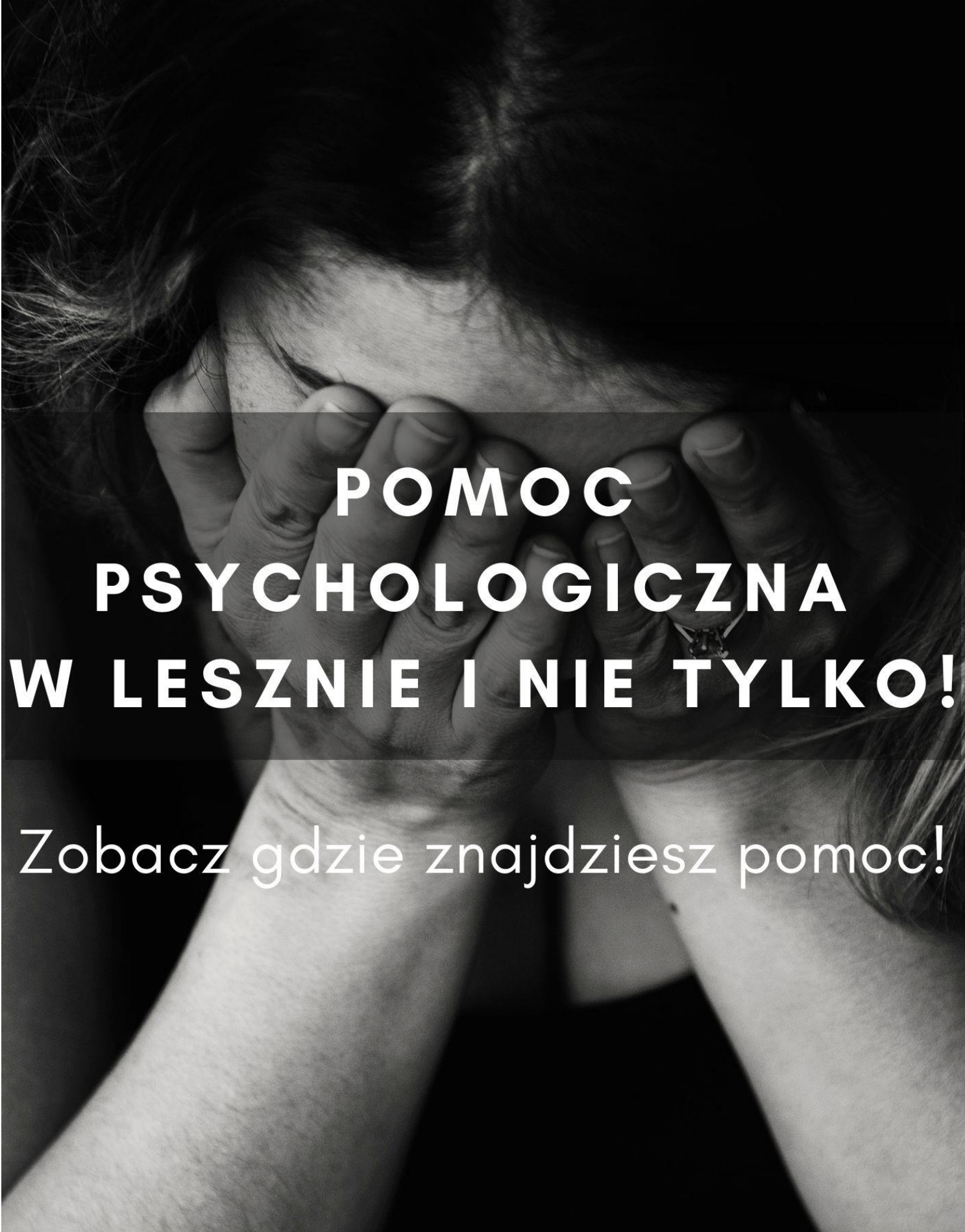




# POMOC PSYCHOLOGICZNA W LESZNIE I NIE TYLKO!

Zobacz gdzie znajdziesz pomoc!



## POMOC PSYCHOLOGICZNA W LESZNIE

Jeżeli poszukujesz dla siebie bądź kogoś z Twojego otoczenia pomocy psychologicznej – sprawdź gdzie możesz znaleźć pomoc!

Zauważyłeś u siebie objawy depresji? Od dawna bijesz się z myślami, aby udać się po pomoc? A może znasz kogoś, kto potrzebuje pomocy lecz nie wiecie gdzie się udać?

Przeczytaj poniższe informacje



### POMOC W LESZNIE

#### Punkty konsultacyjne finansowane przez Urząd Miasta Leszna

##### **Punkt konsultacyjny**

Prowadzony dla osób uzależnionych i współuzależnionych:

Wtorek godz. 9:00 do godz. 14:00

Środa godz. 9:00 do godz. 14:00

Czwartek godz. 17:00 do godz. 20:00

##### **Kontakt:**

- 601 250 313
- ul. Mickiewicza 2, Leszno

##### **Punkt konsultacyjny – porady psychologiczne**

Prowadzony dla osób uzależnionych, współuzależnionych oraz osób doznających przemocy.

Poniedziałek godz. 15:00 do godz. 17:00

Wtorek godz. 9:00 do godz. 11:00

##### **Kontakt:**

- 655 476 843, 655 476 844, 609 859 611
- ul. Poniatowskiego 11, Leszno



## **Stowarzyszenie Społeczno - Kulturalne Krokus, Rodzinna Poradnia KROKUS**

Poradnia oferuje całoroczne, bezpłatne kompleksowe: porady, konsultacje psychologiczne, pedagogiczne, życiowe, terapie, mediacje, warsztaty oraz edukację.

### **Kontakt:**

- 506 968 164 (14:00 - 18:00), email: [poradnia.krokus@gmail.com](mailto:poradnia.krokus@gmail.com)
- ul. Mickiewicza 2, Leszno

*Projekt jest współfinansowany przez Miasto Leszno.*

## **Stowarzyszenie Pracownia Profilaktyki, Psychoterapii i Rozwoju Osobistego „Bliżej Siebie”**

Stowarzyszenie oferuje:

- terapie grupowe podstawowe (w środy od 17:00 do 18:30) i pogłębiona dla osób uzależnionych prowadzona raz w tygodniu (w środy od godz. 18:30 do 20:30),
- terapię grupową DDA – Dorosłe Dzieci Alkoholików prowadzona raz w tygodniu w poniedziałki od 17:00 do 19:00,
- konsultacje i terapie indywidualne dla osób uzależnionych i współuzależnionych oraz ich rodzin we wtorki i czwartki od godz. 10:00 do 13:00,
- program korekcyjno-terapeutyczny „Stop przemocy w rodzinie” planowane w miesiącach lipiec – wrzesień.

### **Kontakt:**

- 608621779
- ul. Leszczyńskich 32, Leszno

*Projekt jest współfinansowany przez Miasto Leszno.*

## **Centrum Profilaktyki Akademia Zdrowia w Lesznie**

### **Grupa Twórczego Rozwoju dla Młodzieży z Pauliną Jarecką**

„Grupa Twórczego Rozwoju” to zajęcia organizowane przez pedagoga oraz psychologów z Centrum Profilaktyki „Akademia Zdrowia”, skierowane są dla młodzieży chcącej rozwijać swoje kompetencje, nabywać nowej wiedzy, ale w nieco przystępniejszy sposób.

Jest to też grupa w której tematy możecie wybierać Wy - młodzież, ta grupa jest dla Was.

Do grupy można dołączyć na facebooku ⇒ Grupa Twórczego Rozwoju dla Młodzieży z Pauliną Jarecką



## **Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka w Lesznie**

W ramach pomocy oferuje:

- zapewnienie schronienia w Hostelu OIR (kobiety i dzieci),
- interwencja kryzysowa,
- konsultacje i porady (także prawne),
- edukacja i informowanie o przysługujących prawach i uprawnieniach,
- wspomaganie w podejmowanych działaniach,
- rzecznictwo interesów,
- pomoc w załatwieniu różnych spraw w urzędach i instytucjach,
- grupowe warsztaty kształtujące umiejętności wychowawcze, część I i II,
- warsztaty dla rodziców i opiekunów potrzebujących wsparcia w procesie wychowania dziecka warsztaty kształtujące umiejętności wychowawcze „Wychowanie bez porażek, czyli szkoła dla rodziców – Nastolatek – część III,
- grupowe zajęcia psychoedukacyjne i terapeutyczne dla kobiet doświadczających przemocy „Wsparcie”,
- zajęcia w ramach grupy społeczności kobiet mieszkających w Hostelu OIR o charakterze readaptacyjnym „Razem łatwiej”,
- zajęcia o charakterze readaptacyjnym dla kobiet i dzieci mieszkających w Hostelu OIR,
- konsultacje, porady, wsparcie psychologiczne - pedagogiczne, terapia krótkoterminowa, terapia indywidualna, terapia małżeńska, terapia rodzinna,
- mediacje rodzinne, edukacja i wspomaganie w podejmowanych działaniach, itp.
- ochrona więzi emocjonalnych dziecka z obojgiem rodziców (praca edukacyjno-terapeutyczna z rodziną, przygotowanie dziecka do kontaktu z rodzicem nie sprawującym bezpośredniej opieki nad nim, indywidualne spotkania pod opieką pedagoga/psychologa dziecka z rodzicem nie sprawującym bezpośredniej opieki nad nim),
- warsztaty dla osób dorosłych będących w sytuacji rozstania „Mama i Tata na zawsze”.

W sytuacjach wymagających zapewnienia schronienia kobietom i dzieciom dotkniętym przemocą domową lub innym kryzysem a także osobom będących w ostrym kryzysie, pracownicy pełnią dyżury w ciągu dnia od poniedziałku do piątku od godz. 7:00 – 22:00 oraz w nocy przez cały rok od godziny 22:00 do 7:00 rano. W weekendy i święta od godziny 6:00 do 18:00 pracownicy pełnią dyżur pod telefonem (o którym są informowane KMP, MOPR w Lesznie) a od godziny 18:00 do 22:00 na miejscu w Ośrodku.

### **Kontakt:**

Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka w Lesznie, ul. Słowiańska 59 b. tel. 65 520 27 33

Ośrodek Interwencyjno– Readaptacyjny w Lesznie, ul. Niepodległości 27 c, tel. 65 529 98 65/66

*Projekt jest współfinansowany przez Miasto Leszno.*



## **Stowarzyszenie Monar – Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień**

### Poradnictwo rodzinne

Porady udzielane są:

- w poniedziałki godz. 8:00 do godz. 20:00
- od wtorku do piątku godz. 8:00 do godz. 19:00

Zajęcia edukacyjno-informacyjne na temat narkotyków, mechanizmów uzależnienia, prawa dotyczącego narkotyków i narkomanii odbywają się raz w miesiącu, w każdą ostatnią środę miesiąca od godz. 16:00 do godz. 17:00.

Spotkania grupy wsparcia (grupa ma charakter grupy otwartej) odbywają się w każdy poniedziałek w godz. 17:00 do godz. 19:00.

Interwencja kryzysowa – prowadzona według potrzeb.

Konsultacje psychologiczne odbywają się w każdy piątek w godz. 14:30 do godz. 16:30.

Świadczenia na rzecz osób uzależnionych i ich rodzin udzielane są dla osób uzależnionych 2 razy w tygodniu:

- środa godz. 15:30 – do godz. 17:30
- czwartek godz. 15:30 do godz. 17:30

Meeting AA odbywa się w każdy czwartek od godz. 18:00

Grupa wsparcia dla osób współuzależnionych prowadzona jest w każdy ostatni piątek miesiąca godz. 16:30 do godz. 18:30.

Warsztaty umiejętności społecznych dla młodzieży w wieku 14-21 lat odbywają się w każdy wtorek godz. 16:00 do godz. 18:00.

### **Kontakt:**

- 65 520 41 43
- ul. Przemysłowa 27, Leszno

*Projekt jest współfinansowany przez Miasto Leszno.*





## Fundacja Strefa PL

Poradnia czynna:

Poniedziałek: godz. 8:00 do godz. 14:00

Wtorek: godz. 8:00 do godz. 14:00

Środa: godz. 12:00 do godz. 19:00

Czwartek: godz. 12:00 do godz. 19:00

Piątek: godz. 9:00 do godz. 19:00

Rodzaj pomocy jaką można uzyskać:

- indywidualna i rodzinna pomoc psychologiczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych,
- grupy socjoterapeutycznych dla dzieci i młodzieży,
- grupa twórczego rozwoju dla młodzieży,
- warsztaty umiejętności wychowawczych dla rodziców i opiekunów,
- grupa wsparcia dla rodziców i opiekunów,
- poradnictwo prawne,
- warsztaty dla młodzieży sięgającej po używki,
- warsztaty umiejętności psychospołecznych dla młodzieży (m.in. trening asertywności, radzenia sobie ze stresem, lękiem, komunikacji, trening efektywnego uczenia się).

Kontakt:

- 663 519 564
- ul. Średnia 11, Leszno

*Projekt jest współfinansowany przez Miasto Leszno.*

## Leszczyńskie Stowarzyszenie „Klub Abstynentów”

Oferta stowarzyszenia:

- meeting AA odbywa się w każdy piątek godz. 18:00,
- grupa AL. Anon prowadzona w każdą środę godz. 18:00,
- punkt konsultacyjny w 3-cią środę miesiąca godz. 17:00 do godz. 19:00,
- prelekcje nt. uzależnień odbywają się dwa razy w miesiącu,
- rozmowy indywidualne z osobami uzależnionymi i współuzależnionymi codziennie godz. 15:00 do godz. 19:00.

Kontakt:

- ul. Przemysłowa 27, 64-100 Leszno

*Projekt jest współfinansowany przez Miasto Leszno.*



## Stowarzyszenie Ruch Trzeźwościowy

Klub Abstynenta otwarty jest 5 dni w tygodniu godz. 16:00 do godz. 20:00

- spotkania grupy wsparcia raz w miesiącu (grupa ma charakter otwarty), pierwszy wtorek miesiąca godzina 18.00
- warsztaty terapeutyczne, sesje terapeutyczne
- rozmowy z psychologiem
- spotkania z prawnikiem dwa razy do roku.

### Kontakt:

- 65 520 20 08
- ul. Prochownia 25 B, Leszno

*Projekt jest współfinansowany przez Miasto Leszno.*

## Związek Harcerstwa Polskiego Chorągiew Wielkopolska – Hufiec Leszno

Drużyny działające w hufcu prowadzą zbiórki dla każdego dziecka i młodzieży. Zbiórki odbywają się raz w tygodniu w wyznaczonych przez drużynowych godzinach. W głównej mierze z racji panującej pandemii odbywają się zdalnie, niektóre zbiórki odbywają się zastępami. Większość jednostek spotyka się od poniedziałku do piątku w godz. 17:00 do godz. 18:30 komenda hufca spotyka się raz w miesiącu w drugi wtorek miesiąca.

### Kontakt:

- 697 293 583
- ul. Sokoła 20, Leszno

*Projekt jest współfinansowany przez Miasto Leszno.*

## Młodzieżowe Centrum Profilaktyki „Alternatywa”

Oferta MCP:

- punkt konsultacyjny dla rodziców i młodzieży,
- spotkania indywidualne i rodzinne w godz. 8:00 do godz. 15:00 lub godz. 15:00 do godz. 19:00 możliwość umówienia wizyty na wybrany dzień tygodnia (umówienie wizyty tel. 601 564 336),
- grupa twórczego rozwoju – „Gitara i Ja” - do końca marca zajęcia on-line w kontakcie indywidualnym, poniedziałek godz. 17:00 do godz. 19:00,
- grupa poznaj siebie z elementami parateatralna - do końca marca zajęcia on-line, link do zajęć [na stronie fb MCP Alternatywa](#), wtorek godz. 16:00 do godz. 18:00,
- grupa „Poznaj Siebie” - do końca marca zajęcia on-line, link do zajęć na stronie fb MCP Alternatywa, wtorek godz. 18:00 do godz. 21:00,
- grupa twórczego rozwoju o profilu kuglarskim, środa godz. 17:00 do 19:00,
- grupa bębniarska, piątek godz. 16:00 do godz. 18:00.



**Kontakt:**

- **65 529 74 94**, kom. **697983437** w godzinach 08:00- 15:00 oraz na profilu placówki na Facebooku
- Aleje Jana Pawła II 6, Leszno

*Projekt jest współfinansowany przez Miasto Leszno.*

## **WAŻNE TELEFONY ANTYDEPRESYJNE**

### **POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM**

#### **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji**

**tel. 22 594 91 00**

(czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)

*koszt połączenia jak na numer stacjonarny*

*wg taryfy Twojego operatora telefonicznego*

#### **Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym**

**tel. 116 123**

(poniedziałek-piątek od 14:00-22:00, połączenie bezpłatne)

#### **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

**tel. 116 111**

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

#### **ITAKA- centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego**

**tel. 800 70 2222**

(czynne całodobowo)

#### **ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania**

**tel. 22 484 88 01**

(czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00)

#### **Ośrodek Interwencji Kryzysowej**

**– pomoc psychiatryczno-pedagogiczna**

**tel. 22 855 44 32**

#### **Ośrodek Interwencji Kryzysowej**

**tel. 22 837 55 59**

(poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00)

#### **Ośrodek Interwencji Kryzysowej – poradnia ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie**

**tel. 22 845 12 12 lub 667 833 400**

(poniedziałek – piątek od 08:00 do 20:00)

**Telefon zaufania – dla osób które znalazły się w trudnej sytuacji i potrzebują natychmiastowego interwencyjnego wsparcia.**

**Telefon Zaufania**

**tel. (22) 621 35 37**





### **Telefon Interwencyjny**

**tel. 600 070 717**

Dyżury w godzinach 10:00-16:00

– psychologiczny: od pon. do pt. (bez czwartków)

– prawny: czwartki

### **Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich**

**tel. 0 800 108 108**

(poniedziałek-piątek od 14.00 do 20.00)

### **Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna**

**tel. 22 425 98 48**

(poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)

### **Telefon interwencyjny w sprawie zaginionych dzieci – Linia Nadziei**

**tel. 600 100 260**

(czynne całodobowo)

## **POMOC DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW**

### **Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli**

**tel. 800 080 222**

(czynne całodobowo)

### **Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

**tel. 800 100 100**

(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

### **Infolinia dla wychowawcy – pierwszy ogólnopolski**

**telefon zaufania dla nauczycieli**

**tel. 0801 800 967**

(poniedziałek, środa, czwartek od 17:00-19:00)

### **POMARAŃCZOWA LINIA – program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki**

**tel. 801 140 068**

(poniedziałek – piątek od 14:00 do 20:00)

## **POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

### **Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli**

**tel. 800 080 222**

(czynne całodobowo)

### **Biuro Rzecznika Praw Pacjenta**

**Bezpłatna infolinia**

**tel. 800 190 590**

(poniedziałek- piątek od 8:00 do 20:00)

### **Dziecięcy Telefon Zaufania**

**Rzecznika Praw Dziecka**

**tel. 800 12 12 12**

(poniedziałek-piątek od 8.15 do 20.00)



**Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich**

**tel. 800 676 676**

(Czynna w poniedziałki od godz. 10.00-18.00. Od wtorku do piątku od godz. 8.00-16.00)

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

**tel. 116 111**

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

**Młodzieżowy Telefon Zaufania**

**tel. 19288**

(poniedziałek-piątek od 15:00- 19:00)

**Młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie**

**Piątkowe Pogotowie Pontonowe**

**tel. 22 635 93 92**

(w piątki od godz. 16.00 do 20.00)

**Telefon dla dzieci i nastolatków zaniebanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją –**

**Telefon Stowarzyszenia Opta**

**tel. 22 27 61 72**

(poniedziałek-piątek od 15:00 do 18:00)

**POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY**

**Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**

**„Niebieska Linia”**

**tel. 800 120 002**

telefon pracuje całodobowo

**Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”**

**tel. 22 668 70 00**

(poniedziałek – piątek od 12:00 do 18:00)

**Policyjny Telefon Zaufania**

**ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

**tel. 800 120 226**

(poniedziałek-piątek, od 9.30-15.30, połączenie bezpłatne)

**Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

**tel. 800 100 100**

(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

**Całodobowy telefon dla kobiet doświadczających przemocy**

**tel. 600 070 717**

(codziennie / całodobowo)

**Anonimowa policyjna linia specjalna – zatrzymać przemoc**

**tel. 800 120 148**

(całodobowo, połączenie bezpłatne)

**Telefon zaufania dla kobiet w ciąży i rodziny**

**tel. 85 732 22 22**

(poniedziałek – piątek od 15:00 do 18:00)

**Telefon zaufania – Centrum Praw Kobiet**

**22 62 13 537**

(czwartki od 10.00 do 16.00 dyżur prawny)



### **Telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele**

**800 280 900**

Telefon wsparcia działa we wtorki w godzinach 19:00-22:00.

Kontakt telefoniczny przeznaczony jest przede wszystkim dla osób, które same doświadczyły wykorzystywania seksualnego, oraz ich najbliższych. Inicjatywę tworzą świeccy katolicy, telefon świadczy pomoc osobom dorosłym.

Więcej informacji: [www.zranieni.info](http://www.zranieni.info)

### **POMOC DLA OSÓB Z UZALEŻNIENIAMI**

#### **Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne”**

**tel. 801 889 880**

(Czynny codziennie od godz. 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych)

Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia

#### **Ogólnopolski Telefon Zaufania**

##### **„Narkotyki – Narkomania”**

**tel. 801 199 990**

(codziennie od godz. 16.00-21.00)

Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia

#### **Infolinia stowarzyszenia Karan (problemy narkotykowe)**

**tel. 800 120 289**

(poniedziałek – piątek od 9:00 do 17:00, połączenie bezpłatne)

#### **Infolinia pogotowia makowego „POWRÓT Z U”**

**tel. 801 109 696**

(poniedziałek – piątek od 10:00 do 20:00, sobota od 10:00 do 19:00)

#### **Narkomania – pomoc rodzinie infolinia towarzystwa rodzin i przyjaciół dzieci uzależnionych**

##### **„POWRÓT Z U”**

**tel. 800 120 359**

(poniedziałek – piątek od 10:00 do 20:00, sobota od 10:00 do 15:00)

### **CENTRUM POSZUKIWAŃ LUDZI ZAGINIONYCH**

Numery 24/H – linie wsparcia

**tel. 801 24 70 70**

z numerów stacjonarnych Orange Polska opłata jak za jeden impuls, niezależnie od długości rozmowy z każdego miejsca w Polsce

**tel. 22 654 70 70**

z telefonów stacjonarnych w Polsce

**tel. +48 22 654 70 70**

gdy dzwonisz z zagranicy

**tel. +48 22 654 70 70**

jeśli dzwonisz z telefonu komórkowego

#### **Telefon w sprawie zaginionego dziecka i nastolatka**

**tel. 116 000**

## POMOC ZWIĄZANA Z OBAWĄ ZAKAŻENIA HIV/AIDS

**Telefon Zaufania HIV/AIDS**

**tel. 22 692 82 26 lub 801 888 448**

(poniedziałek-piątek od 9:00 do 21:00)

połączenie płatne tylko za pierwszą minutę

Źródło oraz więcej informacji na stronie: [www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl)



**POMOC  
PSYCHOLOGICZNA  
W LESZNIE I NIE TYLKO!**

Zobacz gdzie znajdziesz pomoc!