

Ważne adresy i telefony Instytucje do których można zwrócić się o pomoc

I.p.	Nazwa	Adres	Uwagi
1.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej	90-012 Łódź, ul. Kilińskiego 102/102a Tel. (42) 685 43 62, (42) 685 43 63	Miejsce gdzie warto się zwrócić zawsze, gdy znajdziemy się w trudnej sytuacji życiowej i nie jesteśmy w stanie poradzić sobie samodzielnie – w szczególności gdy dotknie nas lub naszych bliskich: ubóstwo, bezrobocie, bezdomność, długotrwała lub ciężka choroba, przemoc w rodzinie, alkoholizm lub narkomania.
2.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 1	91-335 Łódź, ul. Hipoteczna 3/5 Tel. (42) 651 49 72	Poradnia to jeden z elementów systemu oświaty, którego głównym celem jest wsparcie psychologiczne i pedagogiczne dzieci oraz ich rodzin. Do zadań poradni należy przede wszystkim diagnozowanie dzieci oraz udzielanie dzieciom i ich rodzinom bezpośredniej pomocy psychologiczno-pedagogicznej (w tym określeniu zawierają się np. konsultacje i porady psychologiczne, grupy wsparcia, terapia, wykłady, warsztaty i prelekcje). Diagnoza najczęściej kończy się sporządzeniem dla dziecka opinii. Poradnia wydaje także różnego rodzaju orzeczenia, m. in. orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego dla dzieci o szczególnych potrzebach edukacyjnych.
3.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2	91-362 Łódź, ul. Motylowa 3 Tel.: (42) 659 15 81	
4.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 3	90-019 Łódź, ul. Dowborczyków 5 Tel: (42) 676 73 05	
5.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 4	92-332 Łódź, al. J. Piłsudskiego 101 Tel.: (42) 674 45 88	
6.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 5	90-552 Łódź, ul. Mikołaja Kopernika 40 Tel. (42) 637 06 31	
7.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 6	93-008 Łódź, ul. Rzgowska 25 Nr kontaktowy: +48 (42) 681 92 82	
8.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej	92-320 Łódź, ul. Niciarniana 41 tel. 42 630 11 02	

9.	Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie	91-837 Łódź, ul. Franciszkańska 85 tel. 42 640 65 91	Całodobowa placówka udzielającą specjalistycznej pomocy osobom doświadczającym przemocy w rodzinie, w tym zapewnia 25 miejsc schronienia na okres do 3 miesięcy, z możliwością przedłużenia w uzasadnionych przypadkach. W Ośrodku zapewniona jest pomoc psychologiczna, prawna, pedagogiczna oraz pomoc pracownika socjalnego dla osób doświadczających przemocy w rodzinie. Prowadzone są grupy wsparcia, grupy terapeutyczne, wsparcie grupowe dla dzieci, a także terapia indywidualna ukierunkowana na wsparcie osoby doświadczającej przemocy w rodzinie oraz nabycie umiejętności ochrony przed osobą stosującą przemoc w rodzinie.
10.	Zespół Interdyscyplinarny w Łodzi siedziba przy Wydziale Przeciwdziałania Przemocy Domowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej	ul. Tramwajowa 21 tel. 42 676 54 10/ do 13	Zadaniem Zespołu Interdyscyplinarnego jest integrowanie i koordynowanie działań przedstawicieli różnych instytucji oraz specjalistów w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie, podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą w rodzinie, inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą oraz rozpowszechnianie działań w stosunku do osób stosujących przemoc.
11.	Fundacja Ktoś – program: Ktoś dla Kobiet – wsparcie dla kobiet doświadczających przemocy z terenu Łodzi	93-280 Łódź Al. Śmigłego-Rydza 70 tel. 536 029 559; 42 208 11 09	KTOŚ DLA KOBIET to program wsparcia dla kobiet doświadczających przemocy emocjonalnej, finansowej, seksualnej oraz fizycznej.
12.	Telefon Zaufania	19 288	(linia dostępna od poniedziałku do piątku w godz. 20:00 - 08:00; w soboty, niedziele i święta - całodobowo)
13.	Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę	116 111	(linia dostępna całodobowo)
14.	Telefon i Chat Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – Towarzystwo Przyjaciół Dzieci	800 119 119	(linia dostępna codziennie 14:00 – 22:00)
15.	Telefon i Zaufania Młodych – Fundacja ITAKA (do 25 r.ż.)	22 484 88 04	(linia dostępna od poniedziałku do piątku 13:00 – 20:00)
16.	Kryzysowy Telefon Zaufania Instytutu Psychologii Zdrowia PTP (linia dostępna całodobowo)	116 123	(linia dostępna całodobowo)
17.	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”	tel. 800 120 002 e-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info	(linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu)
18.	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” Instytutu Psychologii Zdrowia	tel. (22) 668 70 00; 116 123	(linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu)

19.	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	tel. 800 12 12 12	(linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu)
20.	Linia Pomocy Pokrzywdzonym	tel. 222 309 900	(linia czynna przez całą dobę, w każdy dzień tygodnia)
21.	Fundacja Feminoteka - Telefon przeciwprzemocowy dla kobiet doświadczających przemocy (w tym kobiet transseksualnych)	tel. 888 88 33 88	(telefon czynny od poniedziałku do piątku w godz. 11 – 19)
22.	Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży	Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – tel. 116 111 Telefon dla rodziców i nauczycieli tel. 800 100 100	(linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu) oraz Telefon dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole (linia czynna od poniedziałku do piątku, w godz. 12 – 15)
23.	Anonimowa Policyjna Linia Specjalna „Zatrzymaj Przemoc”	tel. 800 120 148	(bezpłatna linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu)
24.	Linia wsparcia psychologicznego Polskiego Czerwonego Krzyża	tel. (22) 230 22 07	(linia dostępna od poniedziałku do piątku w godz. 16 – 20)