



Pamiętaj! Nie ma w życiu sytuacji bez wyjścia! Skorzystaj z pomocy!

Małopolski Ośrodek Fundacji Praesterno  
Pokoju 7, Tel. 12 418 08 11  
[www.krakow.praesterno.pl](http://www.krakow.praesterno.pl)

Krakowski Ośrodek Terapii  
Helclów 23a, Tel. 12 422 18 58  
[www.kot.krakow.pl](http://www.kot.krakow.pl)

Krakowski Instytut Psychoterapii  
Podbrzezie 6, Tel. 12 423 02 28  
Krakowiaków 2, Tel. 12 644 12 66 w. 21  
Ptaszyckiego 6, Tel. 12 682 11 50  
[www.kip.edu.pl](http://www.kip.edu.pl)

Stowarzyszenie Dobrej Nadziei  
Batorego 5, te. 12 633 35 31  
[www.sdn.org.pl](http://www.sdn.org.pl)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej  
Radziwiłłowska 8b, całodobowy numer interwencyjny: 12 421 92 82, Tel.12 421 82 42  
[www.oik.krakow.pl](http://www.oik.krakow.pl)

Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży  
Kopernika 21a, Tel. 12 424 87 43  
[www.kpdim.cm-uj.krakow.pl](http://www.kpdim.cm-uj.krakow.pl)

Krakowskie Centrum Terapii Uzależnień  
Wielicka 73, Tel. 12 425 57 47  
[www.kctu.pl](http://www.kctu.pl)

Małopolskie Centrum Profilaktyki i Leczenia Uzależnień  
Stoczniovców 7, Tel. 12 262 95 49

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 4 Flia os. Złotego Wieku 36. Tel.: 12 647 11 78

Biuro Porad Obywatelskich Stowarzyszenia Dobrej Nadziei  
ul. Batorego 5, Tel: 662 383 382 e-mail: [bpo@sdn.org.pl](mailto:bpo@sdn.org.pl) facebook: [BPO](#)

Cyberprzemoc: [www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl) – anonimowe zgłaszanie treści zabronionych prawem

### **Telefony zaufania:**

- **☎ 22 696 55 50**

*TELEFON INFORMACYJNO – INTERWENCYJNY RZECZNIKA PRAW DZIECKA*

**czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15 – 16.15**

- **☎ 116 111**

*BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY*

**czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00 – 20.00**

- **☎ 0 800 112 800**

*„TELEFON NADZIEI” DLA KOBIET W CIĄŻY I MATEK W TRUDNEJ SYTUACJI ŻYCIOWEJ*

**czynny: pn.-pt. 15.00-7.00, sobota, niedziela, święta całą dobę**

**bezpłatny**

- **☎ 0 800 100 100**

*TELEFON ZAUFANIA [helpline.org.pl](http://helpline.org.pl)*

**czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00 – 17.00**

**bezpłatny**, można także dzwonić przez Skype, rozmawiać na czacie lub wysłać maila:  
[helpline@helpline.org.pl](mailto:helpline@helpline.org.pl)

- **☎ 0 801 12 00 02**

*TELEFON „NIEBIESKA LINIA” STOWARZYSZENIA NA RZECZ PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE*

**czynny od poniedziałku do soboty 10.00 – 22.00, w niedziele i święta 8.00 – 16.00**

płatny pierwszy impuls

- **☎ 22 668 70 00**

*OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA” WARSZAWSKA NIEBIESKA LINIA*

**czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00 – 22.00**

pełnopłatny dla osoby dzwoniącej

- **☎ 801 889 880**

*TELEFON ZAUFANIA UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE*

**czynny codziennie w godzinach 17.00 – 22.00**

koszt połączenia – koszt jednego impulsu według taryfy operatora

dla osób, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi (hazard, alkohol, narkotyki, seks, komputer, internet, praca, zakupy, jedzenie). Dla osób bliskich osobom uzależnionym – rodziny, przyjaciół, znajomych

- **☎ 801 24 70 70**

*LINIA WSPARCIA, GDY ZAGINĄŁ CZŁOWIEK*

**całodobowy**

- **☎ 82 92 88**

*TELEFON ZAUFANIA „ANONIMOWY PRZYJACIEL”*

**całodobowy**

- **☎ 801 171 701**

*TELEFON ZAUFANIA „SZKOŁA BEZ PRZEMOCY”*

**czynny od poniedziałku do soboty w godzinach 12.00 – 17.00**

koszt połączenia lokalnego

- **☎ 116 006**

*TELEFON DLA OFIAR PRZESTĘPSTW*

informacja o prawach, wsparcie emocjonalne, informacje o zadaniach policji

**bezpłatny**

- **☎ 0 800 120 289**

*BEZPŁATNA INFOLINIA STOWARZYSZENIA KATOLICKI RUCH ANTYNARKOTYKOWY  
„KARAN”*

bezpłatna infolinia

- **☎ 22 827 61 72**

*TELEFON ZAUFANIA STOWARZYSZENIA „OPTA”*

*DLA DZIECI I NASTOLATKÓW ZANIEDBYWANYCH, WYKORZYSTYWANYCH  
SEKSUALNIE, KTÓRYCH RODZICE PIJĄ*

- **☎ 801 615 005**

*INFOLINIA DYZURNET.PL*

Jeśli natknąłeś się w Internecie na pornografię dziecięcą lub inne nielegalne treści, takie jak rasizm czy ksenofobia, nie ignoruj ich! Zgłoś je anonimowo.

Koszt połączenia lokalnego

- **☎ 22 692 82 26**

*TELEFON ZAUFANIA AIDS*

**całodobowy**

- **☎ 42 67 67 27**

*TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI PRAESTERNO (pod numerem fundacji)*

**czynny w poniedziałki, środy, piątki w godzinach 16.00 – 20.00**

koszt połączenia wg stawki operatora