

# Śląsk: Wsparcie dla osób z doświadczeniem przemocy

## Wsparcie w nagłych przypadkach

### Krajowe numery alarmowe

112 Ogólny numer alarmowy  
999 Pogotowie ratunkowe  
997 Policja  
Dostępne języki (PL/EN/ I/ D /UA)

### Niebieska Linia—Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

Tel.: +48 22 668 70 00 (24/7)  
Tel.: 116 123 (24/7)

### Infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ)

Tel.: +48 800 190 590 (PL/UA/EN/RU)  
Rejestracja do szpitala, lekarza, informacja o usługach medycznych

### Ośrodki Interwencji Kryzysowej

Częstochowskie Centrum Interwencji Kryzysowej  
Tel.: +48 34 366 31 21 (24/7)  
Częstochowa, ul. Rejtana 7B, pomoc@cztps.eu

Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej Bielsko-Biała  
Tel.: +48 33 814 62 21 (24/7)  
Bielsko-Biała, ul. Piękna 2, kontakt@poik.bielsko.pl

Punkt Interwencji Kryzysowej PCPR Łaziska Górne  
Tel.: +48 530 220 954, +48 32 224 43 90, +48 32 224 44 90  
(pon. 7:30-17:00, wt.-czw. 7:30-15:30, pt. 7:30-14:00)  
Łaziska Górne, ul. Chopina 8, oikmikolow@onet.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Psychoterapii Rybnik  
Tel.: +48 32 422 56 39  
Rybnik, ul. Chrobrego 16, sekretariat@oikip.rybnik.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej MOPS Katowice  
Tel.: +48 32 251 15 99, +48 32 257 14 82 (pon.-pt., 8:00-19:00)  
Katowice, ul. Mikołowska 13a, oik@mops.katowice.pl

Zespół Interwencji Kryzysowej Zabrze  
Tel.: +48 32 278 56 70, +48 32 370 27 31 (pon.-czw., 7:30-19:30, pt. 7:30-15:30)  
Zabrze, ul. Wyzwolenia 7, zik@mopr.zabrze.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Rudzie Śląskiej  
Tel.: +48 32 344 03 26, +48 503 060 016 (pon.-pt., 8:00-20:00)  
Ruda Śląska, ul. Ballestremów 16, interwencja@oikrsl.org

Ośrodek Interwencji Kryzysowej Gliwice  
Tel.: +48 32 335 41 50 (24/7)  
Gliwice, ul. Sikorskiego 134, oik@ops.gliwice.eu

Punkt Interwencji Kryzysowej MOPS Knurów  
Tel.: +48 32 335 50 11 (pon.-pt., 7:30-15:30)  
Knurów, ul. Koziełka 2, ops@knurow.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej Żory  
Tel.: +48 32 435 78 40 (24/7)  
Żory, ul. Boryńska 13, oikzory@op.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej Siemianowice Śląskie  
Tel.: +48 32 762 81 44 (24/7)  
Siemianowice Śląskie, ul. Pszczelnicza 10, sekretariat@oik.siemianowice.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Jaworznie  
Tel.: +48 32 745 12 00, +48 32 316 05 12, +48 745 12 01  
(pon.-czw. 7:00-19:00, pt., 7:00-15:00)  
Jaworzno, ul. Jagiellońska 9, oik@oik.jaworzno.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej Tychy  
Tel.: +48 32 227 05 75, +48 887 468 793 (24/7)  
Tychy, ul. Nowokościelna 27, oik@mops.tychy.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej Sosnowiec  
Tel.: +48 32 298 00 49 (24/7)  
Sosnowiec, ul. Kraszewskiego 21, mowr@interia.pl

## Wsparcie prawne

### Fundacja Kobiety Ukrainy Śląsk

Tel.: +48 663 158 315  
ul. Warszawska 36, Katowice, kobietyukrainy@gmail.com  
Wsparcie prawne i materialne dla osób z Ukrainy

### Centrum Pomocy Prawnej Im. Haliny Nleć

Tel.: +48 725 449 374 — infolinia (PL/UA/RU/EN), pon.-pt., 9:00-15:00  
Tel.: +48 693 390 502 — w nagłych przypadkach (telefon, WhatsApp)  
Wsparcie prawne dla osób uchodźczych i osób z Ukrainy

## Wsparcie specjalistyczne

### Centrum Praw Kobiet — Infolinia dla osób z Ukrainy

Tel.: +48 800 10 77 77 (pon.-pt., 10:00-18:00)  
Wsparcie psychologiczne, wsparcie prawne (PL/RU/UA)

### FEDERA — Fundacja na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny

Tel.: +48 22 635 93 95 — pon.-pt., 9:00-17:00 (PL/UA)  
Tel.: +48 22 635 93 92 — infolinia (psycholożka, ginekolożka), pon.-pt., 16:00-20:00  
info@federa.org.pl, pomocprawna@federa.org.pl  
Wsparcie zdrowia reprodukcyjnego i seksualnego, wsparcie prawne w sprawach związanych ze zdrowiem reprodukcyjnym

### FEMINOTEKA — Infolinia dla kobiet i osób z doświadczeniem przemocy

Tel.: +48 888 88 79 88 — pon.-pt., 14:00-17:00 (UA)  
Tel.: +48 888 88 33 88 — pon.-pt., 10:00-19:00 (PL, ENG)  
Pierwsza pomoc psychologiczna, psychoterapia i pomoc w leczeniu traumy, pomoc prawna, warsztaty

### Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Infolinia dla dzieci i młodych dorosłych (UA/RU): 116 111  
pon.-pt. 14:00-20:00  
Wsparcie online: <https://116111.pl/ua>

### La Strada – Fundacja Przeciwko Handlowi Ludźmi i Niewolnictwu

Tel.: +48 22 628 99 99 (24/7)  
<https://strada.org.pl/> — [strada@strada.org.pl](mailto:strada@strada.org.pl)

### Fundacja Pomocy Kobietom „EuroHelp”

Tel.: +48 790 271 065, +48 34 366 46 77  
biuro@eurohelp.com.pl, <https://sercedlaukrainy.pl/>  
ul. Przemysłowa 9, Częstochowa  
Zajęcia dla kobiet i dzieci, wsparcie dla osób z Ukrainy (PL/RU/UA)

### Centrum Dialogu Społecznego Częstochowa

Tel.: +48 343 707 696, +48 780 031 217  
<http://ukraina.czestochowa.pl/>  
Różne formy wsparcia dla osób z Ukrainy

### Stowarzyszenie „17-tka”

Tel.: +48 32 42 145 93, +48 519 102 066  
stowarzyszenie@17-tka.pl, <http://www.17-tka.pl/>  
Osiedle Południe 17B/2, Rybnik  
Wsparcie psychologiczne dla dzieci i dorosłych, grupy wsparcia, zajęcia dla dzieci i dorosłych

### Punkt Informacyjny Dla Cudzoziemców - Fundacja In Corpore

Tel.: +48 539 696 888  
punktidc@fundacijaincorpore.pl  
ul. Młyńska 5, Katowice  
Różne formy wsparcia dla osób z Ukrainy

### Żorskie Centrum Organizacji Pozarządowych

Tel.: +48 694 491 924 (24/7)  
biuro@cop.zory.pl, <https://zory-ukrainie.pl/>  
os. Sikorskiego 52, Żory  
Różne formy wsparcia dla osób z Ukrainy

### Fundacja Rozwoju Ekonomii Społecznej

Tel.: +48 501 696 644  
Tychy, Katowice, Mysłówce  
fres@ekonomiaspoleczna.org.pl, <https://ekonomiaspoleczna.org.pl/>  
Wsparcie dla osób w trudnej sytuacji życiowej i dla osób zagrożonych wykluczeniem, w tym osób starszych i z niepełnosprawnościami

### Stowarzyszenie Tęczówka

ul. Morcinka 3, Katowice, <https://teczowka.org.pl/>  
Wsparcie indywidualne i grupowe dla osób LGBTQ+ i ich rodzin, zajęcia dedykowane, wsparcie psychologiczne

### Fundacja Wiara i Tęcza

katowice@wiaraiteczka.pl, <https://www.wiaraiteczka.pl/>  
Spotkania i grupy wsparcia dla chrześcijańskich osób LGBTQ+ oraz ich rodzin

## Wsparcie zdrowia psychicznego

### Centrum Medyczne holsaMED

Tel.: +48 32 724 12 20 (UA hotline)  
info@holsaMED.pl, <https://holsamed.pl/ukraina/>  
ul. Tadeusza Kościuszki 229 i ul. Kotlarza 6, Katowice  
Darmowa pomoc psychologiczna dla osób z Ukrainy

### Fundacja Międzynarodowe Centrum Pomocy Psychologicznej

Tel.: +48 793 386 034, pl. Św. Anny 4, Tychy, fundacja.mcpcp@gmail.com  
Wsparcie psychologiczne dla dzieci i dorosłych, grupy wsparcia, zajęcia dla dzieci i dorosłych

### Stowarzyszenie Pomocy Wzajemnej Być Razem

Tel.: +48 33 479 54 55, ul. Ks. Janusza 3, Cieszyn  
biuro@byczrazem.com, <https://byczrazem.com/>  
Wsparcie psychologiczne dla dzieci i dorosłych, schronienie dla kobiet z dziećmi