

Miejsca, gdzie można bezpłatnie uzyskać pomoc i wsparcie w mieście Zielona Góra

Uzależnienie	od alkoholu	<ul style="list-style-type: none"> • CWON Bezpłatna pomoc psychologiczna i specjalistyczna dla pracowników i studentów Uniwersytetu Zielonogórskiego (22) • Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (5) • Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (6) • Poradnia Zdrowia Psychicznego (13) • Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia w Zielonej Górze (9) • Lubuski Ośrodek Profilaktyki i Terapii Osób Uzależnionych i Współuzależnionych LOPiT (10) • Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu (7)
	Dorośle dzieci alkoholików –pomoc i terapia	<ul style="list-style-type: none"> • Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (5) • Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia w Zielonej Górze (9) • Ośrodek Profilaktyki i Pomocy Psychiatrycznej RELACJA (16) • CWON Bezpłatna pomoc psychologiczna i specjalistyczna dla pracowników i studentów Uniwersytetu Zielonogórskiego (22)
	od narkotyków	<ul style="list-style-type: none"> • CWON Bezpłatna pomoc psychologiczna i specjalistyczna dla pracowników i studentów Uniwersytetu Zielonogórskiego (22) • Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (5) • Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia w Zielonej Górze (9) • Lubuski Ośrodek Profilaktyki i Terapii Osób Uzależnionych i Współuzależnionych LOPiT (10) • Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Środków Psychoaktywnych (14)
	Współuzależnienie	<ul style="list-style-type: none"> • Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (5) • Towarzystwo Rozwoju Rodziny (15) • Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia w Zielonej Górze (9) • Lubuski Ośrodek Profilaktyki i Terapii Osób Uzależnionych i Współuzależnionych LOPiT (10) • Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu (7) • CWON Bezpłatna pomoc psychologiczna i specjalistyczna dla pracowników i studentów Uniwersytetu Zielonogórskiego (22)
Przemoc	pomoc dla ofiar	<ul style="list-style-type: none"> • Telefon zaufania dla osób doznających przemocy TKOPD w Zielonej Górze (całodobowo) tel. 68 328 08 63 • Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” (całodobowo) tel. 801 120 002 • Telefon alarmowy dla ofiar przemocy 68 328 63 00, pn.-pt.: 7.30-15.30, Prokuratura Rejonowa, ul. Partyzantów 42, 65-332 Zielona Góra, • Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka w Zielonej Górze, tel: +48 68 3244900, tel: +48 68 3280863 (całodobowo) • CWON Bezpłatna pomoc psychologiczna i specjalistyczna dla pracowników i studentów Uniwersytetu Zielonogórskiego (22) • Punkt Interwencji Kryzysowej i Terapii Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna (2) • Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA (3) • Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dział Opieki nad Rodziną (4) • Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dział Pomocy Środowiskowej (8)

		<ul style="list-style-type: none"> Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie (18)
	pomoc dla <u>świadków przemocy i wydarzeń traumatycznych</u>	<ul style="list-style-type: none"> CWON Bezpłatna pomoc psychologiczna i specjalistyczna dla pracowników i studentów Uniwersytetu Zielonogórskiego (22) Punkt Interwencji Kryzysowej i Terapii Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna (2) Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA (3) Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dział Pomocy Środowiskowej (8)
	terapia <u>sprawców przemocy</u>	<ul style="list-style-type: none"> Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, im. Jana Pawła II w Zielonej Górze (11)
	Przemoc seksualna + pomoc dla osób będących świadkami wydarzeń traumatycznych	<ul style="list-style-type: none"> CWON Bezpłatna pomoc psychologiczna i specjalistyczna dla pracowników i studentów Uniwersytetu Zielonogórskiego (22) Punkt Interwencji Kryzysowej i Terapii Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna (2) Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA (3)
Kryzys		<ul style="list-style-type: none"> Kryzysowy Telefon Zaufania tel. 116 123, codziennie od 14.00 do 22.00 (bezpłatny) Fundacja ITAKA 800 70 2222 (bezpłatna infolinia) 24/7
	Pomoc w postaci interwencji kryzysowej oraz specjalistycznego poradnictwa psychologicznego w czasie pandemii koronawirusa COVID-19	<ul style="list-style-type: none"> Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, im. Jana Pawła II w Zielonej Górze (11) Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dział Pomocy Środowiskowej (8) Bezpłatna pomoc psychologiczna i specjalistyczna dla pracowników i studentów Uniwersytetu Zielonogórskiego (22)
	Diagnostyka psychiatryczno-psychologiczna, leczenie farmakologiczne i oddziaływania psychoterapeutyczne	<ul style="list-style-type: none"> Poradnia Zdrowia Psychicznego Poliklinika MSWiA (21) Poradnia Zdrowia Psychicznego (13)
	Leczenie depresji, zaburzeń lękowych, psychoz, zaburzeń stresowych, pourazowych, snu i osobowościowych	<ul style="list-style-type: none"> Ośrodek Profilaktyki i Pomocy Psychiatrycznej RELACJA (16) Poradnia Zdrowia Psychicznego Poliklinika MSWiA (21) Poradnia Zdrowia Psychicznego (13)
	Wspieranie dzieci, młodzieży i ich rodzin w sytuacjach kryzysowych	<ul style="list-style-type: none"> Punkt Interwencji Kryzysowej i Terapii Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna (2) Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dział Pomocy Środowiskowej (8) Ośrodek Profilaktyki i Pomocy Psychiatrycznej RELACJA (16)

		<ul style="list-style-type: none"> • Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju
	<p>Pomocy osobom z zaburzeniami psychicznymi, depresjami w sytuacjach kryzysowych, zmagającym się z trudnościami emocjonalnymi, skutkami przewlekłego stresu, zaburzeniami lękowymi, nastroju, odżywiania, snu i innych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CWON Bezpłatna pomoc psychologiczna i specjalistyczna dla pracowników i studentów Uniwersytetu Zielonogórskiego (22) • Ośrodek Profilaktyki i Pomocy Psychiatrycznej RELACJA (16) • Poradnia Zdrowia Psychicznego (13) • Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dział Pomocy Środowiskowej (8) • Poradnia Zdrowia Psychicznego Poliklinika MSWiA (21)
Pomoc psychiatryczna	<p>Poradnictwo dla dorosłych, w tym dla rodziców po stracie dziecka</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CWON Bezpłatna pomoc psychologiczna i specjalistyczna dla pracowników i studentów Uniwersytetu Zielonogórskiego (22) • Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka (1)
	<p>Pomoc i wsparcie dla młodych osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CWON Bezpłatna pomoc psychologiczna i specjalistyczna dla pracowników i studentów Uniwersytetu Zielonogórskiego (22) • Poradnia Zdrowia Psychicznego (13) • Ośrodek Profilaktyki i Pomocy Psychiatrycznej RELACJA (16) • Poradnia Zdrowia Psychicznego Poliklinika MSWiA (21)
Pomoc psychologiczna		<ul style="list-style-type: none"> • CWON Bezpłatna pomoc psychologiczna i specjalistyczna dla pracowników i studentów Uniwersytetu Zielonogórskiego (22) • Punkt Interwencji Kryzysowej i Terapii Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna (2) • Poradnia Zdrowia Psychicznego (13) • Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (5) • Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dział Opieki nad Rodziną (4) • Ośrodek Profilaktyki i Pomocy Psychiatrycznej RELACJA (16)
Pomoc dla matek i kobiet w ciąży	<p><u>Gaudium Vitae</u>- pomoc materialna (wyprawki, łóżeczka, wanienki itp. matkom samotnym (czasem bardzo młodym, <u>małżeństwom studenckim</u> czy innym, znajdującym się w trudnej sytuacji)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka (1) • Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dział Pomocy Środowiskowej (8)
	<p>Pomoc w zabezpieczeniu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dział Opiekuńczo- Wychowawczy (20)

	dziecka na czas nieobecności opiekuna prawnego (zdarzenia losowe np. choroba, pobyt w szpitalu)	<ul style="list-style-type: none"> • Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka (1)
	Poradnictwo dla rodziców po stracie dzieci	<ul style="list-style-type: none"> • Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka (1)
	Pochówek dzieci nienarodzonych	<ul style="list-style-type: none"> • Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka (1)
Udzielanie schronienia	dla matek z dziećmi	<ul style="list-style-type: none"> • Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka (1)
	interwencyjne przyjęcie dzieci, które wymagają ochrony przed przemocą lub zaniedbaniem	<ul style="list-style-type: none"> • Placówka Opiekuńczo – Wychowawcza nr 4 • Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka (1)
Problemy rodzinne	Wsparcie i doradztwo dla rodziców dzieci w kryzysie emocjonalnym	<ul style="list-style-type: none"> • Punkt Interwencji Kryzysowej i Terapii Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna (2) • Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dział Opieki nad Rodziną (4)
	Terapia rodzin	<ul style="list-style-type: none"> • Punkt Interwencji Kryzysowej i Terapii Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna (2)
Problemy wychowawcze	Terapia dzieci i młodzieży z zaburzeniami emocjonalnymi	<ul style="list-style-type: none"> • Punkt Interwencji Kryzysowej i Terapii Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna (2)
	Wsparcie i doradztwo dla rodziców dzieci w kryzysie emocjonalnym	<ul style="list-style-type: none"> • Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka (1) • Punkt Interwencji Kryzysowej i Terapii Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna (2)
	Pomoc rodzinie mającej problemy wychowawcze ze swoimi dziećmi	<ul style="list-style-type: none"> • Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka (1) • Punkt Interwencji Kryzysowej i Terapii Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna (2)

	Wspieranie rodziców w edukacji i wychowaniu dzieci niepełnosprawnych	<ul style="list-style-type: none"> • Punkt Interwencji Kryzysowej i Terapii Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna (2)
	Indywidualne konsultacje dla rodziców dzieci ukierunkowane na wspieranie w rozwiązywaniu problemów rozwojowych, wychowawczych i edukacyjnych	<ul style="list-style-type: none"> • Punkt Interwencji Kryzysowej i Terapii Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna (2)
	Grupy wsparcia dla rodziców i nauczycieli dzieci niepełnosprawnych	<ul style="list-style-type: none"> • Punkt Interwencji Kryzysowej i Terapii Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna (2)
	Rozwijanie umiejętności wychowawczych młodych rodziców	<ul style="list-style-type: none"> • Punkt Interwencji Kryzysowej i Terapii Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna (2)
Pomoc prawna		<ul style="list-style-type: none"> • Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA (3) • Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (5) • Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dział Pomocy Środowiskowej (8) • Biuro Porad Obywatelskich w Zielonej Górze (17) • Powiat Zielonogórski- Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie
Pomoc dla osób pokrzywdzonych przestępstwem		<ul style="list-style-type: none"> • Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA (3)
Pomoc dla osób niepełnosprawnych		<ul style="list-style-type: none"> • CWON Bezpłatna pomoc psychologiczna i specjalistyczna dla pracowników i studentów Uniwersytetu Zielonogórskiego (22)
	Zaopatrzenie w przedmioty ortopedyczne i sprzęt rehabilitacyjny, turnusy rehabilitacyjne, karta parkingowa itp.	<ul style="list-style-type: none"> • Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, im. Jana Pawła II w Zielonej Górze (11)

Kontakty do instytucji pomocowych

<p style="text-align: center;">(1)</p> <p>Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka al. Wojska Polskiego 116G 65-762 Zielona Góra tel: 68 324 49 00 tel: 68 328 08 63 tkopd@poczta.onet.pl Terenowy Komitet Praw Ochrony Dziecka Zielona Góra (tkopd.pl)</p>	<p style="text-align: center;">(2)</p> <p>Punkt Interwencji Kryzysowej i Terapii Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna ul. Drzewna 13, 65-060 Zielona Góra tel. 68 324 16 95 tel. 68 324 75 17 Koncepcja Poradni - Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna (bipzielonagora.pl)</p>	<p style="text-align: center;">(3)</p> <p>Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA ul. Stary Rynek 17 (wejście od ul. Lisowskiego) 65-067 Zielona Góra tel. 68 454 92 32 kom. 692 064 061 skype:baba.stowarzyszenie baba@baba.org.pl pn.-czw. 9:00 – 18:00 pt. 9.00 – 15.00 BABA Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet – LUBUSKIE STOWARZYSZENIE NA RZECZ KOBIEC</p>	<p style="text-align: center;">(4)</p> <p>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dział Opieki nad Rodziną (pok. 103) ul. Długa 13 65-401 Zielona Góra tel. 68 411 51 56 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze – Dział Opieki nad Rodziną (mops.zgora.pl)</p>
<p style="text-align: center;">(5)</p> <p>Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Dworcowa 31/6 65-019 Zielona Góra tel. 68 411 51 70 e-mail: profilaktyka@mops.zgora.pl Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zielonej Górze – Zadania Biura (zielonagora.pl)</p>	<p style="text-align: center;">(6)</p> <p>Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych ul. Dworcowa 31/6 65-019 Zielona Góra tel. 68 411 51 78 Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zielonej Górze – Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (zielonagora.pl)</p>	<p style="text-align: center;">(7)</p> <p>Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu ul. Chopina 9 65-031 Zielona Góra tel. 68 322 18 68 pn.-pt. 8.00-18.00 Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu - Wojewódzki Szpital Specjalistyczny dla Nerwowo i Psychicznie Chorych SPZOZ Cibórz (etcom.pl)</p>	<p style="text-align: center;">(8)</p> <p>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dział Pomocy Środowiskowej ul. Długa 13 65-401 Zielona Góra tel. 68 411 51 34 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze – Dział Pomocy Środowiskowej (mops.zgora.pl)</p>
<p style="text-align: center;">(9)</p> <p>Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia</p>	<p style="text-align: center;">(10)</p> <p>Lubuski Ośrodek Profilaktyki i Terapii Osób</p>	<p style="text-align: center;">(11)</p> <p>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie im. Jana Pawła II ul. Podgórna 5</p>	<p style="text-align: center;">(12)</p> <p>Placówka Opiekuńczo – Wychowawcza nr 4</p>

<p>ul. Wazów 36 65-044 Zielona Góra tel. 68 325 79 17 e-mail: 0800226@zoz.org.pl, WOTUW Zielona Góra - Wojewódzki Szpital Specjalistyczny dla Nerwowo i Psychicznie Chorych SPZOZ Cibórz (ciborz.eu)</p>	<p>Uzależnionych i Współuzależnionych LOPiT ul. Jelenia 1A 65-090 Zielona Góra lopit@lopit.pl tel. 68 453 20 00 tel. 515 675 046 pn.-pt.: 10.00-19.00 Uzależnienia behawioralne – LOPiT : Leczenie uzależnień Zielona Góra metadon lubuskie Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii</p>	<p>65-057 Zielona Góra pn.-pt.: 7.30-15.30 tel. 68 452 75 90 sekretariat@pcpr.powiat-zielonogorski.pl pcpr.powiat-zielonogorski.pl</p>	<p>(dla dzieci powyżej 7 roku życia) ul. Aleja Wojska Polskiego 116 B 65-762 Zielona Góra tel.: 68 326 05 91 (czynne całodobowo) Strona główna - Placówka Opiekuńczo-Wychowawcza nr 4 (bipzielonagora.pl)</p>
<p>(13) Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. II Armii 30/40 65- 001 Zielona Góra tel. 68 453 19 88 Poradnia zdrowia psychicznego, II Armii 30/40, Zielona Góra - Umów wizytę (mp.pl)</p>	<p>(14) Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Środków Psychoaktywnych ul. Chopina 9 65-031 Zielona Góra tel. 68 322 18 68 pn.-pt. 8.00-18.00 Poradnia Terapii Uzależnienia od Środków Psychoaktywnych - Wojewódzki Szpital Specjalistyczny dla Nerwowo i Psychicznie Chorych SPZOZ Cibórz (etcom.pl)</p>	<p>(15) Towarzystwo Rozwoju Rodziny ul. Batorego 33/9 65-735 Zielona Góra e-mail: trr.zgora@gmail.com Oferta – Towarzystwo Rozwoju Rodziny Zielona Góra (wordpress.com)</p>	<p>(16) Ośrodek Profilaktyki i Pomocy Psychiatrycznej RELACJA ul. Jasna 12/1U 65-470 Zielona Góra biuro@relacja.zgora.pl pn.-pt. 8:00-14:00 tel. 782 614 637 Relacja – Zielona Góra – Ośrodek Profilaktyki i Pomocy Psychiatrycznej</p>
<p>(17) Biuro Porad Obywatelskich, ul. Al. Niepodległości 7a/2, 65-048 Zielona Góra, E-mail: civis- sum@civis-sum.org.pl Telefon: 68 454 82 47. Biuro Porad Obywatelskich Zielona Góra (home.pl)</p>	<p>(18) Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie, ul. Długa 13 65-401 Zielona Góra tel. 68 411 50 43 tel. 68 411 50 52</p>	<p>(19) Powiat Zielonogórski- Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie tel. 68 453 52 01 e- mail: pomocprawna@powiat-zielonogorski.pl</p>	<p>(20) Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Dział Opiekuńczo- Wychowawczy ul. Długa 13 65-401 Zielona Góra tel. 68 411 50 27 Miejski Ośrodek Pomocy</p>

	<p>pn.-pt. 7.00-15.00 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze – Zespół Interdyscyplinarny do spraw Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Zielonej Górze (mops.zgora.pl)</p>		<p>Społecznej w Zielonej Górze – Kontakt (mops.zgora.pl)</p>
<p>(21) Poradnia Zdrowia Psychicznego Poliklinika MSWiA ul. Wazów 42 65-044 Zielona Góra pn.-pt.: 8:00-15:00 tel. 68 452 77 64 Poliklinika Zielona Góra</p>	<p>(22) Centrum Wsparcia Osób Niepełnosprawnych (została rozszerzona na wszystkich studentów i kadre naukową UZ) Bezpłatna pomoc psychologiczna i specjalistyczna dla pracowników i studentów Uniwersytetu Zielonogórskiego Telefony w sytuacjach kryzysowych: Psycholog: 797 974 050 socjoterapeuta, terapeuta uzależnień, logopeda: 789 441 968 e-mail: cwon@uz.zgora.pl. Pomoc specjalistów dla studentów i pracowników UZ Serwis Informacyjny Uniwersytetu Zielonogórskiego</p>	<p>Pełnomocnik Rektora ds. Niepełnosprawnych Studentów CAMPUS B budynek A16 parter Pokój nr 9 (hol główny) al. Wojska Polskiego 69 65-762 Zielona Góra Pn.-pt. 8.00–13.00 tel. kom.: 601 902 282 e-mail: M.Garbat@dzps.uz.zgora.pl</p>	