

Poradnia dla Równości #INKLUZYWNI



Lista kontaktów niosących pomoc

czynne 24h
Bezpłatne

800 120 002

Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia” konsultacje w j. angielskim: poniedziałki 18.00–22.00
konsultacje w j. rosyjskim: wtorki 18.00–22.00

800 800 605

Infolinia Pomagamy Ministerstwa Edukacji i Nauki

116 123

Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych
Codziennie w godz. 14:00–22:00

116 111

Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży
Codziennie w godz. 14:00–22:00

22 484 88 04

Telefon Zaufania Młodych
Czynny od pn.-sob. 11:00–21:00

22 484 88 01

Antydepresyjny telefon zaufania
Czynny od pn.-pt. 15:00–20:00

800 108 108

**Wspracie dla osób po stracie bliskich
(będących w żałobie)**
Czynny od pn.-pt. 14:00–20:00

800 199 990

**Ogólnopolski telefon zaufania
Narkotyki – Narkomania**
Codziennie w godz. 16:00–21:00

801 889 880

Telefon zaufania „Uzależnienia behawioralne”
Codziennie w godz. 17:00–22:00

800 220 280

Dla osób dotkniętych skutkami pandemii
Czynny od pn.-pt. 17:00–20:00

800 012 005

Telefon Pogadania
Codziennie w godz. 12:00–20:00

22 484 88 04

Telefon Zaufania Grupy Ponton
Porady w zakresie: antykoncepcji,
zdrowia seksualnego,
ciała i higieny, seksu,
relacji, przemocy seksualnej.
Czynny w piątki w godz. 16.00–20.00

22 511 50 45

Spółeczny Komitet ds. AIDS
Anonimowe konsultacje online
z zespołem doświadczonych
doradców ds. HIV/AIDS

608 271 402

Telefon zaufania dla mężczyzn
Pn.-śr. 17:00–19:00, czw. 19:00–21:00



Wsparcie psychologiczne dla osób LGBTQIA+



Marsz równości w Toruniu **LGBTQIAPomoc@gmail.com**

Bezpłatne interwencyjne konsultacje psychologiczne dla osób LGBT+ (spotkanie trwa jedną godzinę, jedna osoba może skorzystać z maksymalnie trzech spotkań).

Spotkania odbywają się w Toruniu w miejscu podanym mailowo.

Lambda Warszawa

22 628 52 22

poradnictwo@lambdawarsawa.org

Wsparcie psychologiczne dla osób LGBTQIA+ i ich bliskich Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 18.00–21.00 poradnictwo@lambdawarsawa.org

Grupa Stonewall Poznań **kontakt@grupa-stonewall.pl**

Indywidualne wsparcie psychologiczne dla osób LGBT+ Grupy wsparcia dla młodzieży, osób transpłciowych, biseksualnych oraz rodziców.

Fundacja Trans-Fuzja **psycholog@transfuzja.org** Wsparcie dla osób transpłciowych

Kampania przeciw homofobii **bezpieczniej@kph.org.pl** Wsparcie dla osób doświadczających dyskryminacji na tle orientacji seksualnej lub tożsamości /ekspresji płciowej

Otwarta Przestrzeń **511 028 333** **info@otwartaprzestrzen.pl** Z bezpłatnego wsparcia psychologicznego mogą skorzystać osoby LGBTQIA, które nie mogą pozwolić sobie na odpłatną formę pomocy. Oferowane wsparcie ma charakter krótkoterminowy i nie jest psychoterapią. Możliwe jest skorzystanie z dyżuru telefonicznego i sesji online.

Pełna lista organizacji **<http://mnw.org.pl/pomoc>**





Wsparcie psychiatryczne

TORUŃ

24h oddziały psychiatryczne
WOJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOLONY
IM. L. RYDYGIERA W TORUNIU

Oddział II Psychiatryczny męski
ul. Mickiewicza 24/26, 87-100 Toruń

56 67 95 825

56 67 95 876

Oddział III Psychiatryczny żeński
ul. Mickiewicza 24/26, 87-100 Toruń

56 67 95 856

56 67 95 827

II Klinika Psychiatrii

ul. Marii Curie-Skłodowskiej 27/29, 87-100 Toruń

56 67 95 762

56 67 95 756

Ośrodek Interwencji Kryzysowej
Skłodowskiej - Curie 82, 87-100 Toruń

56 477 00 91

56 477 00 92

Nieodpłatna pomoc prawna – Toruń

56 6118800

<http://www.bip.torun.pl/cms.php?Kod=1189>

Czynny w godz. 7.30–15.30

BYDGOSZCZ

24h oddziały psychiatryczne
SZPITAL UNIWERSYTECKI NR
1 IM. DR. ANTONIEGO
JURASZA W BYDGOSZCZY
M. Skłodowskiej-Curie 9, 85-094
Bydgoszcz 52 585 42 69

52 585 42 55

<http://jurasza.umk.pl/kliniki/klinika-psychiatrii/>

NZOZ CENTRUM MEDYCZNE GZIŃSCY
W BYDGOSZCZY SP. Z O.O.
LEŚNA 9A, 85-079 Bydgoszcz

52 345 50 80

52 506 57 57

SPZOZ 10 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY
Z polikliniką
Powstańców WARSZAWY 5, 85-681 Bydgoszcz

261 417 236

261 416 176

Poradnia dla Równości
#INKLUZYWNI