# Ważne adresy i telefony:

**[116111 - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjZm9KC3M-DAxX9S_EDHTIUBTcQFnoECAcQAQ&url=https%3A%2F%2F116111.pl%2F&usg=AOvVaw1V2d5usOCitmKg6RCRcIcc&opi=89978449)** [Telefon działa codziennie – 7 dni   
w tygodniu, 24 godziny na dobę](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjZm9KC3M-DAxX9S_EDHTIUBTcQFnoECAcQAQ&url=https%3A%2F%2F116111.pl%2F&usg=AOvVaw1V2d5usOCitmKg6RCRcIcc&opi=89978449)

Celem pomocy dla rodzin, w których występuje zjawisko przemocy, Prezydent Miasta Łodzi powołał Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie. Zadaniem wspomnianego Zespołu jest koordynowanie systemu przeciwdziałania przemocy domowej na szczeblu samorządu terytorialnego.

Dane kontaktowe do przewodniczącej Zespołu: tel.: **42 207 14 62**

adres e-mail: **zi@mops.lodz.pl**

W każdym Wydziale Pracy Środowiskowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi powołano stanowiska ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie, do których także możesz zgłosić się o pomoc w godzinach działania urzędu:

* **I Wydział Pracy Środowiskowej ul. Kutrzeby 16** – tel. 42 207 14 57 adres e-mail: zi1@mops.lodz.pl
* **II Wydział Pracy Środowiskowej ul. Grota-Roweckiego 30** – tel. 42 677 15 53 wew. 20, adres mail: zi2@mops.lodz.pl
* **III Wydział Pracy Środowiskowej ul. Będzińska 5** – tel. 42 684 44 81 wew. 30 lub 35 adres e-mail: zi3@mops.lodz.pl

## Pozostałe pomocne numery telefonu dla osób dotkniętych przemocą:

* Miejski numer telefonu dla ofiar przemocy przy Ośrodku Interwencji Kryzysowej - 800 112 800 (bezpłatna i anonimowa linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni   
  w tygodniu);
* Telefon Zaufania - 19 288 (linia dostępna od poniedziałku do piątku w godz. 20:00 - 08:00; w soboty, niedziele i święta - całodobowo);
* Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” – tel. 800 120 002 (linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu) oraz e-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info;
* Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” Instytutu Psychologii Zdrowia – tel. (22) 668 70 00 oraz 116 123 (linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu);
* 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);
* Centrum Praw Kobiet – tel. 800 107 777 (telefon interwencyjny czynny całą dobę; po połączeniu należy wybrać 1 i potem 3);
* Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – tel. 116 111 (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

– tel. 800 100 100 (linia czynna od poniedziałku do piątku, w godz. 12 – 15);

* Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – tel. 800 12 12 12 (linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu);
* Anonimowa Policyjna Linia Specjalna „Zatrzymaj Przemoc” – tel. 800 120 148 – (bezpłatna linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu);
* Linia wsparcia psychologicznego Polskiego Czerwonego Krzyża – tel. (22) 230 22 07 (liniadostępna od poniedziałku do piątku w godz. 16 – 20);
* Bezpłatna aplikacja mobilna „Twój parasol” – https://twojparasol.com/.

**Instytucje i organizacje, do których można się zwrócić o pomoc:**

1. **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi, ul. Kilińskiego 102/102a** – pomaga w sprawach: socjalnych, bytowych i prawnych, może też udzielić wsparcia psychologa i pedagoga.
2. **Ośrodek Interwencji Kryzysowej, ul. Niciarniana 41** – bezpłatna pomoc psychologiczna dla osób, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej. W ramach pomocy udzielanej przez telefon (tel. 42 630 11 02) są świadczone następujące rodzaje usług:

* przekazywanie informacji oraz elementów edukacji;
* wsparcie;
* obniżenie napięcia, lęku i innych przykrych stanów emocjonalnych;
* krótkie interwencje kryzysowe.

Głównym celem interwencji jest przywrócenie człowiekowi zdolności do skutecznego zmagania się z problemami, a jeśli to niezbędne - wskazanie, gdzie może uzyskać dalszą pomoc psychologiczną. Pomoc udzielana przez telefon nie służy natomiast systematycznej psychoterapii czy też do celów diagnostycznych.

Dla osób doświadczających głębokiego kryzysu istnieje także możliwość bezpośredniego kontaktu z terapeutami Ośrodka Interwencji Kryzysowej.

1. **Centrum Interwencji Kryzysowej, ul. Kilińskiego 36** – placówka powstaje obecnie w kamienicy poddawanej rewitalizacji. Będzie funkcjonowała na zlecenie Miasta Łodzi i pod nadzorem Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi i będzie dostępna dla mieszkańców od 2024 r.
2. **Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie,   
   ul. Franciszkańska 85**

—placówka całodobowa, dysponująca miejscami noclegowymi dla osób dotkniętych przemocą (bez skierowania i bez względu na dochód); oferuje bezpłatną, kompleksową pomoc schroniskową, terapeutyczną, pedagogiczną, socjalną, medyczną i prawną.

1. **Prokuratura Okręgowa w Łodzi, ul. Kilińskiego 152** – można tam złożyć zawiadomienie o przestępstwie i poprosić o udzielenie podstawowej informacji prawnej.
2. **Komisariaty Policji Komendy Miejskiej Policji w Łodzi:**

* I KMP, ul. Sienkiewicza 28/30;
* II KMP, ul. Ciesielska 27;
* III KMP, ul. Armii Krajowej 33;
* IV KMP, ul. Kopernika 29/31;
* V KMP, ul. Organizacji WiN 60;
* VI KMP, ul. Wysoka 45;
* VII KMP, ul. 3 Maja 43;
* VIII KMP, ul. Wólczańska 250.

Podczas wizyty w komisariacie można złożyć zawiadomienie o przestępstwie i poprosić o udzielenie podstawowej informacji prawnej.

1. Sąd:

* Sąd Rejonowy dla Łodzi-Śródmieścia w Łodzi, VII I VIII Wydział Rodzinny i Nieletnich al. Kościuszki 107/109
* Sąd Rejonowy dla Łodzi-Widzewa w Łodzi, V Wydział Rodzinny i Nieletnich,   
  ul. Kopcińskiego 56.

W sądach można złożyć pozew w sprawach rodzinnych lub wniosek dotyczący spraw opiekuńczych wobec dzieci.

1. Miejska Komisja Problemów Alkoholowych w Łodzi

* Łódź-Bałuty, Łódź-Śródmieście, Łódź-Widzew- ul. Zachodnia 47, pokój 113,   
  I piętro
* Łódź-Polesie, Łódź-Górna- ul. Krzemieniecka 2b, pokój 114, I piętro

Jeżeli przemocy towarzyszy picie alkoholu , można zwróci się do Komisji z wnioskiem o skierowanie sprawcy przemocy na leczenie odwykowe lub uzyskać inną pomoc związaną z nadużywaniem przez niego alkoholu.