



**Wsparcie psychologiczne**, a także **pełną informację** na temat prowadzonych działań w zakresie zdrowia psychicznego mieszkańców Gdańska uzyskać można w Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym prowadzonym na zlecenie Miasta Gdańska przez Fundację Oparcia Społecznego Aleksandry FOSA pod numerem **787 960 860**. Poniżej prezentujemy katalog usług świadczonych **całkowicie bezpłatnie**, w ramach Gdańskiego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2016-2023.

## HARMONOGRAM TYGODNIOWY ŚWIADCZONEJ POMOCY ORAZ MOŻLIWE FORMY KONTAKTU

Podmiot	Usługa	HARMONOGRAM TYGODNIOWY ŚWIADCZONEJ POMOCY ORAZ MOŻLIWE FORMY KONTAKTU													
		PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		SOBOTA		NIEDZIELA	
		godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu
Fundacja FOSA Punkt Informacyjno- Konsultacyjny	konsultacje psychologiczne PIK FOSY (usługa świadczona także w j. angielskim)	08.00–18.00													
		*infolinia całodobowa													
		tel. 787 960 860,													
		skype: PIK Fundacja FOSA, e-mail: pik@fondacjafosa.pl, chat na stronie <a href="http://www.wsparciewgdansku.pl">www.wsparciewgdansku.pl</a> messenger: @PIK – Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Fundacji FOSA													
Fundacja FOSA – Środowiskowy Dom Samopomocy „Młodzieżowy Szopen”	kontakt telefoniczny z uczestnikami oraz ich opiekunami oprawnymi														
	kontakt z uczestnikami poprzez grupę na Facebook														
	telekonferencje w grupach zadaniowych z uczestnikami	8.00–16.00	tel. 58 344 96 00	8.00–16.00	tel. 58 344 96 00	8.00–16.00	tel. 58 344 96 00	8.00–16.00	tel. 58 344 96 00	8.00–16.00	tel. 58 344 96 00				
	telekonferencje w grupach zarządczych z uczestnikami														
Fundacja FOSA – NZOZ Young FOSA	porada psychologiczna diagnostyczna; porada psychologiczna; sesja psychoterapii indywidualnej	8.00–20.00	tel. 790 512 212	8.00–20.00	tel. 790 512 212	8.00–20.00	tel. 790 512 212	8.00–18.00	tel. 790 512 212	8.00–15.45	tel. 790 512 212				

Podmiot	Usługa	HARMONOGRAM TYGODNIOWY ŚWIADCZONEJ POMOCY ORAZ MOŻLIWE FORMY KONTAKTU													
		PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		SOBOTA		NIEDZIELA	
		godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu
Fundacja FOSA - Gdański Model Deinstytucjonalizacji Usług na Rzecz Osób z Zaburzeniami Psychicznymi	Punkt Informacyjno-Konsultacyjny 2 Fundacji FOSA	<p style="text-align: center;"><b>8.00–16.00 poniedziałek–piątek</b> <b>8.00–18.30 sobota</b> <b>8.00–18.00 niedziela</b></p> <p style="text-align: center;">*dostęp telefoniczny całodobowy</p> <p style="text-align: center;">tel. 577 772 838</p> <p style="text-align: center;">e-mail: pik2@fundacjafosa.pl</p> <p style="text-align: center;">Skype: PIK Fundacja FOSA 2 (pik2@fundacjafosa.pl)</p> <p style="text-align: center;">Messenger (Facebook): PIK – Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Fundacji FOSA</p>													
Stowarzyszenie Praktyków Profityktyki Spolecznej	Konsultacje psychologiczne i psychoterapia	9.00–19.00	Dominik Walenkiewicz tel. 664 995 885	9.00–16.00	Anna Jarzabek tel. 883 408 306, spps.gdansk@gmail.com	9.00–15.00	Anna Jarzabek tel. 883 408 306, spps.gdansk@gmail.com	9.00–16.00	Anna Jarzabek tel. 883 408 306, spps.gdansk@gmail.com	9.00–16.00	tel. 883 408 306, spps.gdansk@gmail.com				
	Terapia par/ rodzinna			9.00–17.00	Magdalena Pniewska tel. 605 166 473			15.00–18.00	Magdalena Pniewska tel. 605 166 473						
	Konsultacje psychiatryczne	9.00–13.30	Paweł Jastrzębowski tel. 698 675 013	9.00–13.30	Paweł Jastrzębowski tel. 698 675 013	9.00–15.00	Maciej Węgielnik tel. 505 268 168	9.00–13.30	Paweł Jastrzębowski tel. 698 675 013						
	Psychoterapia	18.00–20.00	Paweł Jastrzębowski tel. 698 675 013			9.00–13.30	Paweł Jastrzębowski tel. 698 675 013			18.00–20.00	Paweł Jastrzębowski tel. 698 675 013				
	Porady psychologiczne					15.00–20.00	Anna Jarzabek tel. 733 522 773, spps.gdansk@gmail.com								
	Konsultacje psychologiczne i pedagogiczne dla rodziców i młodzieży	10.00–19.00	Dominik Walenkiewicz tel. 664 995 885	16.00–19.00	Aleksandra Złota tel. 505 290 955	16.00–19.00	Aleksandra Złota tel. 505 290 955	11.00–16.00	Joanna Czechowska tel. 505 997 025	9.00–18.00	Dorota Zyskowska tel. 733 522 773				
	Porady prawne					15.00–20.00	Katarzyna Kurkiewicz tel. 733 522 773								
Fundacja Hospicyjna	Wsparcie psychologiczne dla pacjentów i rodzin pod opieką Hospicjum Dutkiewicza	8.00–12.00	tel. 606 859 951	8.00–12.00	tel. 606 859 951	8.00–12.00	tel. 606 859 951	8.00–12.00	tel. 606 859 951	8.00–12.00	tel. 606 859 951				
	Tumbo Pomaga – wsparcie osieroconych dzieci i ich bliskich – telefon zaufania	12.00–18.00	tel. 888 111 123	12.00–18.00	tel. 888 111 123	12.00–18.00	tel. 888 111 123	12.00–18.00	tel. 888 111 123	12.00–18.00	tel. 888 111 123				
	Tumbo Pomaga – wsparcie osieroconych dzieci i ich bliskich – koordynator	10.00–16.00	tel. 573 001 212	10.00–16.00	tel. 573 001 212	10.00–16.00	tel. 573 001 212	10.00–16.00	tel. 573 001 212	10.00–16.00	tel. 573 001 212				
	Wsparcie osób w żałobie – koordynator	10.00–16.00	tel. 573 001 212	10.00–16.00	tel. 573 001 212	10.00–16.00	tel. 573 001 212	10.00–16.00	tel. 573 001 212	10.00–16.00	tel. 573 001 212				
	Wsparcie opiekunów rodzinnych – koordynator	8.00–16.00	tel. 668 450 753	8.00–16.00	tel. 668 450 753	8.00–16.00	tel. 668 450 753	8.00–16.00	tel. 668 450 753	8.00–16.00	tel. 668 450 753				
	Wsparcie osób chorych onkologicznie – koordynator	8.00–16.00	tel. 668 450 753	10.00–15.00	tel. 784 410 821	10.00–17.00	tel. 784 410 821	10.00–18.00	tel. 784 410 821	8.00–16.00	tel. 668 450 753				



## HARMONOGRAM TYGODNIOWY ŚWIADCZONEJ POMOCY ORAZ MOŻLIWE FORMY KONTAKTU

Podmiot	Usługa	HARMONOGRAM TYGODNIOWY ŚWIADCZONEJ POMOCY ORAZ MOŻLIWE FORMY KONTAKTU													
		PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		SOBOTA		NIEDZIELA	
		godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu
Stowarzyszenie MONAR	terapia indywidualna														
	terapia rodzinna	10.00–15.00	tel. 58 349 46 90 tel. 505 607 440	10.00–15.00	tel. 58 349 46 90 tel. 505 607 440	10.00–15.00	tel. 58 349 46 90 tel. 505 607 440	10.00–15.00	tel. 58 349 46 90 tel. 505 607 440	10.00–15.00	tel. 58 349 46 90 tel. 505 607 440	10.00–15.00	tel. 58 349 46 90 tel. 505 607 440	10.00–15.00	tel. 58 349 46 90 tel. 505 607 440
	poradnictwo														
Fundacja Centrum Praw Kobiet	pierwsze wsparcie psychologiczne, udzielanie informacji dla kobiet z doświadczeniem przemocy i dyskryminacji ze względu na płeć, w tym przemocy w rodzinie i przemocy seksualnej (usługa świadczona także w j. angielskim)														
	porady prawne dla kobiet z doświadczeniem przemocy i dyskryminacji ze względu na płeć, w tym przemocy w rodzinie i przemocy seksualnej														
	porady psychologiczne dla kobiet z doświadczeniem przemocy i dyskryminacji ze względu na płeć, w tym przemocy w rodzinie i przemocy seksualnej (usługa świadczona także w j. angielskim)	10.00–18.00	tel. 58 341 79 15 kom. 604 590 117 cpk_gdansk@cpk.org.pl tel. 58 341 79 15	10.00–18.00	tel. 58 341 79 15 kom. 604 590 117 cpk_gdansk@cpk.org.pl tel. 58 341 79 15	10.00–18.00	tel. 58 341 79 15 kom. 604 590 117 cpk_gdansk@cpk.org.pl	10.00–18.00	tel. 58 341 79 15 kom. 604 590 117 cpk_gdansk@cpk.org.pl	10.00–18.00	tel. 58 341 79 15 kom. 604 590 117 cpk_gdansk@cpk.org.pl				
	porady socjalne dla kobiet z doświadczeniem przemocy ekonomicznej														
	porady prawno-finansowe dla kobiet z doświadczeniem przemocy ekonomicznej														
	interwencje w przypadku przemocy wobec kobiet, w tym przemocy w rodzinie i przemocy seksualnej; kontakt z odpowiednimi służbami, policją, prokuraturą, instytucjami pomocowymi (usługa świadczona także w j. angielskim)														
	całodobowy, ogólnopolski telefon interwencyjny w przypadku przemocy wobec kobiet	24h	tel. 600 07 07 17	24h	tel. 600 07 07 18	24h	tel. 600 07 07 18	24h	tel. 600 07 07 18	24h	tel. 600 07 07 19	24h	tel. 600 07 07 19	24h	tel. 600 07 07 19
Elbląskie Centrum Mediacji i Aktywizacji Społecznej	indywidualne porady psychologiczne	9.00–13.00	tel. 881 717 625							9.00–13.00	tel. 881 717 625				
	indywidualne podary prawno-finansowe w zakresie upadłości konsumenckiej											9.00–13.00	tel. 728 590 288		

## HARMONOGRAM TYGODNIOWY ŚWIADCZONEJ POMOCY ORAZ MOŻLIWE FORMY KONTAKTU

Podmiot	Usługa	HARMONOGRAM TYGODNIOWY ŚWIADCZONEJ POMOCY ORAZ MOŻLIWE FORMY KONTAKTU													
		PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		SOBOTA		NIEDZIELA	
		godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu	godziny	sposób kontaktu
Fundacja FOSA – Terapia i Wsparcie w Środowisku	konsultacje psychologiczne / konsultacje terapeutyczne	8.00–20.00 wymaga wcześniejszego umówienia	tel. 787 960 860 tel. 58 344 96 00	8.00–20.00 wymaga wcześniejszego umówienia	tel. 787 960 860 tel. 58 344 96 00	8.00–20.00 wymaga wcześniejszego umówienia	tel. 787 960 860 tel. 58 344 96 00	8.00–20.00 wymaga wcześniejszego umówienia	tel. 787 960 860 tel. 58 344 96 00	8.00–20.00 wymaga wcześniejszego umówienia	tel. 787 960 860 tel. 58 344 96 00				
Centrum Zdrowia Psychicznego „HarmonJa”	Konsultacja lekarska psychiatryczna dla dorosłych – teleporada	uzgadniane indywidualnie	email: centrumharmonja@gmail.com	uzgadniane indywidualnie	email: centrumharmonja@gmail.com	uzgadniane indywidualnie	email: centrumharmonja@gmail.com	uzgadniane indywidualnie	email: centrumharmonja@gmail.com	uzgadniane indywidualnie	email: centrumharmonja@gmail.com	uzgadniane indywidualnie	email: centrumharmonja@gmail.com	uzgadniane indywidualnie	email: centrumharmonja@gmail.com
	Konsultacja lekarska psychiatryczna dla dzieci i młodzieży – teleporada														
	Sesja psychoterapii indywidualnej dla dorosłych – sesje online														
	Sesja psychoterapii indywidualnej dla dzieci i młodzieży – sesje online														
Fundacja Pomorskie Hospicjum Dla Dzieci	dyżur telefoniczny psychologa	16.00–18.00	tel. 501 608 538												
	konsultacje psychologiczne			16.00–19.00	telekonsultacja po wcześniejszym uzgodnieniu w czasie dyżuru telefonicznego	16.00–19.00	telekonsultacja po wcześniejszym uzgodnieniu w czasie dyżuru telefonicznego	16.00–19.00	telekonsultacja po wcześniejszym uzgodnieniu w czasie dyżuru telefonicznego						
Stowarzyszenie Rodzin Pelikan	Wsparcie psychologiczne	ustalane indywidualnie	poprzez formularz kontaktowy na stronie pelikan.org.pl lub pelikan286@wp.pl	ustalane indywidualnie	poprzez formularz kontaktowy na stronie pelikan.org.pl lub pelikan286@wp.pl	ustalane indywidualnie	poprzez formularz kontaktowy na stronie pelikan.org.pl lub pelikan286@wp.pl	ustalane indywidualnie	poprzez formularz kontaktowy na stronie pelikan.org.pl lub pelikan286@wp.pl	ustalane indywidualnie	poprzez formularz kontaktowy na stronie pelikan.org.pl lub pelikan286@wp.pl	ustalane indywidualnie	poprzez formularz kontaktowy na stronie pelikan.org.pl lub pelikan286@wp.pl	ustalane indywidualnie	poprzez formularz kontaktowy na stronie pelikan.org.pl lub pelikan286@wp.pl
	Terapia i konsultacje z psychologiem														
	Mediacje rodzinne on-line														
	Conflict-coaching on line														