

KIEDY JEST TRUDNO

PRZEWODNIK WSPARCIA W SOSNOWCU



Spis treści

- I. Opieka medyczna
 1. Poradnie zdrowia psychicznego
 - a. Zakład Lecznictwa Ambulatoryjnego w Sosnowcu
 - b. Fundacja „Unia Bracka” w Sosnowcu
 - c. NZOZ Nasza Przychodnia w Sosnowcu Deńca - Kuziemko Izabella
 - d. Centrum Zdrowia Psychicznego Feniks
 - e. F-MED sp. z o.o. w Sosnowcu
 2. Sosnowiecki Szpital Miejski sp. z o.o. w restrukturyzacji
 3. Centrum Zdrowia Dziecka i Rodziny im. Jana Pawła II w Sosnowcu Sp. z o.o.
 4. Centrum Malucha Madame Docteur
- II. Opieka psychologiczno – pedagogiczna dzieci i młodzieży
 1. Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 1 w Sosnowcu
 2. Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 2 w Sosnowcu
- III. Pomoc społeczna i ośrodki wsparcia
 1. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sosnowcu
 2. Klub Integracji Społecznej przy MOPS w Sosnowcu
 3. Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „SALVE”
 4. Centrum Usług Socjalnych i Wsparcia - Środowiskowy Dom Samopomocy w Sosnowcu
 5. Centrum Usług Socjalnych i Wsparcia - Ośrodek Interwencji Kryzysowej
 6. Centrum Usług Socjalnych i Wsparcia - Dzienny Dom Pomocy Społecznej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną
- IV. Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności
- V. Aktywizacja zawodowa i rehabilitacja społeczna
 1. Powiatowy Urząd Pracy
 2. Warsztaty Terapii Zajęciowej
- VI. Organizacje pozarządowe, stowarzyszenia i instytucje kościelne
 1. Stowarzyszenie Moc wsparcia – Centrum Pomocy Dzieciom
 2. Diecezjalne Centrum Służby Rodzinie i Życiu
 3. Diecezjalny Ośrodek Adopcyjny
 4. Fundacja „Dla Rodziny”
 5. Centrum Terapii Zielony Przylądek
- VII. Stowarzyszenia abstynenckie:
 1. Sosnowieckie Stowarzyszenie Trzeźwościowe „Ad-Astra”
 2. Sosnowieckie Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „Dromader”
 3. Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „Uwolnienie”
 4. Sosnowieckie Stowarzyszenie Trzeźwościowe „Przebudzenie”
- VIII. Pomoc w kryzysie psychicznym - ważne telefony ogólnopolskie



Ty też się liczysz – pomoc jest bliżej, niż myślisz.

Aktualna sytuacja w obszarze zdrowia psychicznego budzi coraz większy niepokój. Odnotowywany jest systematyczny wzrost liczby osób doświadczających kryzysów psychicznych. Coraz więcej ludzi poszukuje specjalistycznej pomocy psychiatrycznej i psychologicznej. Dostęp do odpowiedniego wsparcia ma kluczowe znaczenie w procesie leczenia i powrotu do równowagi. Niestety wiele osób wciąż nie wie, gdzie szukać pomocy lub obawia się z niej skorzystać.

Niniejszy przewodnik powstał z myślą o osobach doświadczających trudności psychicznych oraz ich bliskich. Zawiera aktualne dane teleadresowe miejskich instytucji i organizacji oferujących wsparcie psychologiczne, psychiatryczne, terapeutyczne i socjalne. Są tu informacje o poradniach zdrowia psychicznego, ośrodku interwencji kryzysowej i placówkach wsparcia, które świadczą pomoc na różnych poziomach – zarówno doraźną, jak i długoterminową.

Mamy nadzieję, że przewodnik ten stanie się praktycznym narzędziem ułatwiającym odnalezienie właściwego miejsca pomocy, dając jednocześnie wsparcie i otuchę w trudnych chwilach.

I. Opieka medyczna.

1. Poradnie zdrowia psychicznego.

Zakład Lecznictwa Ambulatoryjnego w Sosnowcu – świadczenia dla osób dorosłych

Przychodnia Rejonowo – Specjalistyczna nr 10	Sosnowiec 41-200 ul. Hallera 5	tel. (32) 291 37 87 (32) 266 39 69	www.zla.sosnowiec.pl
---	-----------------------------------	---------------------------------------	--

Fundacja „Unia Bracka” w Sosnowcu – świadczenia dla osób dorosłych

Przychodnia Bracka Porąbka - Klimontów	Sosnowiec 41-200 ul. Dmowskiego 6A	tel. (32) 298 89 37 (32) 298 26 04	www.uniabracka.pl
---	---------------------------------------	---------------------------------------	--

NZOZ Nasza Przychodnia w Sosnowcu Deńca - Kuziemko Izabella – świadczenia dla osób dorosłych

Poradnia psychiatryczna	Sosnowiec 41-200 ul. S. Kisielewskiego 2	tel. (32) 263 24 84	www.nasza-przychodnia.pl
Poradnia psychologiczna			

Centrum Zdrowia Psychicznego Feniks – świadczenia dla osób dorosłych

Dzienny Oddział Psychiatryczny	Sosnowiec 41-200 ul. Jana III Sobieskiego 29	tel. (32) 296 93 32 (32) 413 16 18	www.czpfeniks.pl
Dzienny Oddział Zaburzeń Nerwicowych			
Poradnia Zdrowia Psychicznego			
Zespół Leczenia Środowiskowego			

NZOZ F-MED sp. z o.o. w Sosnowcu – świadczenia dla osób dorosłych

Poradnia Zdrowia Psychicznego	Sosnowiec 41-200 ul. Lenartowicza 108	tel. (32) 297 97 20	www.f-med.com.pl
----------------------------------	--	---------------------	------------------

2. Sosnowiecki Szpital Miejski Sp. z o.o. w restrukturyzacji**Dzienny oddział psychiatryczny – świadczenia dla osób dorosłych**

Sosnowiecki Szpital Miejski Sp. z o.o. w restrukturyzacji	Sosnowiec 41-200 ul. Szpitalna 1	tel. (32) 413 05 51	www.szpital.sosnowiec.pl
---	-------------------------------------	---------------------	--------------------------

Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień - Poradnia Leczenia Uzależnienia od Alkoholu – świadczenia dla osób dorosłych

Sosnowiecki Szpital Miejski Sp. z o.o. w restrukturyzacji	Sosnowiec 41-200 ul. Szpitalna 1	tel. (32) 413 05 51	www.szpital.sosnowiec.pl
---	-------------------------------------	---------------------	--------------------------

Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień - Oddział Diennej Terapii Uzależnienia od Alkoholu – świadczenia dla osób dorosłych

Sosnowiecki Szpital Miejski Sp. z o.o. w restrukturyzacji	Sosnowiec 41-200 ul. Szpitalna 1	tel. (32) 413 05 51	www.szpital.sosnowiec.pl
---	-------------------------------------	---------------------	--------------------------

Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień - Poradnia Terapii Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży

Sosnowiecki Szpital Miejski Sp. z o.o. w restrukturyzacji	Sosnowiec 41-200 ul. Szpitalna 1	tel. (32) 413 05 51	www.szpital.sosnowiec.pl
---	-------------------------------------	---------------------	--------------------------

Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień - Poradnia Psychoprofilaktyki

Sosnowiecki Szpital Miejski Sp. z o.o. w restrukturyzacji	Sosnowiec 41-200 ul. Szpitalna 1	tel. (32) 413 05 51	www.szpital.sosnowiec.pl
---	-------------------------------------	---------------------	--------------------------

3. Centrum Zdrowia Dziecka i Rodziny im. Jana Pawła II w Sosnowcu Sp. z o.o.

Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży (tzw. ośrodek I poziomu referencyjnego)

Centrum Zdrowia Dziecka i Rodziny im. Jana Pawła II w Sosnowcu Sp. z o. o.	Sosnowiec 41-200 ul. J. Piłsudskiego 9	tel. (32) 720 77 00 (32) 720 77 23	www.czdir.pl
--	---	---------------------------------------	--

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży (tzw. ośrodek II poziomu referencyjnego)

Centrum Zdrowia Dziecka i Rodziny im. Jana Pawła II w Sosnowcu Sp. z o. o.	Sosnowiec 41-200 ul. J. Piłsudskiego 9	(32) 720 77 23	www.czdir.pl
--	---	----------------	--

Oddział Kliniczny Psychiatrii i Psychoterapii Wieków Rozwojowych Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach (tzw. ośrodek III poziomu referencyjnego)

Centrum Zdrowia Dziecka i Rodziny im. Jana Pawła II w Sosnowcu Sp. z o. o.	Sosnowiec 41-200 ul. Gabrieli Zapolskiej 3	tel. (32) 720 77 53	www.czdir.pl
--	---	---------------------	--

4. Centrum Malucha Madame Docteur

Centrum Malucha Madame Docteur – w ramach zadania realizowanego w zakresie zdrowia publicznego – ochrona i promocja zdrowia do 31.12.2026 r.: Sosnowiecka Strefa Równowagi

Grupy wsparcia dla mam dzieci niesamodzielnymi, wymagających stałej opieki	Sosnowiec 41-200 ul. Piłsudskiego 41 (wjazd od ul. Pawiej 2)	tel. 517 518 455	www.centrummalucha.pl
--	--	------------------	--

II. Opieka psychologiczno - pedagogiczna.

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 1 w Sosnowcu

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 1 w Sosnowcu	Sosnowiec 41-209 ul. J. Piłsudskiego 114	tel. (32) 266 14 71	www.poradnia1.sosnowiec.pl
--	---	---------------------	--

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 2 w Sosnowcu

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 2 w Sosnowcu	Sosnowiec 41-200 ul. Białostocka 17	tel. (32) 263 30 34	www.poradnia2.sosnowiec.pl
--	--	---------------------	--

III. Pomoc społeczna i ośrodki wsparcia.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sosnowcu

MOPS w Sosnowcu	Sosnowiec 41-200 ul. 3 Maja 33	tel. (32) 296 22 01	www.mopssosnowiec.pl
-----------------	-----------------------------------	---------------------	--

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sosnowcu Program „Zadzwoń, powiedz, pomożemy”

MOPS w Sosnowcu	Sosnowiec 41-200 ul. 3 Maja 33	tel. 502 911 911	www.mopssosnowiec.pl od wtorku do piątku: 17.00 – 21.00 sobota: 10.00 – 14.00 pierwsza niedziela każdego miesiąca 10.00 – 14.00
-----------------	-----------------------------------	------------------	--

Klub Integracji Społecznej przy MOPS w Sosnowcu

Klub Integracji Społecznej	Sosnowiec 41-200 ul. S. Staszica 62	tel. 695 140 748 887 032 214	www.mopssosnowiec.pl
----------------------------	--	---------------------------------	--

Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi			
Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób z zaburzeniami psychicznymi „SALVE”	Sosnowiec 41-200 ul. Lenartowicza 73	tel. (32) 263 61 26	https://www.facebook.com/sds.salve
Centrum Usług Socjalnych i Wsparcia - Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi			
Środowiskowy Dom Samopomocy w Sosnowcu	Sosnowiec 41-200 ul. Grota -Roweckiego 2	tel. (32) 293 20 78 lub 505 166 421	b.d.
oraz filia	ul. Wojska Polskiego 86	tel. 797 391 400	b.d.

Centrum Usług Socjalnych i Wsparcia - Ośrodek Interwencji Kryzysowej			
Ośrodek Interwencji Kryzysowej	Sosnowiec 41-200 ul. Szymanowskiego 5a	tel. (32) 298 93 87	czynny całodobowo
	Sosnowiec 41-200 ul. Kraszewskiego 21	tel. (32) 298 00 49	czynny całodobowo

Centrum Usług Socjalnych i Wsparcia – Dzienny Dom Pomocy Społecznej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną			
Dzienny Dom Pomocy Społecznej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną.	ul. Grota-Roweckiego 2	tel. (32) 293 20 78 lub 505 166 421	czynny od 8.00 do 16.00

IV. Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności.

Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności			
Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności	Sosnowiec 41-219 ul. Szpitalna 1 (budynek szpitala) piętro 2 (wejście obok Działu Fizjoterapii)	tel. 503 900 085 503 900 019	www.mopssosnowiec.pl

V. Aktywizacja zawodowa i rehabilitacja społeczna.

Powiatowy Urząd Pracy w Sosnowcu			
Powiatowy Urząd Pracy w Sosnowcu	Sosnowiec 41-200 ul. Rzeźnicza 12	tel. (32) 297 87 36	www.sosnowiec.praca.gov.pl
Warsztaty Terapii Zajęciowej przy Oddziale Miejskim Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Sosnowcu			
Warsztaty Terapii Zajęciowej przy Oddziale Miejskim Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Sosnowcu	Sosnowiec 41-200 ul. Jodłowa 1	tel. (32) 360 33 33	www.tpdsosnowiec.pl
Warsztaty Terapii Zajęciowej – Fundacja im. Brata Alberta			
Warsztaty Terapii Zajęciowej - Fundacja im. Brata Alberta	Sosnowiec 41-200 ul. Mikołajczyka 55	tel. (32) 266 65 96	https://moc-wsparcia.pl

VI. Organizacje pozarządowe, stowarzyszenia i instytucje kościelne.

Stowarzyszenie Moc Wsparcia - Centrum Pomocy Dzieciom			
Centrum Pomocy Dzieciom dla dzieci pokrzywdzonych przestępstwem	Sosnowiec 41-215 ul. Główna 19	tel. 507 744 924	www.moc-wsparcia.pl

Diecezjalne Centrum Służby Rodzinie i Życiu			
Pomoc psychologiczno-pedagogiczna dla dorosłych i młodzieży	Sosnowiec 41-200 ul. Skautów 1	tel. (32) 269 51 70 519 512 817	www.rodzina.sosnowiec.pl
Katolicki Telefon Zaufania	Sosnowiec 41-200 ul. Skautów 1	tel. (32) 292 98 93	czynny od poniedziałku do piątku od 19.00 do 21.00

Diecezjalny Ośrodek Adopcyjny

Prowadzenie procedur przygotowania kandydatów do adopcji. Wsparcie postadopcyjne. Pomoc dla kobiet w ciąży, które rozważają oddanie dziecka do adopcji.	Sosnowiec 41-200 ul. Skautów 1	tel. (32) 269 51 70 519 512 819 797 826 090	www.adopcja.sosnowiec.pl
---	-----------------------------------	---	--

Fundacja „Dla Rodziny”

Poradnictwo, wsparcie i warsztaty dla dorosłych i dzieci	Sosnowiec 41-200 ul. Skautów 1	tel. (32) 269 51 70 519 512 817	www.dlarodziny.com.pl
--	-----------------------------------	------------------------------------	--

Centrum Terapii Zielony Przylądek – w ramach zadania realizowanego w zakresie zdrowia publicznego – ochrona i promocja zdrowia do 31.12.2026 r.: Zdrowi mieszkańcy – mieszkańcy w dobrostanie

Grupa wsparcia dla rodziców dzieci w kryzysie psychicznym	Sosnowiec 41-219 ul. Ks. J. Popiełuszki 48	tel. 514 101 133	ostatnia sobota miesiąca od 17.00 do 19.00
---	---	------------------	---

Centrum Terapii Zielony Przylądek

Punkt konsultacyjno - informacyjny dla mieszkańców Sosnowca przy Szkole Podstawowej nr 4 w Sosnowcu	Sosnowiec 41-200 ul. Kościelna 9	tel. 514 101 133	pierwszy piątek miesiąca od 15.00 do 17.00
---	-------------------------------------	------------------	---

VII. Stowarzyszenia abstynenckie.

Stowarzyszenia abstynenckie			
Sosnowieckie Stowarzyszenie Trzeźwościowe „Ad-Astra”	41-200 Sosnowiec ul. 3 Maja 11	tel. (32) 266 96 35 tel. 507 195 965	www.ad-astra.rzsa.pl
Sosnowieckie Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „Dromader”	41-200 Sosnowiec ul. Słowackiego 58	tel. (32) 294 26 67	www.dromader.rzsa.pl
Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „Uwolnienie”	41-200 Sosnowiec ul. Niepodległości 17	tel. (32) 291 21 58	b.d.
Sosnowieckie Stowarzyszenie Trzeźwościowe „Przebudzenie”	41-200 Sosnowiec ul. Dobrzańskiego– Hubala 99	tel. (32) 292 85 55	b.d.

VIII. Pomoc w kryzysie psychicznym - ważne telefony ogólnopolskie.

	Numer telefonu	Uwagi
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży	116 111	czynny 7 dni w tygodniu całodobowo
Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym	116 123	czynny od poniedziałku do piątku od 14:00 do 22:00
Ogólnodostępny Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12	czynny 7 dni w tygodniu całodobowo
Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji	(22) 594 91 00	czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00
ITAKA - Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym	800 70 2222	czynny 7 dni w tygodniu całodobowo
ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania	(22) 484 88 01	czynny w poniedziałki i wtorki od 15.00 do 20.00

ITAKA – Telefon Zaufania Młodych	(22) 484 88 04	czynny codziennie od 13.00 do 20.00
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci	800 119 119	czynny codziennie od 14.00 do 22.00
Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna	(22) 425 98 48	czynne od poniedziałku do piątku od 17:00 do 20:00 sobota od 15:00 do 17:00
Rak’n’Roll – Linia Pomocowa (psychoonkolog)	500 459 450	czynne w środy od 19:00 do 21:00
Infolinia Helpline – infolinia dla osób chorych na chorobę Alzheimera lub inne zaburzenia ośpienne oraz ich rodzin i opiekunów	800 201 801	czynne od poniedziałku do piątku od 10:00 do 21:00 soboty od 10:00 do 16:00