

KIEDY JEST TRUDNO
PRZEWODNIK WSPARCIA
W SOSNOWCU



 Sosnowiec łączy

2025 ROK

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

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. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sosnowcu – Program „Zadzwoń, powiedz, pomożemy”
3. Klub Integracji Społecznej przy MOPS w Sosnowcu
4. Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „SALVE”
5. Centrum Usług Socjalnych i Wsparcia – Środowiskowy Dom Samopomocy w Sosnowcu
6. Centrum Usług Socjalnych i Wsparcia – Ośrodek Interwencji Kryzysowej
7. Centrum Usług Socjalnych i Wsparcia – Dzienny Dom Pomocy Społecznej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną

IV. AKTYWIZACJA ZAWODOWA I REHABILITACJA SPOŁECZNA

1. Powiatowy Urząd Pracy
2. Warsztaty Terapii Zajęciowej:
 - a.) Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Miejski Sosnowiec
 - b.) Fundacja im. Brata Alberta

V. ORZEKANIE O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

VI. STOWARZYSZENIA ABSTYNNENCKIE

1. Sosnowieckie Stowarzyszenie Trzeźwościowe „Ad-Astra”
2. Sosnowieckie Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „Dromader”
3. Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „Uwolnienie”
4. Sosnowieckie Stowarzyszenie Trzeźwościowe „Przebudzenie”

VII. POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM - WAŻNE TELEFONY OGÓLNOPOLSKIE

Urząd Miejski w Sosnowcu

41-200 Sosnowiec, aleja Zwycięstwa 20

tel: (32) 296 06 00

www.sosnowiec.pl

e-mail: um@um.sosnowiec.pl



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	41-200 Sosnowiec ul. Hallera 5	tel. (32) 291 37 87 tel. (32) 266 39 69	www.zla.sosnowiec.pl
Fundacja „Unia Bracka” w Sosnowcu – świadczenia dla osób dorosłych			
Przychodnia Bracka Porąbka-Klimontów	41-200 Sosnowiec ul. Dmowskiego 6A	tel. (32) 298 89 37 tel. (32) 298 26 04	www.uniabracka.pl
NZOZ Nasza Przychodnia w Sosnowcu Deńca-Kuziemko Izabella – świadczenia dla osób dorosłych			
Poradnia psychiatryczna Poradnia psychologiczna	41-200 Sosnowiec ul. Kisielewskiego 2	tel. (32) 263 24 84	www.nasza-przychodnia.pl
Centrum Zdrowia Psychicznego Feniks – świadczenia dla osób dorosłych			
Dzienny Oddział Psychiatryczny Dzienny Oddział Zaburzeń Nerwicowych Poradnia Zdrowia Psychicznego Zespół Leczenia Środowiskowego	41-200 Sosnowiec ul. Jana III Sobieskiego 29	tel. (32) 296 93 32 tel. (32) 413 16 18	www.czpfeniks.pl
NZOZ F-MED sp. z o.o. w Sosnowcu – świadczenia dla osób dorosłych			
Poradnia Zdrowia Psychicznego	41-200 Sosnowiec ul. Lenartowicza 108	tel. (32) 297 97 20	www.f-med.com.pl

2. Sosnowiecki Szpital Miejski Sp. z o.o.

Dzienny oddział psychiatryczny – świadczenia dla osób dorosłych			
Sosnowiecki Szpital Miejski Sp. z o.o.	41-200 Sosnowiec ul. Szpitalna 1	tel. (32) 413 05 62	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.	41-200 Sosnowiec ul. Szpitalna 1	tel. (32) 413 05 51 tel. (32) 413 05 53 tel. (32) 413 01 63	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.	41-200 Sosnowiec ul. Szpitalna 1	tel. (32) 413 05 51 tel. (32) 413 01 65	www.szpital.sosnowiec.pl

Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień Poradnia Terapii Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży			
Sosnowiecki Szpital Miejski Sp. z o.o.	41-200 Sosnowiec ul. Szpitalna 1	tel. (32) 413 05 51 tel. (32) 413 05 52	www.szpital.sosnowiec.pl

Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień Poradnia Nadużywania Technologii Cyfrowych dla Dzieci i Młodzieży			
Sosnowiecki Szpital Miejski Sp. z o.o.	41-200 Sosnowiec ul. Szpitalna 1	tel. (32) 413 05 51 tel. (32) 413 05 52	www.szpital.sosnowiec.pl

Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień Poradnia Psychoprofilaktyki			
Sosnowiecki Szpital Miejski Sp. z o.o.	41-200 Sosnowiec ul. Szpitalna 1	tel. (32) 413 05 53	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.	41-200 Sosnowiec ul. Piłsudskiego 9	tel. (32) 720 77 00 tel. (32) 720 77 23	www.czdir.pl

Dzienny Oddział Psychiatrii i Psychoterapii Wieków Rozwojowych (tzw. ośrodek II poziomu referencyjnego)			
Centrum Zdrowia Dziecka i Rodziny im. Jana Pawła II w Sosnowcu Sp. z o. o.	41-200 Sosnowiec ul. Piłsudskiego 9	tel. (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.	41-200 Sosnowiec ul. Piłsudskiego 9	tel. (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.	41-200 Sosnowiec ul. Zapolskiej 3	tel. (32) 720 77 53	www.czdir.pl

II. OPIEKA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Sosnowcu			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Sosnowcu	41-200 Sosnowiec ul. 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	41-200 Sosnowiec 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	41-200 Sosnowiec ul. 3 Maja 33	tel. (32) 296 22 01	www.mopssosnowiec.pl

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sosnowcu Program „Zadzwoń, powiedz, pomożemy” od 01.04.2025 r.-20.12.2025 r.			
MOPS w Sosnowcu	41-200 Sosnowiec 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	41-200 Sosnowiec ul. Staszica 62	tel. 695 140 748 tel. 887 032 214	www.mopssosnowiec.pl
----------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	----------------------

Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi

Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób z zaburzeniami psychicznymi „SALVE”	41-200 Sosnowiec ul. Lenartowicza 73	tel. (32) 263 61 26	www.facebook.com/sds.salve
--	---	---------------------	----------------------------

Centrum Usług Społecznych i Wsparcia – Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi

Środowiskowy Dom Samopomocy w Sosnowcu	41-200 Sosnowiec ul. Grota-Roweckiego 2	tel. (32) 293 20 78 tel. 505 166 421	
oraz filia	41-200 Sosnowiec ul. Wojska Polskiego 86	tel. 797 391 400	

Centrum Usług Społecznych i Wsparcia – Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Ośrodek Interwencji Kryzysowej	41-200 Sosnowiec ul. Szymanowskiego 5a	tel. (32) 298 93 87	
	41-200 Sosnowiec ul. Kraszewskiego 21	tel. (32) 298 00 49	

Centrum Usług Społecznych i Wsparcia – Dzienny Dom Pomocy Społecznej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną

Dzienny Dom Pomocy Społecznej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną	41-200 Sosnowiec ul. Grota-Roweckiego 2	tel. (32) 293 20 78 tel. 505 166 421	
--	--	---	--

V. AKTYWIZACJA ZAWODOWA I REHABILITACJA SPOŁECZNA**Powiatowy Urząd Pracy w Sosnowcu**

Powiatowy Urząd Pracy w Sosnowcu	41-200 Sosnowiec ul. Rzeźnicza 12	tel. (32) 297 87 36	www.sosnowiec.praca.gov.pl
----------------------------------	--------------------------------------	---------------------	----------------------------

Warsztaty Terapii Zajęciowej - Towarzystwa Przyjaciół Dzieci Oddział Miejski Sosnowiec

Warsztaty Terapii Zajęciowej Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Miejski Sosnowiec	41-200 Sosnowiec 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	41-200 Sosnowiec ul. Mikołajczyka 55	tel. (32) 266 65 96	www.facebook.com/wtzalbertsosnowiec
---	---	---------------------	-------------------------------------

V. ORZEKANIE O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności			
Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności	41-200 Sosnowiec ul. Szpitalna 1 (budynek szpitala) piętro 2 (wejście obok Działu Fizjoterapii)	tel. 503 900 085 tel. 503 900 019	www.mopssosnowiec.pl

VI. STOWARZYSZENIA ABSTYNYENCKIE

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	
Sosnowieckie Stowarzyszenie Trzeźwościowe „Przebudzenie”	41-200 Sosnowiec ul. Hubala-Dobrzańskiego 99	tel. (32) 292 85 55	

VII. 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 od poniedziałku do piątku 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