

# Ośrodki Terapii dla młodzieży i dorosłych w Trójmieście i okolicach (NFZ)



Zadanie publiczne „Znajdź pomoc psychoterapeutyczną dla młodzieży i dorosłych w Trójmieście” zostało sfinansowane ze środków Gminy Miasta Gdyni.



## GDYNIA

OPiTU Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień - ul. Mikołaja Reja 2a, Gdynia  
**(Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia)**

Kontakt	Szczegóły	Dodatkowe informacje o rejestracji	Strona Internetowa
<p>tel. 58 621 61 35</p> <p>od poniedziałku do czwartku w godzinach od 7.30 do 19.30</p> <p>w piątek w godzinach od 7:30 do 15.00</p> <p>e-mail: ajaworska@opitu.pl</p>	<p>Ośrodek posiada kompleksową ofertę dwu-letniego programu pomocy.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- dla osób uzależnionych od alkoholu oraz ich bliskich</li><li>- dla osób z syndromem DDA (Dorośle Dziecko Alkoholika)</li><li>- dla osób współuzależnionych</li></ul> <p>Oferta zawiera w sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- porady diagnostyczne,</li><li>- psychoterapię indywidualną,</li><li>- psychoterapię grupową,</li><li>- konsultacje z lekarzem psychiatrą,</li><li>- badania za pomocą testów psychologicznych</li></ul>	<p>Rejestracja pacjentów pierwszorazowych <b>UZALEŻNIONYCH</b> odbywa się telefonicznie.</p> <p>Rejestracja na konsultacje diagnostyczne realizowane od wtorku do piątku odbywa się od godziny 17:00 dnia poprzedniego, a na konsultacje realizowane w poniedziałek – od godziny 7:30 w poniedziałek.</p> <p>Jeśli dostępne są wolne miejsca, rejestracja odbywa się również “na dany dzień” od godziny 7:30.</p> <p>Przyjmujemy osoby ubezpieczone i nieubezpieczone.</p> <p>Zapisy pacjentów pierwszorazowych <b>WSPÓLUZALEŻNIONYCH oraz DDA</b> odbywają się w formie zapisywania do kolejki oczekujących na terapię.</p> <p>Pacjenci zgłaszający się na kolejną wizytę mogą umówić się telefonicznie lub osobiście.</p>	<p><a href="https://opitu.pl/oddzialy/poradnia-terapii-uzaleznienia-od-alkoholu-i-wspoluzaleznienia/">https://opitu.pl/oddzialy/poradnia-terapii-uzaleznienia-od-alkoholu-i-wspoluzaleznienia/</a></p>

OPiTU Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień - ul. Mikołaja Reja 2a, Gdynia  
**(Dzienny Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu)**

Kontakt	Szczegóły	Dodatkowe informacje o rejestracji	Strona Internetowa
<p>tel. 58-621-61-35</p> <p>od poniedziałku do czwartku w godzinach od 8.00 do 15.00</p> <p>w piątek w godzinach od 8:00 do 14.00</p> <p>e-mail: mpaszowska@opitu.pl</p>	<p>Psychoterapia odbywa się od poniedziałku do piątku w godz. 8:30-14:30 i trwa 8 tygodni (40 dni roboczych).</p> <p>Każdy z pacjentów przebywających Dziennym Oddziale jest objęty opieką terapeuty indywidualnego, z którym ma możliwość omawiania swoich trudności.</p> <p>W ramach terapii w Dziennym Oddziale pacjenci mają możliwość korzystania z opieki psychiatrycznej.</p> <p>Pacjenci otrzymują materiały edukacyjne i pomoce niezbędne do realizacji programów terapeutycznych.</p>	<p>Dzienny Oddział funkcjonuje w ramach kontraktu z NFZ i korzystanie z oferty oddziału dla naszych pacjentów jest bezpłatne.</p> <p>Za okres pobytu na Dziennym Oddziale pacjenci mogą uzyskać zwolnienie lekarskie.</p>	<p><a href="https://opitu.pl/oddzialy/dzienny-oddzial-terapii-uzaleznienia-od-alkoholu/">https://opitu.pl/oddzialy/dzienny-oddzial-terapii-uzaleznienia-od-alkoholu/</a></p>

OPiTU Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień - ul. Chrzanowskiego 3/5, Gdynia  
**(Poradnia Leczenia Uzależnień)**

Kontakt	Szczegóły	Dodatkowe informacje o rejestracji	Strona Internetowa
<p>Tel. 58-620-88-88</p> <p>od poniedziałku do czwartku w godzinach od 7.30 do 19.00</p> <p>w piątek w godzinach 7:30 do 15.00</p> <p>e-mail: narko@opitu.pl</p>	<p>Problem z uzależnieniem od narkotyków / hazardu / gier komputerowych / internetu / zakupów / itp.</p> <p>Poradnia zajmuje się leczeniem osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych oraz uzależnionych behawioralnie, którzy ukończyli 15 rok życia, a także członków ich rodzin.</p> <p>W ofercie placówki zawierają się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- porady diagnostyczne,</li> <li>- psychoterapia indywidualna,</li> <li>- psychoterapia grupowa,</li> <li>- konsultacje z lekarzem psychiatrą,</li> <li>- badania za pomocą testów psychologicznych</li> <li>- terapia par dla pacjentów poradni.</li> </ul>	<p>Rejestracja pacjentów pierwszorazowych <b>UZALEŻNIONYCH</b> odbywa się telefonicznie.</p> <p>Rejestracja na konsultacje diagnostyczne realizowane od wtorku do piątku odbywa się od godziny 17:00 dnia poprzedniego, a na konsultacje realizowane w poniedziałek – od godziny 7:30 w poniedziałek.</p> <p>Jeśli dostępne są wolne miejsca, rejestracja odbywa się również “na dany dzień” od godziny 7:30.</p> <p>Przyjmujemy osoby ubezpieczone i nieubezpieczone.</p> <p>Zapisy pacjentów pierwszorazowych <b>WSPÓLUZALEŻNIONYCH oraz DDA</b> odbywają się w formie zapisywania do kolejki oczekujących na terapię.</p> <p>Pacjenci zgłaszający się na kolejną wizytę mogą umówić się telefonicznie lub osobiście.</p>	<p><a href="https://opitu.pl/oddzialy/poradnia-leczenia-uzaleznienn/">https://opitu.pl/oddzialy/poradnia-leczenia-uzaleznienn/</a></p>

OPiTU Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień - ul. Chrzanowskiego 3/5, Gdynia  
**(Dział Profilaktyki)**

<b>Kontakt</b>	<b>Szczegóły</b>	<b>Dodatkowe informacje o programach</b>	<b>Strona Internetowa</b>
tel. 537 137 217  od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 15:00  e-mail: profilaktyka@opitu.pl	Realizacja działań dla różnych grup: dzieci, młodzież, rodzice, specjaliści z różnych dziedzin wsparcia społecznego i edukacji zdrowotnej.  Dział zajmuje się realizacją programów oraz oddziaływań z obszaru profilaktyki uzależnień oraz zachowań ryzykownych.	Realizuje między innymi: <ul style="list-style-type: none"><li>- Poradzimy w cyfrowym świecie – rodzice, dzieci (<a href="http://www.poradzimy.net">www.poradzimy.net</a>)</li><li>- Poradzimy – dla młodzieży eksperymentującej z substancjami – rodzice, dzieci (nastolatki) (<a href="http://www.poradzimy.net">www.poradzimy.net</a>)</li><li>- Szkoła dla Rodziców i Wychowawców – rodzice</li><li>- FreD Goes Net – dzieci (nastolatki)</li><li>- Ku Dorosłości – dzieci (nastolatki)</li><li>- Forum Liderów Profilaktyki – specjaliści</li><li>- Szkolenia z programów rekomendowanych – specjaliści (<a href="http://www.zdrowagdynia.pl">www.zdrowagdynia.pl</a>)</li><li>- Seminarium OPiTU – specjaliści</li><li>- Podcasty „Falochron” – rodzice, specjaliści (<a href="https://open.spotify.com/show/1Uuuomsko2kvMut34ssA3j">https://open.spotify.com/show/1Uuuomsko2kvMut34ssA3j</a>)</li><li>- Gra „Sense – jak czujesz?” – dzieci, rodzice, specjaliści (Gra dostępna jest w zasobach Biblioteki Gdynia i może zostać wypożyczona)</li></ul>	<a href="https://opitu.pl/oddzialy/dzial-profilaktyki/">https://opitu.pl/oddzialy/dzial-profilaktyki/</a>  <a href="https://www.facebook.com/dzialprofilaktyki">https://www.facebook.com/dzialprofilaktyki</a>

## **SOPOT**

Uzdrowisko Sopot - ul. Czyżewskiego 6/1, Sopot  
**(Ośrodek Promocji Zdrowia i Terapii Uzależnień)**

<b>Kontakt</b>	<b>Szczegóły</b>	<b>Dodatkowe informacje o kadrze i formach pracy</b>	<b>Strona Internetowa</b>
telefon: 58 551 48 75, 606 974 899  e-mail: uzaleznienia@zozsopot.pl	<b>Kto może skorzystać z pomocy?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- osoby zagrożone uzależnieniem od alkoholu i /lub substancji psychoaktywnych</li><li>- rodzice osób zagrożonych uzależnieniem zainteresowani rozwojem w zakresie umiejętności wychowawczych</li><li>- osoby uzależnione od alkoholu i /lub substancji psychoaktywnych</li><li>- osoby funkcjonujące w rodzinie z problemem uzależnień</li><li>- Dorosłe Dzieci Alkoholików</li><li>- pary i rodziny dotknięte konsekwencjami uzależnień</li></ul> <b>Program terapeutyczny</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- indywidualny i grupowy dla osób uzależnionych (diagnoza, leczenie, nauka nowych umiejętności służących zdrowieniu)</li><li>- indywidualny i grupowy dla osób z rodzin z problemem uzależnień (diagnoza sytuacji rodzinnej, terapia)</li><li>- indywidualny i grupowy dla Dorosłych Dzieci Alkoholików (DDA)</li></ul>	<b>Kadra</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- specjaliści psychoterapii uzależnień</li><li>- specjalista psychotraumatologii</li><li>- lekarze specjaliści psychiatrii</li><li>- specjalista psychologii klinicznej</li><li>- specjalista psychoterapii rodzin i par</li></ul> <b>Formy pracy</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- diagnoza</li><li>- konsultacje lekarskie i psychologiczne, poradnictwo, możliwość otrzymania skierowania do ośrodków stacjonarnych i oddziałów detoksykacyjnych</li><li>- terapia indywidualna i grupowa dla osób zagrożonych uzależnieniem, uzależnionych i ich bliskich(osób współuzależnionych)</li><li>- terapia par i rodzin</li><li>- treningi umiejętności interpersonalnych, zachowań abstynenckich oraz maratony terapeutyczne</li></ul>	<a href="https://www.lesnik.sanatoria.com.pl/informacje-dla-pacjenta/osrodek-promocji-zdrowia-i-terapii-uzaleznien-2/">https:// www.lesnik.sanatoria .com.pl/informacje- dla-pacjenta/ osrodek-promocji- zdrowia-i-terapii- uzaleznien-2/</a>

Poradnia Terapii Uzależnień „Mrowisko” - ul. Generała Józefa Wybickiego 48, Sopot (w budynkach Stadionu Lekkoatletycznego)  
**(Poradnia Uzależnień)**

<i>Kontakt</i>	<i>Szczegóły</i>	<i>Dodatkowe informacje</i>	<i>Strona Internetowa</i>
<p>Poradnia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00 - 20:00</p> <p>Rejestracja i zgłoszenia:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00 do 17:00</li><li>- osobiście</li><li>- telefonicznie</li></ul> <p>tel. 58 550 26 69 kom. 505 165 924</p>	<p>Dla dorosłych i młodzieży (od 15 roku życia), bez względu na miejsce zamieszkania, substancję od której się uzależniły (za wyjątkiem uzależnienia od alkoholu).</p> <p><b>W poradni pomoc uzyskają:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- osoby uzależnione od substancji psychoaktywnych (narkotyków, leków, uzależnień mieszanych z alkoholem),</li><li>- osoby używające szkodliwie substancji psychoaktywnych (zagrożone uzależnieniem),</li><li>- osoby uzależnione behawioralnie: od hazardu, gier komputerowych, Internetu, nowych technologii, pracy, zakupów, seksu, pornografii, jedzenia i innych zachowań kompulsywnych,</li><li>- osoby zobowiązane do podjęcia terapii z powodu uzależnienia od substancji odurzających na leczenie w drodze postępowania sądowego,</li><li>- rodziny i bliscy osób uzależnionych chcących skorzystać z pomocy, by móc poradzić sobie z uzależnieniem bliskiej osoby,</li><li>- osoby będące w trudnej, kryzysowej sytuacji życiowej, przeżywające problemy osobiste, rodzinne i wychowawcze związane z problemami uzależnienia od środków odurzających,</li><li>- osoby współuzależnione,</li><li>- absolwenci programów terapii uzależnień,</li><li>- młodzież zagrożona uzależnieniem od substancji odurzających</li></ul>	<p>Od wielu lat realizowane są programy:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>CANDIS</b> dla osób problemowo zażywających przetwory konopi indyjskich,</li><li>- <b>KOMPAKT</b> dla osób z uzależnieniem behawioralnym.</li></ul> <p>Wszystkie świadczenia są bezpłatne.</p> <p>Skorzystać mogą również osoby nieubezpieczone.</p> <p>Nie są wymagane skierowania.</p>	<p><a href="https://mrowisko.org.pl/poradnia-uzalezni/">https://mrowisko.org.pl/poradnia-uzalezni/</a></p> <p>Uwaga, na stronie Internetowej jest jeszcze poprzedni adres: Al. Niepodległości 817A</p> <p><b>Aktualnym adresem Poradni jest ul. Wybickiego 48 w budynkach Stadionu Lekkoatletycznego.</b></p>

Młodzieżowy Ośrodek Terapeutyczny „Mrowisko” - Al. Niepodległości 817A, Sopot  
**(Młodzieżowy Ośrodek Terapeutyczny „Mrowisko”)**

<b>Kontakt</b>	<b>Szczegóły</b>	<b>Dodatkowe informacje</b>	<b>Strona Internetowa</b>
<p>Nowe osoby są przyjmowane na podstawie listy oczekujących zgodnie z kolejnością zgłoszeń.</p> <p><b>Osoby niepełnoletnie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- zapisów na listę oczekujących może dokonać rodzic lub opiekun prawny osoby zgłaszanej.</li></ul> <p><b>Osoby pełnoletnie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- można zgłaszać się osobiście,</li><li>- można zgłaszać się telefonicznie pod numerem 508 352 257</li></ul>	<p><b>Do przyjęcia kwalifikują się osoby, które:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- przejawiają ryzykowne zachowania związane z używaniem substancji psychoaktywnych,</li><li>- posiadają ważne skierowanie do ośrodka leczenia uzależnień od lekarza psychiatry, rodzinnego, pierwszego kontaktu,</li><li>- mają od 14 do 18 lat.</li></ul> <p>Placówka jest całoroczna i działa całodobowo.</p> <p>Średni okres pobytu w ośrodku wynosi 12 miesięcy.</p> <p>Program merytoryczny opiera się na modelu Społeczności Terapeutycznej uzupełnionej terapią indywidualną, terapią w małych grupach, pracą z rodziną, zajęciami edukacyjnymi oraz warsztatami ukierunkowanymi na poznawanie siebie i trening umiejętności społecznych.</p>		<p><a href="https://mrowisko.org.pl/motw-sopocie/">https://mrowisko.org.pl/motw-sopocie/</a></p>

## **GDAŃSK**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współzależnienia od Alkoholu - ul. Gospody 19 AB, Gdańsk  
***(Terapia uzależnień i współzależnień)***

<b><i>Kontakt</i></b>	<b><i>Szczegóły</i></b>	<b><i>Dodatkowe informacje o pomocy</i></b>	<b><i>Strona Internetowa</i></b>
tel. 58 728 34 72 tel. 58 506 56 55  godziny przyjęć: od 8.00 do 19.00  e-mail: osrodekterapii@zukowo.pl	<b>Zakres pomocy uzależnienie od alkoholu:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- konsultacje indywidualne dla osób pijących i osób z rodzin</li><li>- psychoterapia indywidualna dla osób pijących ryzykownie i szkodliwie</li><li>- program podstawowy dla osób uzależnionych od alkoholu - psychoterapia grupowa</li><li>- psychoterapia indywidualna dla osób uzależnionych od alkoholu</li><li>- grupa zapobiegania nawrotom picia (cyklicznie)</li><li>- warsztaty, treningi, maratony dla osób uzależnionych od alkoholu</li></ul> <b>Zakres pomocy współzależnienie i DDA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- psychoterapia indywidualna dla osób współzależnionych</li><li>- psychoterapia indywidualna dla DDA</li><li>- psychoterapia grupowa dla osób współzależnionych (wiedza o chorobie alkoholowej, moje współzależnienie, rozwój osobisty)</li><li>- warsztaty, treningi, maratony dla osób współzależnionych i DDA</li><li>- program terapii pogłębionej dla osób współzależnionych (cyklicznie)</li></ul>		<a href="https://osrodekterapii.zukowo.pl/index.php?rodo=exit">https://osrodekterapii.zukowo.pl/index.php?rodo=exit</a>

Miejska Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia - ul. Oliwska 62, Gdańsk  
**(Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia)**

<i>Kontakt</i>	<i>Szczegóły</i>	<i>Dodatkowe informacje o rejestracji</i>	<i>Strona Internetowa</i>
<p>58 880 80 08                      od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:00 do 18:00</p> <p>e-mail:                      naszaporadnia@gcz.com.pl</p>	<p>MPTUiW oferuje pomoc:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- osobom pijącym szkodliwie,</li> <li>- osobom uzależnionym od alkoholu lub od alkoholu i innych środków zmieniającymi świadomość,</li> <li>- osobom, które potrzebują pomocy w ograniczaniu szkód wynikających z niemożności utrzymywania abstynencji,</li> <li>- osobom uzależnionym od alkoholu cechującym się niepełnosprawnością intelektualną,</li> <li>- rodzinom osób uzależnionych:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• małżonkom, rodzicom</li> <li>• Dorosłym Dzieciom Alkoholików (DDA)</li> <li>• osobom doświadczającym przemocy w związku z uzależnieniem członka rodziny</li> <li>• osobom uzależnionym stosującym przemoc w rodzinie</li> </ul> </li> </ul>	<p>Pacjent dokonuje rejestracji na konsultację osobiście lub telefonicznie w godzinach pracy poradni.</p> <p>Zarejestrowanie na konsultację wymaga posiadania skierowania od lekarza rodzinnego lub psychiatry.</p> <p>Osoby <u>bez skierowania</u> są rejestrowane w pierwszej kolejności do lekarza psychiatry, który wystawia skierowanie, potem kierowane są na diagnozę psychologiczną i dalsze leczenie.</p> <p><b>Mieszkańcy Miasta Gdańska nie muszą być ubezpieczeni</b> (status mieszkańca miasta Gdańska - karta mieszkańca miasta Gdańska).</p>	<p><a href="https://gcz.com.pl/miejska-poradnia-terapii-uzaleznien-i-wspoluzaleznienia/">https://gcz.com.pl/miejska-poradnia-terapii-uzaleznien-i-wspoluzaleznienia/</a></p>

Miejska Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia - ul. Oliwska 62, Gdańsk  
**(Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkohol)**

<i>Kontakt</i>	<i>Szczegóły</i>	<i>Dodatkowe informacje</i>	<i>Strona Internetowa</i>
<p>58 880 80 08                      od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:00 do 18:00</p> <p>e-mail:                      naszaporadnia@gcz.com.pl</p>	<p>Dzienny Oddział Leczenia Uzależnienia od Alkohol funkcjonuje codziennie (w dni robocze) w godzinach od 8.00 do 14.00.</p> <p>Leczenie trwa 8 tygodni, a pacjenci oddziału otrzymują zwolnienie lekarskie.</p> <p>Po ukończeniu leczenia podstawowego poradnia oferujemy konsultacje indywidualne wg. ustalanego indywidualnie harmonogramu.</p>	<p>Oferujemy pomoc:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- terapeutyczną / lekarską / prawną</li> <li>- osobom uzależnionym i ich rodzinom</li> <li>- codzienne</li> <li>- bezpłatnie (w ramach NFZ)</li> <li>- osobom bez ubezpieczenia (patronat UM Gdańsk)</li> <li>- zwolnienie L4 w czasie leczenia w oddziale dziennym</li> </ul>	<p><a href="https://gcz.com.pl/oddzial-dzienny-terapii-uzaleznienia-od-alkoholu/">https://gcz.com.pl/oddzial-dzienny-terapii-uzaleznienia-od-alkoholu/</a></p>



„MONAR” Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień - ul. Srebrniki 9, Gdańsk  
**(Poradnia leczenia uzależnień i punkty konsultacyjne „MONAR” )**

<b>Kontakt</b>	<b>Szczegóły</b>	<b>Dodatkowe informacje</b>	<b>Strona Internetowa</b>
telefony: 573 285 678 58 302 04 42 58 302 63 89  gdanskporadnia@monar.org	Poradnia leczenia uzależnień i punkty konsultacyjne MONAR dla osób uzależnionych i zagrożonych uzależnieniem.  Pomoc dla osób uzależnionych (młodzież i dorośli): <ul style="list-style-type: none"> <li>- opieka medyczna (diagnoza, leczenie),</li> <li>- opieka psychologiczna,</li> <li>- pomoc prawna,</li> <li>- terapia:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• indywidualna (w tym warsztaty, treningi rozwoju osobistego, wsparcie procesu readaptacji)</li> <li>• zajęcia grupowe</li> </ul> </li> <li>- telefon zaufania.</li> </ul>	Pomoc dla osób współuzależnionych (rodzice): <ul style="list-style-type: none"> <li>- poradnictwo (psychologiczne, terapeutyczne, prawne, medyczne),</li> <li>- terapia indywidualna,</li> <li>- zajęcia grupowe (grupa psychoedukacyjna, grupa wsparcia)</li> <li>- telefon zaufania.</li> </ul>	<a href="http://poradnia-gdansk.monar.org/">http://poradnia-gdansk.monar.org/</a>

Ośrodek Leczenia, Terapii i Rehabilitacji Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży w Gdańsku - ul. Agrarna 2, Gdańsk  
**(Ośrodek dla osób uzależnionych „MONAR”)**

<b>Kontakt</b>	<b>Szczegóły</b>	<b>Dodatkowe informacje</b>	<b>Strona Internetowa</b>
telefony: 58 349 46 90 508 367 387  matarnia@monar.org	Do przyjęcia w ośrodku MONAR w Gdańsku kwalifikują się osoby, które: <ul style="list-style-type: none"> <li>- przejawiają ryzykowne zachowania związane z używaniem substancji psychoaktywnych,</li> <li>- posiadają ważne skierowanie do ośrodka leczenia uzależnień od lekarza pierwszego kontaktu,</li> <li>- mają od 13 do 21 lat.</li> </ul> Pobyt w ośrodku trwa od 6 do 12 miesięcy, w zależności od indywidualnych postępów i potrzeb terapeutycznych.	Nowe osoby są przyjmowane na podstawie listy oczekujących, zgodnie z kolejnością zgłoszeń.  Zapisów na listę oczekujących może dokonać rodzic lub opiekun prawny osoby zgłaszanej (w przypadku osób pełnoletnich można zgłaszać się osobiście).  W sprawie przyjęć można dzwonić w następujące dni i godziny: <ul style="list-style-type: none"> <li>- poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek,</li> <li>- w godzinach: 11:15–15:15.</li> </ul>	<a href="http://gdansk.monar.org/#">http://gdansk.monar.org/#</a>

Mrowisko - Centrum Reduta - ul. Królikarnia 13, Gdańsk  
**(Placówka Wsparcia Dziennego)**

<b>Kontakt</b>	<b>Szczegóły</b>	<b>Dodatkowe informacje o zajęciach</b>	<b>Strona Internetowa</b>
tel. 509 171 002  w godzinach od 11:00 do 19:00  w dni wolne od nauki kontakt w godzinach od 9:00 do 17:00  e- mail: malgorzata.bialoglowska@mrowisko.org.pl  Poradnictwo rodzinne dla rodziców - zapisy pod numerem telefonu: 509 171 002 w godzinach 11:00 - 19:00	Dla młodzieży w wieku 8-18 lat po wcześniejszym spotkaniu i podpisaniu dokumentów przez rodzica / opiekuna.  <b>Oferta placówki:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- zajęcia artystyczne,</li><li>- zajęcia muzyczne,</li><li>- zajęcia techniczne,</li><li>- zajęcia sportowe,</li><li>- pomoc w nauce,</li><li>- wsparcie psychologiczno-pedagogiczne.</li></ul> <b>W okresie wakacji i ferii zimowych:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- obozy,</li><li>- wycieczki,</li><li>- ciekawe wyjścia.</li></ul>	<b>Zajęcia są prowadzone:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- w roku szkolnym od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-19.00</li><li>- w wakacje oraz dni wolne od nauki w godz.12.00-17.00</li></ul> <b>Wszystkie zajęcia są nieodpłatne.</b>  <b>W przypadku braku udziału w konkretnych zajęciach można skorzystać:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- z gier,</li><li>- rozmów indywidualnych,</li><li>- wyciszyć się po szkole.</li></ul>	<a href="https://mrowisko.org.pl/centrum-reduta/">https://mrowisko.org.pl/centrum-reduta/</a>

Mrowisko - Głanik - ul. Waryńskiego 45, Gdańsk  
**(Placówka Wsparcia Dziennego)**

<b>Kontakt</b>	<b>Szczegóły</b>	<b>Dodatkowe informacje o zajęciach</b>	<b>Strona Internetowa</b>
tel. 500 346 680  w godzinach od 11:00 do 19:00  w dni wolne od nauki w godz. 9-17)  e- mail: magdalena.jazdzewska@mrowisko.org.pl	Dla dzieci i młodzieży z terenu Gdańska, w wieku 7-18 lat.  <b>Oferta placówki:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- pomoc w nauce,</li><li>- zajęcia kulinarne,</li><li>- zajęcia sportowe,</li><li>- zajęcia techniczne,</li><li>- socjoterapeutyczne,</li><li>- terapia pedagogiczna,</li><li>- zajęcia logopedyczne,</li><li>- warsztaty psychoedukacyjne,</li><li>- zajęcia arteterapeutyczne,</li><li>- wyjścia do placówek kulturalnych i sportowych,</li><li>- wsparcie psychologiczne.</li></ul> <b>W okresie wakacji i ferii zimowych:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- działania sportowe, artystyczne, rekreacyjne i podróźnicze.</li></ul>	<b>Zajęcia prowadzone są przez cały rok</b> , również w wakacje I podczas ferii zimowych: <ul style="list-style-type: none"><li>- w roku szkolnym od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-19.00</li><li>- w wakacje oraz dni wolne od nauki w godz.12.00-16.00</li></ul> <b>Wszystkie zajęcia są nieodpłatne.</b>	<a href="https://mrowisko.org.pl/glanik/">https://mrowisko.org.pl/glanik/</a>

Mrowisko - Centrum Szpaki - ul. Szpaki 1, Gdańsk  
***(Wsparcie dla dzieci, młodzieży i dorosłych)***

<i>Kontakt</i>	<i>Szczegóły</i>	<i>Dodatkowe informacje</i>	<i>Strona Internetowa</i>
<p>tel. 660 409 667</p> <p>e- mail: centrumszpaki@mrowisko.org.pl</p>	<p>Centrum jest otwarte dla wszystkich mieszkańców Gdańska – dzieci, młodzieży i dorosłych.</p> <p>Pomaga każdemu, kto szuka wsparcia, niezależnie od wieku czy rodzaju problemu.</p> <p><b>Oferuje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Terapia indywidualna i rodzinna</b> – rozmowy terapeutyczne, które pomogą zrozumieć i zmienić trudne sytuacje życiowe.</li><li>- <b>Konsultacje psychiatryczne</b> – profesjonalna pomoc lekarska.</li><li>- <b>Konsultacje rodzicielskie</b> – wsparcie dla rodziców i opiekunów.</li><li>- <b>Socjoterapia i grupy wsparcia</b> – zajęcia grupowe dla dzieci, młodzieży oraz rodziców, które wzmacniają relacje społeczne i emocjonalne.</li><li>- <b>Terapia logopedyczna i pedagogiczna</b> – wsparcie dla dzieci z trudnościami w nauce i komunikacji.</li></ul> <p>Centrum zapewnia profesjonalną pomocy w trudnych sytuacjach życiowych, takich jak problemy rodzinne, uzależnienia, przemoc czy inne kryzysy.</p>		<p><a href="https://mrowisko.org.pl/centrum-szpaki/">https://mrowisko.org.pl/centrum-szpaki/</a></p>

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień - ul. Zakopiańska 37, Gdańsk  
**(Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia)**

<b>Kontakt</b>	<b>Szczegóły</b>	<b>Dodatkowe informacje</b>	<b>Strona Internetowa</b>
tel. (58) 301 51 32 lub 729 131 132  od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 20:00  rejestracja@wotu.pl	Poradnia przyjmuje pacjentów: <ul style="list-style-type: none"><li>- uzależnionych od alkoholu</li><li>- innych substancji psychoaktywnych,</li><li>- uzależnionych behawioralnie (od hazardu, zakupów, Internetu itp.),</li><li>- dorosłych członków ich rodzin (współuzależnienie, z syndromem DDA, doświadczających przemocy).</li></ul>	Świadczenia zdrowotne są finansowane przez NFZ do których mają prawo osoby ubezpieczone z terenu całej Polski.  Wyjątkiem są osoby uzależnione od alkoholu i narkotyków, które mogą korzystać z terapii nie posiadając ubezpieczenia.	<a href="https://www.wotu.pl/poradnie-i-oddzialy/poradnia-terapii-uzaleznienia-od-alkoholu-i-wspoluzalez">https://www.wotu.pl/poradnie-i-oddzialy/poradnia-terapii-uzaleznienia-od-alkoholu-i-wspoluzalez</a>

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień - ul. Zakopiańska 37, Gdańsk  
**(Dzienny Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Uzależnień Behawioralnych)**

<b>Kontakt</b>	<b>Szczegóły</b>	<b>Dodatkowe informacje</b>	<b>Strona Internetowa</b>
tel. (58) 301 51 32 lub 729 131 132  od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 20:00  rejestracja@wotu.pl	Oddział Dzienny leczy osoby uzależnione od: <ul style="list-style-type: none"><li>- alkoholu,</li><li>- innych substancji psychoaktywnych,</li><li>- hazardu, zakupów, Internetu.</li></ul> Psychoterapia odbywa się od poniedziałku do piątku, od w godzinach od 8.00 do 16.00.  Psychoterapia w Oddziale Dziennym trwa 8 tygodni.  Prowadzimy działania konsultacyjno-edukacyjne dla członków rodzin dotkniętych następstwami używania alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych.	Uczestnicy tej formy terapii mogą korzystać z intensywności oddziaływań psychoterapeutycznych porównywalnej do oddziałów stacjonarnych, jednocześnie wprowadzać zmiany w miejscu zamieszkania, na bieżąco dokonywać korekty swoich zachowań, utrzymać kontakt z bliskimi.	<a href="https://www.wotu.pl/poradnie-i-oddzialy/dzienny-oddzial-terapii-uzaleznienia-od-alkoholu-i-uzaleznien">https://www.wotu.pl/poradnie-i-oddzialy/dzienny-oddzial-terapii-uzaleznienia-od-alkoholu-i-uzaleznien</a>

# **ŻUKOWO**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu - ul. Gdańska 14 D, Żukowo  
*(Terapia uzależnień i współuzależnień)*

<b>Kontakt</b>	<b>Szczegóły</b>	<b>Dodatkowe informacje o pomocy</b>	<b>Strona Internetowa</b>
tel. 730-260-606  godziny przyjęć: poniedziałek 11.00 - 19.00 wtorek 8.00 - 19.00 środa 8.00 - 19.00 czwartek 8.00 - 19.00 piątek 11.00 - 19.00  Dyżur telefoniczny dla pierwszorazowych pacjentów: wtorek i piątek w godzinach od 11.00 do 15.00	<b>Zakres pomocy uzależnienie od alkoholu:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- konsultacje indywidualne dla osób pijących i osób z rodzin</li><li>- psychoterapia indywidualna dla osób pijących ryzykownie i szkodliwie</li><li>- program podstawowy dla osób uzależnionych od alkoholu - psychoterapia grupowa</li><li>- psychoterapia indywidualna dla osób uzależnionych od alkoholu</li><li>- grupa zapobiegania nawrotom picia (cyklicznie)</li><li>- warsztaty, treningi, maratony dla osób uzależnionych od alkoholu</li></ul> <b>Zakres pomocy współuzależnienie i DDA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- psychoterapia indywidualna dla osób współuzależnionych</li><li>- psychoterapia indywidualna dla DDA</li><li>- psychoterapia grupowa dla osób współuzależnionych (wiedza o chorobie alkoholowej, moje współuzależnienie, rozwój osobisty)</li><li>- warsztaty, treningi, maratony dla osób współuzależnionych i DDA</li><li>- program terapii pogłębionej dla osób współuzależnionych (cyklicznie)</li></ul>	<b>Zakres pomocy uzależnienie od nikotyny:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- terapia antynikotynowa - sesje indywidualne</li><li>- terapia antynikotynowa - sesje w małych grupach (cyklicznie)</li></ul> <b>Zakres pomocy uzależnienie od narkotyków:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Punkt Konsultacyjny dla Osób z Problemem Narkotykowym i ich Rodzin - konsultacje indywidualne - poniedziałki</li></ul> <b>Zakres pomocy osoby doświadczające przemocy:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- konsultacje indywidualne dla osób doświadczających przemocy</li></ul> <b>Zakres pomocy dla pacjentów:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- konsultacje lekarza psychiatry dla wszystkich naszych pacjentów</li></ul> <b>Inne:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- współpraca instytucjonalna (Policja, Sąd, GOPS)</li><li>- maratony prawne</li></ul>	<a href="https://osrodekterapii.zukowo.pl/index.php?rodo=exit">https://osrodekterapii.zukowo.pl/index.php?rodo=exit</a>

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu - ul. Gdańska 14 D, Żukowo  
***(Punkt Konsultacyjny dla osób z problemem narkotykowym i ich rodzin)***

<i>Kontakt</i>	<i>Szczegóły</i>	<i>Dodatkowe informacje</i>	<i>Strona Internetowa</i>
tel. 730-260-606  Punkt czynny: <b>wtorek</b> w godzinach od 15.00 do 17.00 <b>czwartek</b> w godzinach od 8.00 -do 10.00  — Informacji udzielamy również w godzinach pracy Ośrodka, czyli: poniedziałek 11.00 - 19.00 wtorek 8.00 - 19.00 środa 8.00 - 19.00 czwartek 8.00 - 19.00 piątek 11.00 - 19.00	<b>Dla osób uzależnionych od narkotyków oraz ich bliskich, którzy szukają:</b>  - pomocy - porady - wsparcia - zrozumienia - informacji		<a href="https://osrodekterapii.zukowo.pl/index.php?rodo=exit">https:// osrodekterapii.zuko wo.pl/index.php? rodo=exit</a>

## **KOLBUDY**

„Mrowisko” Klub Kolbudy - ul. Polska 55, Kolbudy **Placówka działa do 30.12.2024 r.**

**(Wsparcie dzienne dla dzieci, młodzieży i ich rodzin)**

<i>Kontakt</i>	<i>Szczegóły</i>	<i>Dodatkowe informacje</i>	<i>Strona Internetowa</i>
tel. 797 318 772  w godzinach od 11 do 19  w dni wolne od nauki w godz. 9-17)  e- mail: natalia.jastrzebska@mrowisko.org.pl	<p>Dla dzieci i młodzież z terenu gminy Kolbudy, w wieku 6-18 lat.</p> <p>Placówka wsparcia dziennego dla dzieci i młodzieży oraz ich rodzin.</p> <p>Miejsce stworzone w celu integracji oraz aktywizacji młodych osób z tego terenu.</p> <p>Zajęcia są bezpłatne i skierowane do wszystkich, którzy chcą rozwijać swoje zainteresowania, zdobywać nowe doświadczenia oraz umiejętności.</p> <p>Placówka organizuje m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- zajęcia artystyczne, integracyjne, sportowe,</li><li>- pomoc w nauce,</li><li>- wsparcie psychologiczno - pedagogiczne,</li><li>- różnego rodzaju wyjścia, wycieczki oraz wydarzenia dla podopiecznych.</li></ul> <p>W czasie wakacji i ferii zimowych organizuje:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- działania sportowe, artystyczne, rekreacyjne i podróżnicze.</li></ul>	<p>Placówka otwarta przez cały rok:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- w roku szkolnym w poniedziałki, środy oraz piątki w godz. 14.00-19.00</li><li>- w wakacje oraz dni wolne od nauki w godz.12.00-17.00</li></ul> <p><b>Wszystkie zajęcia w placówce są nieodpłatne.</b></p> <p>Poza ofertą dla młodzieży rodzice mogą skorzystać z poradnictwa rodzinnego. Zapisy pod numerem telefonu 797 318 772 w godzinach od 11:00 do 19:00</p> <p>Aktualny plan zajęć na Stronie Internetowej placówki.</p>	<p><a href="https://mrowisko.org.pl/kolbudy/">https://mrowisko.org.pl/kolbudy/</a></p>

„Mrowisko” Klub Kowale - ul. Glazurowa 1, Kolbudy **Placówka działa do 30.12.2024 r.**  
**(Wsparcie dzienne dla dzieci, młodzieży i ich rodzin)**

<i>Kontakt</i>	<i>Szczegóły</i>	<i>Dodatkowe informacje</i>	<i>Strona Internetowa</i>
<p>tel. 797 318 772</p> <p>w godzinach od 11 do 19</p> <p>w dni wolne od nauki w godz. 9-17</p> <p>e- mail: natalia.jastrzebska@mrowisko.org.pl</p>	<p>Dla dzieci i młodzież z terenu gminy Kolbudy, w wieku 6-18 lat.</p> <p>Placówka wsparcia dziennego dla dzieci i młodzieży oraz ich rodzin.</p> <p>Miejsce stworzone w celu integracji oraz aktywizacji młodych osób z tego terenu.</p> <p>Zajęcia są bezpłatne i skierowane do wszystkich, którzy chcą rozwijać swoje zainteresowania, zdobywać nowe doświadczenia oraz umiejętności.</p> <p>Placówka organizuje m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- zajęcia artystyczne, integracyjne, sportowe,</li><li>- pomoc w nauce,</li><li>- wsparcie psychologiczno - pedagogiczne,</li><li>- różnego rodzaju wyjścia, wycieczki oraz wydarzenia dla podopiecznych.</li></ul> <p>W czasie wakacji i ferii zimowych organizuje:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- działania sportowe, artystyczne, rekreacyjne i podróżnicze.</li></ul>	<p>Placówka otwarta przez cały rok:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- w roku szkolnym we wtorki i czwartki w godz. 14.00-19.00</li><li>- w wakacje oraz dni wolne od nauki w godz.12.00-17.00</li></ul> <p><b>Wszystkie zajęcia w placówce są nieodpłatne.</b></p> <p>Poza ofertą dla młodzieży rodzice mogą skorzystać z poradnictwa rodzinnego. Zapisy pod numerem telefonu 797 318 772 w godzinach od 11:00 do 19:00</p> <p>Aktualny plan zajęć na Stronie Internetowej placówki.</p>	<p><a href="https://mrowisko.org.pl/kowale/">https://mrowisko.org.pl/kowale/</a></p>