

## Bezpłatne wsparcie psychologiczne i online w czasie epidemii koronawirusa

(lista podana przez pełnomocnika Prezydenta Miasta Poznania ds. polityki równościowej)

### Wsparcie dla dzieci, młodzieży, rodziców

- **Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych nr 1** - telefon: 61 639 76 65 lub mail: ppp1poznan@wp.pl, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9-15;
- **Zero-Pięć. Fundacja na rzecz zdrowia psychicznego małych dzieci** - telefon dla opiekunów dzieci do lat 6: poniedziałek, godz. 19-20, tel. 664 497 582 (Magdalena Stawicka); wtorek, godz. 20.30-21.30, tel. 793 305 007 (Adam Stepnowski-Said); środa, godz. 16-17, tel. 696 026 046 (Magdalena Polaszewska-Nicke); czwartek, godz. 10.30-11.30, tel. 501 034 850 (Beata Granops);
- **Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka w Poznaniu** - telefon: 61 85 52 278, kom.: 509 913 992 lub mail: sekretariat@kopd.poznan.pl oraz poradnictwo@kopd.poznan.pl, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9-17.
- **Ewa Maternik (psycholog)** - telefon: 604 612 882 lub skype "Ewa T" (dla młodzieży) codziennie w godz. 15.30-19.

### Wsparcie dla chorych i ich rodzin

- **Punkt Interwencji Kryzysowej** - telefon: 61 8354904 dostępny w dni powszednie w godz. 19-7, w weekendy i święta - całodobowo;
- **Alicja Kamińska (psychoterapeuta)** - telefon: 785 92 60 15 lub mail: kamalicja@gmail.com dostępny w godz. 9-12 oraz 18-22;
- **Katarzyna Słowik (psycholog, psychotraumatolog)** - telefon: 666 856 282 lub mail katarzyna.slowik4@gmail.com, czynny w godzinach: 10-12 oraz 17-21 (do 25 marca);
- **Barbara Andrusikiewicz (terapeuta Somatic Experiencing)** - telefon: 728 51 92 16, poniedziałek-czwartek w godzinach 10-13;
- **Małgorzata Sieczkowska (psychoterapeutka, specjalistka terapii traumy)** - telefon: 78 631 40 42 lub mail: gabinet@malgorzatasieczkowska.pl, w godz. 6-22;
- **Anna Leźnicka (psycholog, psychoterapeuta)** - telefon: 595 24 46 78 lub mail: anna.leznicka@op.pl, czynny cały dzień;
- **Sandra Kłos (psycholog, psychotraumatolog)** - telefon: 508 13 44 48 lub mail: sandra.sabina.klos@gmail.com, od poniedziałku do czwartku w godz. 10-13, w piątki i soboty - cały dzień (do 1 kwietnia);
- **Joanna Czarny (terapeutka czaszkowo-krzyżowa, praktyk Somatic Experiencing, telefon: 600 46 68 87 lub mail: czaszkowokrzyzowa@gmail.com, godziny do uzgodnienia;**
- **Elżbieta Moryto (psycholog, psychoterapeutka)**, telefon: 508 34 89 68 mail: elzbieta.moryto@gmail.com, poniedziałki i piątki, godz. 9-14, środy i czwartki, w godz. 15-21;

- **Ewa Fidziańska** (lekarz medycyny, praktyk Somatic Experiencing, praktyk Neuro-Afektywnego Modelu Relacji (NARM) - telefon: 737 67 11 88 lub mail: ewafidzianska@gmail.com, godziny do uzgodnienia;
- **Dorota Mrozek** (psycholog, psychoterapeutka, praktyk Somatic Experiencing) - telefon: 605 21 83 14 lub mail: epimeleion@gmail.com, środy i czwartki, w godz. 13-20;
- **Aleksandra Chybicka-Myszka** (psycholog, terapeuta traumy) - telefon: 691 67 92 81 lub mail: achybicka@gmail.com, od środy do piątku, w godz. 12-15 (do 1 kwietnia);
- **Jolanta Duczyńska (terapeuta traum)** - telefon: 603 35 00 64 lub mail: wilczynskajolanta@gmail.com, od 25 marca w godz. 18-19;
- **Agnieszka Klimek** (psychoterapeuta w nurcie humanistyczno-doświadczeniowym, terapeuta Somatic Experiencing) - telefon: 501 31 11 55, mail: agnieszka.klimek@focusing.pl, wtorek w godz.15-18 i 19:21 oraz czwartek w godz. 8-14;
- **Monika Wirzajtys** (psycholog, terapeuta traumy) - telefon: 509 40 18 89 lub mail: monika.wirzajtys@gmail.com, wtorki w godz. 9-13, piątki w godz.10-14 (od 20 marca do 17 kwietnia)
- **Ewa Kalinowska-Podwika** (lekarz, terapeuta Somatic Experiencing) - telefon: 606 37 64 74, mail: epodwika@gmail.com, od 24 marca, godziny po wcześniejszym uzgodnieniu, w grę wchodzi wtorki i czwartki;
- **Katarzyna Małkowicz** (psycholog kliniczny, psychoterapeuta) - telefon: 601 161 525 lub mail: kasia.malkowicz@gmail.com, termin do uzgodnienia.

#### **Wsparcie psychologiczne dla ogółu mieszkańców**

- **Punkt Interwencji Kryzysowej** - telefon: 61 835 49 04 dostępny w dni powszednie w godz. 19-7, w weekendy i święta - całodobowo;
- **Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka w Poznaniu** - telefon: 61 85 52 278, kom.: 509 913 992 lub mail: sekretariat@kopd.poznan.pl oraz poradnictwo@kopd.poznan.pl, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9-17;
- **Wielkopolska Szkoła Psychoterapii Gestalt**
  - Aleksandra Replin - tel: 503 779 077, wtorek: 16-20; piątek: 14-20;
  - Marta Rommel - tel. 603 938 023, wtorek: 19-20, czwartek: 15-18;
  - Jolanta Cieplińska - tel. 502 279 479, poniedziałki: 15-18;
  - Agnieszka Nawrot - tel. 501 041 357, terminy do ustalenia;
  - Aleksander Samorski, tel. 732 721 983, poniedziałek: 9-13;
  - Agnieszka Osuch, tel. 604 890 559, piątki: 9-13;
  - Daria Bosacka, tel. 697 838 939, poniedziałek:10-13, wtorek, środa oraz piątek: 10-15;
  - Zuzanna Filipowska, tel. 508 293 434, sobota, niedziela: 10-11;
  - Elżbieta Szlendak, tel. 606 766 380, środa, czwartek: 15-18;
  - Barbara Popa, tel. 691 508 944, wtorek, środa, czwartek: 16 -18;
  - Martyna Bogusław, tel. 504 917 122, poniedziałek, środa, piątek 16-17;
  - Róża Łukaszek, tel. 791 671 392, poniedziałek, wtorek, piątek, sobota, niedziela: 9-12 i 17-20;
  - Ewa Pierańska-Norek, tel. 509 028 098, poniedziałek, wtorek, środa 11-12, sobota, niedziela 17-18;

- Robert Poczekaj, tel. 533 573 573, poniedziałek i piątek 10-11 środa, czwartek 15-16;
- Monika Jagniewska, tel. 501 353 891, poniedziałek, środa: 16-19;
- Sylwia Kowalska, tel. 883 900 123, piątek: 11-14;
- Aleksandra Mazana, tel. 502 410 880, poniedziałek 17-20, środa - niedziela 17-20;
- Monika Kurosz, tel. 730 062 482, wtorek: 10-14;
- Katarzyna Pojawa, tel. 502 259 539, niedziela: 9-12;
- Małgorzata Słociuk-Jurczyńska, tel. 503 623 221, poniedziałek 16-19 wtorek i środa 16-18;
- Zuzanna Czerwińska, tel. 608 099 161, poniedziałek: 15-19;
- Małgorzata Lisowska, tel. 723 480 942, poniedziałek: 16-19;
- Joanna Szczech, tel. 663 791 312, czwartek: 10-13;
- Karolina Montgomery, tel. 604 638 880, czwartek i piątek 10-13;
- Małgorzata Korzeniowska, tel. 509 044 964, środa 10-12;
- Katarzyna Weiss, tel. 690 286 076, piątek 17 - 19, sobota 11-13;
- Beata Scholz-Fiedorek, tel. 517 178 585, czwartki i piątki: 14-16;
- Maria Nowak, tel. 607 298 859, piątki: 16-18;
- Ania Ranoszek, tel. 501 245 964, wtorek i środa po 14,
- Katarzyna Dułak, tel. 517 347 966, poniedziałek 11-13 piątek 10-12,
- Emilia Fifielska, tel. 513 503 102, poniedziałek: 18-21 sobota: 11-14;
- Beata Krzyżyńska, tel. 504 172 208, środa: 16-19;
- Marta Ratajczak, tel. 663 721 900, piątek: 17-20;
- Zbigniew Kołakowski, tel. 692 910 866, piątek 27.03: 11-12.30;
- Joanna Górka, tel. 500 453 537, wtorek i środa: 17-19;
- Anna Kruczyńska, tel. 506 629 422, poniedziałek: 11-15 środa: 15-19;
- Anna Albertowska-Widerak, tel. 535 954 169, poniedziałek: 10-13;
- Anna Siedlewska, tel. 501 449 322, czwartek: 17-20, piątek: 10-13;
- Anna Maria Wojtyniak, tel. 601 13 11 12, codziennie: 18-22;
- Maja Ziarkowska, tel. 602 412 999, wtorki i czwartki: 18-21, soboty: 12-15.

### **Wsparcie dla seniorów**

**Punkt Interwencji Kryzysowej**, tel. 61 835 49 04 czynny w dni powszednie w godz. 19-7, w weekendy i święta - całodobowo;

**Stowarzyszenie Mali Bracia Ubogich**, telefon: 22 635 09 54 dostępny od poniedziałku do piątku w godz. 17-20;

**Projekt Fifna, Fundacja Serdecznik**, telefon: 606 954 107, zapisy od poniedziałku do piątku SMS-owo lub telefonicznie w godz. 11-13; konsultacje w poniedziałek w godz. 11-18;

**Katolicki Telefon Zaufania w Poznaniu** - telefon: 61 865 10 00 dostępny codziennie w godz. 17-21.30;

**Katolicki Telefon Zaufania Nadzieja** - telefon: 606 954 107 czynny codziennie w godz. 17-21.30.

### **Wsparcie w językach obcych**

#### **Język angielski**

- **Wielkopolska Szkoła Psychoterapii Gestalt**
  - Agnieszka Nawrot - telefon: 501 041 357, termin do ustalenia;
  - Monika Jagniewska - telefon: 501 353 891 czynny w poniedziałki i środy w godz. 16-19;
  - Martyna Bogusław - 504 917 122, poniedziałek, środa, piątek 16-17;
  - Katarzyna Weiss - 690 286 076, piątek 17 - 19, sobota 11-13,

- Maria Nowak, 607 298 859, piątki: 16-18;
- Katarzyna Dułak, 517 347 966, poniedziałek 11-13, piątek 10-12;
- Joanna Górka, 500 453 537, wtorek i środa: 17-19;
- Maja Ziarkowska, 602 412 999, wtorki i czwartki: 18-21 soboty: 12-15.

#### **Język niemiecki**

- **Wielkopolska Szkoła Psychoterapii Gestalt**
  - Monika Kurosz - tel. 730 062 482, wtorek: 10-14,
  - Joanna Szczech - tel. 663 791 312, czwartek: 10-13.

#### **Język francuski**

- **Wielkopolska Szkoła Psychoterapii Gestalt**
  - Emilia Fifielska - tel. 513 503 102, poniedziałek, w godz. 18-21, sobota: 11-14;
  - Anna Maria Wojtynia - tel. 601 13 11 12, codziennie: 18-22,

#### **Język włoski**

- **Wielkopolska Szkoła Psychoterapii Gestalt:** Emilia Fifielska - tel. 513 503 102, poniedziałek: 18-21, sobota: 11-14

#### **Język hiszpański**

- **Wielkopolska Szkoła Psychoterapii Gestalt:** Maja Ziarkowska - tel. 602 412 999, wtorki i czwartki: 18-21, soboty: 12-1.

#### **Wsparcie dla pracowników służb medycznych i ratowników**

- **Punkt Interwencji Kryzysowej** - telefon: 61 835 49 04 czynny w dni powszednie w godz. 19-7, w weekendy i święta - całodobowo;
- **Fundacja Akceptacja** telefonicznie w nagłych przypadkach: 577 223 343, zgłoszenia mailowe: zosiaszy@gmail.com lub pudelko.ka@gmail.com, konsultacje ustalane indywidualnie po zgłoszeniu mailowym;
- **Alicja Kamińska** (psychoterapeuta, praktyk Somatic Experiencing): telefon: 785 92 60 15 lub mail: kamalicja@gmail.com, w godz. 9-12 oraz 18-22;
- **Katarzyna Słowik** (psycholog kliniczny, psychotraumatolog) - telefon: 666 856 282 katarzyna.slowik4@gmail.com, czynny w godz. 10 -12 oraz 17-21 (do 25 marca);
- **Barbara Andrusikiewicz** (terapeuta Somatic Experiencing) - telefon: 728 51 92 16, poniedziałek-czwartek w godzinach 10-13;
- **Małgorzata Sieczkowska**, (psychoterapeuta, terapia traumy) - telefon: 78 631 40 42, mail: gabinet@malgorzatasieczkowska.pl, godz. 6-22;
- **Anna Leźnicka** (psycholog, psychoterapeuta) - telefon: 595 24 46 78 lub mail: anna.leznicka@op.pl dostępny cały dzień;
- **Sandra Kłos** (psycholog, psychotraumatolog) - telefon: 508 13 44 4 lub mail: sandra.sabina.klos@gmail.com, od poniedziałku do czwartku w godz. 10-13, piątek i sobota - cały dzień (do 1 kwietnia);

- **Ewa Harasimowicz** (psycholog kliniczny, praktyk Somatic Experiencing) - telefon: 609 09 06 81 lub mail: e-harasimowicz@wp.pl, od poniedziałku do piątku w godz. 11-15 (do 31 marca);
- **Joanna Czarny** (terapeutka czaszkowo-krzyżowa, praktyk Somatic Experiencing, telefon: 600 46 68 87 lub mail: czaszkowokrzyzowa@gmail.com, godziny do uzgodnienia;
- **Elżbieta Moryto** (psycholog, psychoterapeutka), telefon: 508 34 89 68 mail: elzbieta.moryto@gmail.com, poniedziałki i piątki, godz. 9-14, środy i czwartki, godz. 15-21;
- **Ewa Fidziańska** (lekarz medycyny, praktyk Somatic Experiencing, praktyk Neuro-Afektywnego Modelu Relacji (NARM) - telefon: 737 67 11 88 lub mail: ewafidzianska@gmail.com, godziny do uzgodnienia;
- **Dorota Mrozek** (psycholog, psychoterapeutka, praktyk Somatic Experiencing) - telefon: 605 21 83 14 lub mail: epimeleon@gmail.com, środy i czwartki, godz. 13-20;
- **Aleksandra Chybicka-Myszka** (psycholog terapeuta traumy) - telefon: 691 67 92 81 lub mail: achybicka@gmail.com, od środy do piątku, godz.12-15 (do 1 kwietnia);
- **Jola Duczyńska** (terapeuta traum) - telefon: 603 35 00 64 lub mail: wilczynskajolanta@gmail.com, od 25 marca w godz.18-19;
- **Agnieszka Klimek** (psychoterapeuta w nurcie humanistyczno-doświadczeniowym, terapeutka Somatic Experiencing) - telefon: 501 31 11 55, mail: agnieszka.klimek@focusing.pl, wtorek w godz.15-18 i 19-21 oraz czwartek w godz. 8-14;
- **Monika Wirzajtys** (psycholog, terapeuta traumy) - telefon: 509 40 18 89 lub mail: monika.wirzajtys@gmail.com, wtorki w godz. 9-13; piątki w godz.10-14 (od 20 marca do 17 kwietnia);
- **Ewa Kalinowska-Podwika** (lekarz, terapeuta Somatic Experiencing) - telefon: 606 37 64 74, mail: epodwika@gmail.com, od 24 marca, godziny po wcześniejszym uzgodnieniu, w grę wchodzi wtorki i czwartki;
- **Katarzyna Małkowicz** (psycholog kliniczny, psychoterapeuta) - telefon: 601 161 525 lub mail: kasia.malkowicz@gmail.com, termin do uzgodnienia.

#### **Wsparcie dla pracowników zawodów pomocowych**

- **Punkt Interwencji Kryzysowej** - telefon: 61 835 49 04 dostępny w dni powszednie w godz. 19-7; w weekendy i święta - całodobowo;
- **Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka w Poznaniu** - telefon: 61 85 52 278, kom.: 509 913 992 lub mail: sekretariat@kopd.poznan.pl oraz poradnictwo@kopd.poznan.pl, od poniedziałku do piątku w godz. 9-17 (dla nauczycieli/pracowników placówek oświatowych).