

Lista instytucji oferujących pomoc oraz wsparcie

1. Instytucje Uniwersyteckie

Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji – SOWA <https://sowa.uj.edu.pl/>

- Telefon 606 406 158
- od poniedziałku do piątku: 8:00-16:00
- środa – kontakt za pomocą email sowa@uj.edu.pl

Organizacją Studentów LGBTQ+ i Sojuszników TęczUIJ, <https://www.facebook.com/teczuj/>

- teczuj@uj.edu.pl

2. Instytucje Lokalne

Ośrodek Interwencji Kryzysowej, <https://oik.krakow.pl/>

- 12 421 92 82 – całodobowy numer interwencyjny dla osób w kryzysie
- 12 413 71 33 – Telefon Zaufania (codziennie 16:00–21:00)

Krakowskie Centrum Równości DOM EQ, Federacja Znak Równości,
<https://znakirownosci.org.pl/dom-eq/>

- Bezpieczne miejsce, stworzone z myślą o osobach LGBTQ+
- Pomoc psychologiczna: psychoteczna@gmail.com
- Telefon 728 273 738

3. Instytucje Krajowe

Lambda Warszawa, <http://lambdawarszawa.org/pomoc/>

- Wsparcie dla osób LGBTQ+, ich rodzin i bliskich
- 22 628 52 22 – Telefon Zaufania (poniedziałek–piątek, 18:00-21:00)

Kampania Przeciw Homofobii, <https://kph.org.pl/>

Wsparcie dla osób doświadczających dyskryminacji na tle orientacji seksualnej lub tożsamości (ekspresji) płciowej

- Pomoc prawna <https://kph.org.pl/pomoc/pomoc-prawna/>
- Pomoc psychologiczna <https://kph.org.pl/pomoc/pomoc-psychologiczna/>

Kryzysowy Telefon Zaufania, Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, <https://psychologia.edu.pl/kryzisy-osobiste/telefon-kryzysowy-116123.html>

- 116 123 – bezpłatny telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym (codziennie 14:00–22:00)

Antydepresyjny Telefon, Forum Przeciw Depresji,
<https://forumprzeciwdepresji.pl/antydepresyjny-telefon>

- 22 594 91 00 – telefon antydepresyjny (środy i czwartki 17:00–19:00)