

## Životní situace

Zde naleznete kontakty na služby, organizace a weby, které poskytují podporu a informace osobám v různých životních situacích. Naleznete zde kontakty na místa, kam se dá přijít osobně, telefonické linky, na které se můžete obrátit nebo webové stránky s informacemi a dalšími kontakty. Tyto služby jsou poskytovány zdarma nebo, v případě některých telefonických linek, za cenu běžného hovoru.

Kromě těchto kontaktů se můžete obrátit i na organizace poskytující okamžitou pomoc, psychology a psychoterapeuty nebo využít psychologického poradenství na OU.

### AKUTNÍ, KRIZOVÁ SITUACE JAKÉHOKOLIV TYPU:

---

**Krizové centrum Ostrava** Osobní **kontakt:** 596 110 882-3, 732 957 193

Ruská 94/29, Ostrava – Vítkovice Nonstop **email:** [krizovecentrum@kriceos.cz](mailto:krizovecentrum@kriceos.cz)

**Web:** <http://www.kriceos.cz/index.html>

Krizové centrum v Ostravě, nabízí podporu a poradenství v těžkých situacích, ať už se týkají čehokoliv. V provozu nonstop.

---

**Linka první psychické pomoci**

**telefonní linka:** 116 123

Chat

**Web:** <http://linkapsychickepomoci.cz/>

Nonstop telefonická linka zaměřená na podporu v těžkých situacích a při psychické nepohodě.

---

### OTĚHOTNĚNÍ:

---

**Interupce.info**

**webový portál :** <https://interupce.info/>

Webový portál s informacemi o interrupcích.

---

**Na počátku**

nonstop

**telefonní linka:** 774 440 821, 548 221 405

**Web:** <https://napocatku.cz/poradna/>

**email:** [poradna@napocatku.cz](mailto:poradna@napocatku.cz)

Organizace a web nabízející podporu těhotným ženám v nepříznivé situaci.

---

**Cesta těhotenstvím – Dlaň životu**

**osobní kontakt:** 732 171 373, 605 329 232

Československá 1229/13, 702 00 Ostrava

**email:** [holenova@dlanzivotu.cz](mailto:holenova@dlanzivotu.cz)

**Web:** <http://dlanzivotu.cz/>

[poradna@dlanzivotu.cz](mailto:poradna@dlanzivotu.cz)

Organizace a web nabízející podporu těhotným ženám v nepříznivé situaci.

---

**Kogito – duševní hygiena v mateřství** aplikace **Web:** <https://www.kogito.cz/>

Aplikace nabízejí podporu v těhotenství a po porodu

---

**Na počátku** **Web:** <https://napocatku.cz/>

Podpora v mateřství, info o adopcích

---

**Perinatal**

Podpora v mateřství, info o adopcích **Web:** <https://www.perinatal.cz/>

---

#### **PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY:**

---

**Centrum Anabell, z.ú.** **email:** [ostrava@anabell.cz](mailto:ostrava@anabell.cz)

Pivovarská 4/10, Ostrava 702 00

**kontakt:** 602 236 457

**Web:** <http://www.anabell.cz/>

Organizace nabízející podporu a terapii osobám s poruchou příjmu potravy.

---

#### **SEXUALITA, GENDER:**

---

**Ara art** **email:** [info@araart.cz](mailto:info@araart.cz)

Web zaměřený na podporu LGBTQ+ s romskou národností

**Web:** <https://www.araart.cz/cs/>

---

**Parafilik.cz** Online **email:** [parafilik@nudz.cz](mailto:parafilik@nudz.cz)

Internetový portál zaměřený na menšinové sexuální preference

**krizová intervence:** 317 071 668

**Web:** <https://parafilik.cz/>

---

**S barvou ven** Online **web:** <https://www.sbarvouven.cz/>

Online, osobně podpůrná skupina coming out (přihlášení)

28. října 2663/150, 702 00, Moravská Ostrava

Web zaměřený na podporu LGBTQ+ lidí, online poradna, podpůrné coming-outové skupiny

---

**Sexuologická ambulance FNO**

17. listopadu 1790/5, Ostrava – Poruba

**osobní kontakt:** 597 373 209**web:** <https://www.fno.cz/>**Trans\*parent**

Online

**email:** [info@transparentprague.cz](mailto:info@transparentprague.cz)Web zaměřený na transgender,  
intersex a nebinaritu

qtyp Praha@gmail.com,

**web:** <https://jsmettransparent.cz/>**Rozkoš bez rizika**

Online

**email:** [ostravsko@rozkosbezrizika.cz](mailto:ostravsko@rozkosbezrizika.cz)

Macharova 7, 702 00 Ostrava

sevcikova@rozkosbezrizika.cz

**Web:** <https://rozkosbezrizika.cz/>**osobní kontakt:** 777 180 186

Organizace zaměřená na podporu osob pracujících v sexbyznysu. Testování na pohlavně přenosné choroby.

**DUŠEVNÍ HYGIENA:****Opatruj.se****webový portál:** <https://www.opatruj.se/>

Internetový portál zaměřený na duševní zdraví, psychohygienu

**Nepanikař**

Online

**web:** <https://nepanikar.eu/>

Mobilní aplikace

Mobilní aplikace zaměřená na duševní hygienu, online poradna, terapie

**Safezóna****web:** <https://www.safezona.cz/>

Web pro mladé, duševní zdraví, prevence psychických obtíží, kontakty na organizace podle problému

**PSYCHICKÉ POTÍŽE, DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ:****Pohotovostní psychiatrická ambulance****kontakt:** 597 373 840, 597 373 888

17. listopadu 1790/5, 708 52

**web:** <https://www.fno.cz/>**Pavučina**

osobní

**email:** [crpdz@crpdz.cz](mailto:crpdz@crpdz.cz)

Opavská 776/87, 708 00 Ostrava-Poruba

**kontakt:** 737 572 081**Web:** <https://www.crpdz.cz/pavucina.php>

Sociálně terapeutická služba nabízející podporu lidem v krizi a/nebo s psychiatrickým onemocněním.

---

**Svépomocná společnost Mlýnek, z. s.****email:** [klubmlynek@seznam.cz](mailto:klubmlynek@seznam.cz)

Nádražní 44, 702 00, Moravská Ostrava

**kontakt:** 775 560 123, 737 403 380**Web:** <http://www.klubmlynek.cz/>

Svépomocná společnost pro osoby, které se potýkají s duševním onemocněním.

---

**Stopstigma**

Webový portál s informacemi o duševním zdraví a nemoci.

**kontakt:** 222 515 305**Web:** <https://www.cmhcd.cz/stopstigma/uvod/>

---

**Dům duševního zdraví****email:** [ddz@ddz.cz](mailto:ddz@ddz.cz)

Skautská 1081, 708 00 Ostrava

**kontakt:** 596 912 009, 733 437 735**Web:** <http://www.ddz.cz/>

Zařízení pro osoby potýkající se s duševním onemocněním, denní stacionář s psychologickou péčí.

---

**Spirála Ostrava****email:** [najihu@spirala-ops.cz](mailto:najihu@spirala-ops.cz)  
[info@spirala-ops.cz](mailto:info@spirala-ops.cz)

Jaromíra Matuška 82/26a, Ostrava – Dubina

**kontakt:** 774 103 385, 608 970 016**Web:** <https://www.spirala-ops.cz/>

Organizace poskytující podporu osobám s duševním onemocněním. Sociální, pracovní rehabilitace apod.

---

**Centrum Nové naděje****email:** [cnnfm@cnnfm.cz](mailto:cnnfm@cnnfm.cz)

Palackého 129, 738 01 Frýdek – Místek

[obcanskaporadna@cnfm.cz](mailto:obcanskaporadna@cnfm.cz)**Web:** <https://www.cnnfm.cz/>**kontakt:** 773 173 604

Organizace poskytující podporu, poradenství a psychoterapii osobám, které prochází náročnou životní situací, potýkají se s psychickými potížemi nebo jsou jejich blízkými.

---

**MENS SANA, z.ú.****email:** [menssana@menssana.cz](mailto:menssana@menssana.cz)

Ukrajinská 1533/13, Ostrava-Poruba

**kontakt:** 777 034 886**Web:** <http://menssana.cz/>

Organizace poskytující podporu osobám s duševním onemocněním. Sociální, pracovní rehabilitace, psychoterapie, apod.

---

**Beskydské centrum duševního zdraví****email:** [info@bdcz.cz](mailto:info@bdcz.cz)

Elišky Krásnohorské 249, Frýdek-Místek 738 01

**kontakt:** 704 987 724

Osobní, email, telefonicky

**web:** <https://bdcz.cz/>

Služby podpory dospělým lidem se zkušeností se závažným duševním onemocněním, kteří selhávají v rolích a fungování v běžném životě

bezplatně, v terénu i ambulantně

---

**SOCIÁLNÍ, PRÁVNÍ PORADNY:**

---

**Poradna sv. Alexandra****email:** [poradna@alexandr.charita.cz](mailto:poradna@alexandr.charita.cz)

Františka Formana 251/13,

700 30 Ostrava – Dubina

**kontakt:** 731 625 840, 596 611 207**Web:** <https://charita-sv-alexandra.cz/>

Osoby starší 18 let, které se ocitly v nepříznivé životní situaci a neví si rady, jak tuto situaci řešit samy ani za pomoci svých blízkých.

---

**Poradna Charity Ostrava****email:** [poradna@ostrava.charita.cz](mailto:poradna@ostrava.charita.cz)

Jeremenkova 154/8, 703 00 Ostrava-Vítkovice

**kontakt:** 599 526 906, 731 625 767**Web:** <https://ostrava.charita.cz/komu-pomahame/lide-v-obtizne-zivotni-situaci/poradna-charity-ostrava/>

Osoby starší 18 let, které se ocitly v nepříznivé životní situaci a neví si rady, jak tuto situaci řešit samy ani za pomoci svých blízkých.

---

**Slezská diakonie** – kontakt, pobočky v MSK apod. viz na **webu:** <https://www.slezskadiakonie.cz/>

Různé druhy podpory a poradenství pro osoby v náročných životních situacích. Služby se liší podle jednotlivých poboček.

---

**Charita Frýdek – Místek****email:** [info@charitafm.cz](mailto:info@charitafm.cz)

Příborská 602, 738 01 Frýdek-Místek

**kontakt:** 731 688 521**Web:** <https://charitafm.cz/>

Osoby starší 18 let, které se ocitly v nepříznivé životní situaci a neví si rady, jak tuto situaci řešit samy ani za pomoci svých blízkých.

---



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY