

PORADNE KOMPLEXNEJ POMOCI

Poskytujeme komplexné odborné poradenstvo v oblasti riešenia problémov s dlhmi a problémov v rodine, manželstve a medziľudských vzťahoch vrátane psychologického poradenstva.

www.pkp.gov.sk



RODINA A VZŤAHY

Naši psychológovia, sociálni pracovníci a iní odborní pracovníci poskytnú komplexné poradenstvo pri riešení zložitých vzťahov v rodine a pomoc pri prekonaní rodinných ťažkostí. Spoločne pomôžu rodinám získať stabilitu a pochopenie.



PRÁVO

Poradca poskytne právny pohľad na celkovú situáciu klienta a možnosti jej riešenia. Poskytne analýzu zmluvných záväzkov, podporu pri už existujúcich, alebo hroziacich sporoch a pomoc pri hľadaní právnych riešení dlhovej alebo rodinnej situácie.



DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Tím psychologických poradcov pomôže zvládnuť stres a napätie, posilniť sebavedomie a nájsť nový pohľad na výzvy, s ktorými sa stretávate.



FINANCIE

Ekonomický poradca pomôže získať kontrolu nad vašimi financiami. Poradí pri efektívnom plánovaní výdavkov a nastavení rodinného rozpočtu, či analýze vašej dlhovej situácie.

Ak sa necítite pohodlne vo svojom osobnom, sociálnom a pracovnom živote a ocitli ste sa v dlhovej pasci, sieť nášho odborného poradenstva vám pomôže nájsť možnosti riešenia. Odborníci sú pripravení porozprávať sa s vami o vašich problémoch, poradiť vám pri zlepšení vašich vzťahov a o vašej dlhovej situácii. Pomoc je bezplatná a je určená pre všetkých.



Nám. A. Hlinku 29,
017 01 Považská Bystrica



+421 907 776 147
pkp.pb@upsvr.gov.sk

REGIÓN ZÁPAD:

PKP Bratislava

Jarošova 1
Bratislava
E-mail: pkp.ba@upsvr.gov.sk
Tel.: 0905 678 708

PKP Levice

Dopravná 14
Levice
E-mail: pkp.lv@upsvr.gov.sk
Tel.: 0905 908 503

PKP Nové Zámky

M. R. Štefánika 45
Nové Zámky
E-mail: pkp.nz@upsvr.gov.sk
Tel.: 0908 158 512

PKP Považská Bystrica

Námestie A. Hlinku 29
Považská Bystrica
E-mail: pkp.pb@upsvr.gov.sk
Tel.: 0907 776 147

PKP Trenčín

Dolný Šianec 1
Trenčín
E-mail: pkp.tn@upsvr.gov.sk
Tel.: 0917 605 200

PKP Dunajská Streda

Alžbetínske námestie 1194/1
Dunajská Streda
E-mail: pkp.ds@upsvr.gov.sk
Tel.: 0917 101 535

PKP Malacky

Záhorácka č. 5940/28
Malacky
E-mail: pkp.ma@upsvr.gov.sk
Tel.: 0918 648 934

PKP Partizánske

Februárová č. 152/1
Partizánske
E-mail: pkp.pe@upsvr.gov.sk
Tel.: 0915 696 919

PKP Prievidza

Košovská cesta 1
Prievidza
E-mail: pkp.pd@upsvr.gov.sk
Tel.: 0918 653 999

PKP Trnava

Paulínska 17
Trnava
E-mail: pkp.tt@upsvr.gov.sk
Tel.: 0908 158 554

PKP Galanta

Mierové námestie 2
Galanta
E-mail: pkp.ga@upsvr.gov.sk
Tel.: 0918 651 690

PKP Nitra

Farská 9
Nitra
E-mail: pkp.nr@upsvr.gov.sk
Tel.: 0907 098 607

PKP Pezinok

Šancová č. 2
Pezinok
E-mail: pkp.pk@upsvr.gov.sk
Tel.: 0918 654 816

PKP Senica

Štefánikova 698/7
Senica
E-mail: pkp.se@upsvr.gov.sk
Tel.: 0915 837 742

PKP Komárno

Tržničné námestie 44
Komárno
E-mail: bdp.kn@upsvr.gov.sk
Tel.: 0907 776 265

PKP Nové Mesto nad Váhom

Kľčové 109/34
Nové Mesto nad Váhom
E-mail: bdp.nm@upsvr.gov.sk
Tel.: 0907 778 389

PKP Piešťany

Teplická 4
Piešťany
E-mail: bdp.pn@upsvr.gov.sk
Tel.: 0905 910 020

PKP Topoľčany

Bernolákova 1546/32
Topoľčany
E-mail: bdp.to@upsvr.gov.sk
Tel.: 0918 479 496

REGIÓN STRED:

PKP Banská Bystrica

Kuzmányho 16
Banská Bystrica
E-mail: pkp.bb@upsvr.gov.sk
Tel.: 0917 604 907

PKP Dolný Kubín

Radlinského 1735/29
Dolný Kubín
E-mail: pkp.dk@upsvr.gov.sk
Tel.: 0915 972 411

PKP Námestovo

Hviezdoslavovo námestie 213
Námestovo
E-mail: pkp.no@upsvr.gov.sk
Tel.: 0907 778 430

PKP Veľký Krtíš

J. A. Komenského 1
Veľký Krtíš
E-mail: pkp.vk@upsvr.gov.sk
Tel.: 0918 658 200

PKP Banská Štiavnica

SNP 122
Žiar nad Hronom
E-mail: pkp.bs@upsvr.gov.sk
Tel.: 0905 909 151

PKP Liptovský Mikuláš

Kpt. Nálepku 10
Liptovský Mikuláš
E-mail: pkp.lm@upsvr.gov.sk
Tel.: 0907 108 262

PKP Revúca

Jilemnického 92/36
Revúca
E-mail: pkp.ra@upsvr.gov.sk
Tel.: 0918 650 555

PKP Zvolen

Námestie SNP 88/6
Zvolen
E-mail: pkp.zv@upsvr.gov.sk
Tel.: 0907 101 946

PKP Brezno

Rázusova 51
Brezno
E-mail: pkp.br@upsvr.gov.sk
Tel.: 0918 654 116

PKP Lučenec

Martina Rázusa 295/13
Lučenec
E-mail: pkp.lc@upsvr.gov.sk
Tel.: 0907 105 932

PKP Rimavská Sobota

Čerenčianska 22
Rimavská Sobota
E-mail: pkp.rs@upsvr.gov.sk
Tel.: 0905 908 711

PKP Žilina

Republiky 1050/14
Žilina
E-mail: pkp.za@upsvr.gov.sk
Tel.: 0907 104 243

PKP Čadca

Palárikova 2657
Čadca
E-mail: pkp.ca@upsvr.gov.sk
Tel.: 0915 837 685

PKP Martin

Námestie SNP 928
Martin
E-mail: pkp.mt@upsvr.gov.sk
Tel.: 0918 656 412

PKP Ružomberok

Hrabovská cesta 1A
Ružomberok
E-mail: pkp.rk@upsvr.gov.sk
Tel.: 0918 660 745

REGIÓN VÝCHOD:

PKP Bardejov

Slovenská 1
Bardejov
E-mail: pkp.bj@upsvr.gov.sk
Tel.: 0905 909 704

PKP Michalovce

Námestie Slobody 7
Michalovce
E-mail: pkp.mi@upsvr.gov.sk
Tel.: 0907 105 079

PKP Spišská Nová Ves

Odborárov 51
Spišská Nová Ves
E-mail: pkp.sn@upsvr.gov.sk
Tel.: 0905 912 451

PKP Vranov nad Topľou

Námestie Slobody 5
Vranov nad Topľou
E-mail: pkp.vt@upsvr.gov.sk
Tel.: 0907 100 923

PKP Humenné

Námestie slobody 1735
Humenné
E-mail: pkp.he@upsvr.gov.sk
Tel.: 0905 913 587

PKP Poprad

Karpatská 7
Poprad
E-mail: pkp.pp@upsvr.gov.sk
Tel.: 0907 104 953

PKP Stará Ľubovňa

Námestie Sv. Mikuláša 5
Stará Ľubovňa
E-mail: pkp.sl@upsvr.gov.sk
Tel.: 0918 661 495

PKP Kežmarok

Baštová 18
Kežmarok
E-mail: pkp.kk@upsvr.gov.sk
Tel.: 0908 158 904

PKP Prešov

Duchnovičovo námestie 1
Prešov
E-mail: pkp.po@upsvr.gov.sk
Tel.: 0907 801 411

PKP Stropkov

Matice Slovenskej 899
Stropkov
E-mail: pkp.sp@upsvr.gov.sk
Tel.: 0905 944 777

PKP Košice

Štúrova 7
Košice
E-mail: pkp.ke@upsvr.gov.sk
Tel.: 0907 110 218

PKP Rožňava

Šafárikova 22
Rožňava
E-mail: pkp.rv@upsvr.gov.sk
Tel.: 0905 909 335

PKP Trebišov

M. R. Štefánika 176
Trebišov
E-mail: pkp.tv@upsvr.gov.sk
Tel.: 0905 912 021

PKP - Poradňa komplexnej pomoci



Spolufinancovaný
Európskou úniou



PROGRAM
SLOVENSKO



MINISTERSTVO
PRÁCE, SOCIÁLNYCH
VECÍ A RODINY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

POMOC EXISTUJE



112 – Integrovaný záchranný systém
150 – Hasiči
155 – Záchranná služba
158 – Polícia
159 – Mestská polícia
18 300 – Horská záchranná služba
02 5477 4166 - Toxikologické informačné centrum
Špecial. pomoc: **0944 171 272** – Krízová linka Modrý anjel

0800 221 080 – Chuť žiť – pomoc pri poruchách príjmu potravy
0800 118 811 – Onkoporadňa Liga proti rakovine
0910 361 252 – Linka pomoci pre rodičov (VÚDPaP)
0800 800 900 – Linka pomoci pre problémy s hraním
0908 929 103 – Krízová linka pri závislostiach (Budúcnosť)
0911 180 276 – Otvorené srdce – anonym. tel. poradenstvo pre závislých
0800 191 222 – Linka pre nahlásenie zneužívania sociálneho systému a zanedbávania starostlivosti o deti

Pomoc pre seniorov, osoby so zdravotným postihnutím, deti a mládež pri sociálnej izolácii:

<https://www.employment.gov.sk/sk/koronavirus-pracovna-socialna-oblast/zavolajte-nam-pomozeme-vam/>

Bezplatné dlhové poradne: <https://www.pomahamediznikom.sk>

nonstop linky:

0903 519 550 – Krízová SOS linka Aliancia žien Slovenska
0800 212 212 - Národná linka pre ženy zažívajúce násilie
0800 111 321 - Pomoc obetiam násilia
0944 254 405 - Pomoc obetiam násilia

e-mailové poradne: linka@pomocobetiam.sk
trencin.alianciazien@gmail.com
trnava.alianciazien1@gmail.com

Informačné kancelárie pre obeť trestných činov MV SR:
<https://prevenciakriminality.sk/p/o-pomoci-obetiam>

116 111 - Linka detskej istoty - nonstop
0907 401 749 - Linka detskej dôvery – pracovné dni 8:00 – 20:00, skype: linkadeti
116 000 – Linka pre hľadané deti – nonstop
116 111 - Poradne pre dospelých volajúcich v záujme dieťaťa
(v čase od 13:30 -19:30, štvrtok a sobota: soc.-právna poradňa, streda: psychologická poradňa)

čtové poradne: www.viacakonick.gov.sk
www.ldi.sk
www.odpisemeti.sk
www.pomoc.sk
www.ovce.sk

e-mailové poradne: 116111@ldi.sk
potrebujem@pomoc.sk
odkazy@linkadeti.sk
pomoc@viacakonick.gov.sk



116 111 - Linka pre deti a mládež - nonstop
0907 401 749 - Linka detskej dôvery pre deti a dospelých a rodičov - pracovné dni 8:00 – 20:00, skype: linkadeti
čtové a e-mailové poradne liniek: pozri v časti pre deti

Internetová linka dôvery pre mladých

e-mailová poradňa: poradna@ipcko.sk - odpoveď max. do 24 hodín
čtové poradňa: <https://ipcko.sk/chatova-poradna/>

Dobrá linka – psychologická internetová poradňa pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením
e-mailová poradňa: <https://dobralinka.sk/emailova-poradna/> - odp. max. do 72 hod.
čtové poradňa: <https://dobralinka.sk/chatova-poradna/>
videoporadňa: <https://dobralinka.sk/videoporadenstvo/> pond. - piatok 15:00 – 20:00

... a linky pre dospelých, obeť trestných činov, špecializované kontakty pomoci a tiesňové linky

0800 172 500 – Senior linka

<https://www.forumseniorov.sk>

... a linky pre dospelých, obeť trestných činov, špecializované kontakty pomoci a tiesňové linky

0800 193 193 – Národná linka na podporu duševného zdravia
pondelok – piatok 14:00 – 22:00, sobota – nedeľa 10:00 – 18:00
0800 800 566 – Linka Dôvery Nezábudka (Liga za duševné zdravie), nonstop,
e-mail poradňa – do 48 hod., <https://linkanezabudka.sk/>
055 644 1155, 055 622 2323 – Linka nádeje (FN L. Pasteura Košice)
pondelok – štvrtok 8:00 – 19:30, piatok – nedeľa nonstop
0800 500 333 - Krízová linka pomoci pre psychické ťažkosti v súvislosti s pandemiou Covid-19 – nonstop
e-mailová, čtové a videoporadňa na: <https://www.krizovalinkapomoci.sk>
... a linky pre obeť trestných činov, špecializované kontakty pomoci a tiesňové linky

Poradne komplexnej pomoci

Otváracie hodiny

Pondelok	8:00-12:00	13:00-15:00
Utorok	8:00-12:00	13:00-15:00
Streda	8:00-12:00	13:00-17:00
Štvrtok	8:00-12:00	13:00-14:00
Piatok	8:00-12:00	