

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Telefony zaufania oraz strony internetowe dla dzieci, młodzieży i dorosłych



**CAŁODOBOWA  
BEZPŁATNA  
INFOLINIA  
DLA DZIECI  
I MŁODZIEŻY,  
RODZICÓW  
ORAZ NAUCZYCIELI**

**800 080 222**

Pod bezpłatny numer telefonu 800 080 222 może zadzwonić każda młoda osoba mająca problemy w domu, w szkole czy też w relacjach rówieśniczych.

W ramach infolinii pracownicy Fundacji wspierają także osoby dorosłe, opiekunów i nauczycieli, którzy mają problemy z dorastającymi dziećmi. Wszystkie działania są realizowane bezpłatnie i anonimowo.

Doświadczeni psychologowie, pedagodzy i prawnicy udzielają porad zarówno przez telefon, czat, jak i e-mail. Pełen wykaz dyżurów jest na oficjalnej stronie projektu:  
[www.liniadzieciom.pl](http://www.liniadzieciom.pl).

**Linia dzieciom [www.liniadzieciom.pl](http://www.liniadzieciom.pl)**



Masz problem? Czujesz smutek, złość, bezsilność? Skontaktuj się bezpłatnie i anonimowo.

Telefon Zaufania skierowany jest do dzieci i młodzieży.

Możesz zadzwonić codziennie, 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu lub także zarejestrować się na stronie i napisać wiadomość.

**Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

**116 111**

**www.116111.pl**



Tu również możesz zadzwonić,  
gdy nie wiesz z kim  
porozmawiać, a coś bardzo Cię  
martwi. Możesz tam także  
zgłaszać takie sytuacje, które  
według Ciebie są  
niesprawiedliwe i masz poczucie,  
że ktoś zachował się nie tak jak  
powinien – np. złamał prawo.  
Telefon jest bezpłatny i jest  
czynny od poniedziałku do  
piątku od godziny 8:15 do 20:00  
(połączenie bezpłatne). Jeśli  
zadzwońisz tam w godzinach  
nocnych i zostawisz informację o  
sobie i swój numer – konsultanci  
do Ciebie oddzwonią.

## DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA

**800 12 12 12**

**Czynny**  
**od poniedziałku do piątku od godziny**  
**8.15 do 20.00**



### ZADZWOŃ JEŚLI:

- przeżywasz smutek, lęk, osamotnienie,
- nie radzisz sobie z konfliktem w Twojej rodzinie,
- masz problemy w relacjach z rówieśnikami,
- masz trudności w nauce,
- ktoś stosuje wobec Ciebie przemoc.



**Dziecięcy telefon**  
**zaufania 800 12 12 12**



# Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” 800 120 002

**OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE  
DLA  
OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE**



**Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.**

**Można również napisać [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)**

**[www.niebieskalinia.org](http://www.niebieskalinia.org)**

**800 100 100 to bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, depresja i obniżony nastrój itp.**

**Można również napisać e-mail: [pomoc@800100100.pl](mailto:pomoc@800100100.pl)**

**[www.800100100.pl](http://www.800100100.pl)**



**800 100 100**

**telefon dla rodziców i nauczycieli  
w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

**Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123 powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem. Oferta Poradni kierowana jest do osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnoprawnych. Poradnia Telefoniczna 116 123 udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.**

# **Poradnia telefoniczna dla osób w kryzysie emocjonalnym 116 123**





**ŻYCIE JEST PO TO, ABY DAWAĆ Z SIEBIE  
JAK NAJWIĘCEJ INNYM LUDZIOM**

Opracowała: Agnieszka Kaminiarz

---