

Gdzie szukać pomocy?

© UNICEF



112

Numer alarmowy

Zadzwoń pod ten numer, jeśli zagrożone jest życie lub zdrowie dziecka i niezbędna jest interwencja policji, straży pożarnej lub pogotowia.

997 Policja

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie Ratunkowe

800 12 12 12

Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

To telefon skierowany do wszystkich dzieci, które potrzebują pomocy. Jeśli zadzwonisz pod ten numer, będziesz mógł/mogła porozmawiać ze specjalistą, który postara Ci się pomóc. Numer działa od poniedziałku do piątku w godzinach 8:15-16:15*. Jeśli zadzwonisz po tej godzinie lub w nocy, możesz przedstawić swój problem i pozostawić numer telefonu, a następnego dnia na pewno ktoś do Ciebie oddzwoni. Możesz skontaktować się także za pośrednictwem strony internetowej Rzecznika Praw Dziecka www.brpd.gov.pl ale odpowiedź zajmie wtedy więcej czasu.

Od kwietnia 2020 roku rozszerzono działalność telefonicznej linii interwencyjnej. Wszystkie osoby – uczniowie, rodzice, nauczyciele czy władze lokalne – uzyskają pomoc prawną i wyjaśnienia dotyczące treści, które mogą być nauczane w polskich szkołach.

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Jeżeli czujesz się krzywdzony i potrzebujesz pomocy – możesz zadzwonić pod numer 116 111. Specjaliści porozmawiają z Tobą o każdym trudnym problemie i udzielą Ci pomocy. Telefon działa 7 dni w tygodniu całodobowo*. Możesz także zarejestrować się na stronie www.116111.pl i napisać wiadomość.

800 080 222

Całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli.

Jeśli czujesz się przygnębiony, masz problemy w szkole lub w domu lub jesteś ofiarą przemocy, czekają na Ciebie specjaliści. To doświadczeni pracownicy Fundacji ITAKA - Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych: psychologowie, pedagodzy i prawnicy. Konsultanci odpowiedzą na twoje pytania, doradzą, co możesz zrobić w swojej sytuacji. Możesz skontaktować się także przez stronę: www.liniadzieciom.pl.

801 120 002

Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”

To numer, pod który mogą dzwonić ofiary przemocy w rodzinie, a także osoby, które usłyszały o takiej przemocy lub są jej świadkami. Konsultacje prowadzone są telefonicznie lub mailowo: niebieskalinia@niebieskalinia.info Kontaktując się z „Niebieską Linia” uzyskasz wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliższej Twojego miejsca zamieszkania.

Zagrożenia w Internecie

Dyżurnet.pl

Możesz tu zgłaszać informacje o wszystkich nielegalnych i niepokojących treściach znalezionych w Internecie. Jeśli specjaliści z dyżurnet.pl uznają, że znalezione przez Ciebie treści są nielegalne – poinformują o tym policję lub prokuraturę. Twoje zgłoszenie może być anonimowe, to znaczy, że nikt nie dowie się o tym, że to Ty zgłosiłeś nielegalne treści. Nielegalne treści możesz zgłosić poprzez stronę www.dyzurnet.pl, e-mailowo: dyzurnet@dyzurnet.pl lub telefonicznie numerem 801 615 005 (całodobowo).

Problem z narkotykami, uzależnieniami:

800 199 990

Ogólnopolski Telefon Zaufania

To numer, pod którym uzyskasz pomoc oraz wsparcie, jeśli Twój problem związany jest z narkotykami lub uzależnieniem od narkotyków. Możesz zadzwonić zarówno wtedy, gdy problem dotyczy Ciebie, jak i wtedy, kiedy zauważysz, że problem z narkotykami ma osoba w Twoim otoczeniu. Telefon jest czynny codziennie od 16:00 do 21:00*, z wyjątkiem świąt państwowych.

MONAR

MONAR jest stowarzyszeniem, które niesie pomoc osobom uzależnionym od narkotyków, zakażonym wirusem HIV czy bezdomnym. Jeśli Ty lub osoba z Twojego otoczenia macie podobny problem, skontaktuj się ze stowarzyszeniem pisząc na adres pomoc@monar.org Specjaliści doradzą Ci dokąd się udać, z kim porozmawiać, jakie podjąć działania. UWAGA: nie zapomnij napisać w jakim mieście (lub miejscowości) mieszkasz.

Jesteś rodzicem albo nauczycielem?

800 100 100

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach dotyczących bezpieczeństwa dzieci.

To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy psychologicznej dla dzieci, które przeżywają kłopoty i trudności takie jak: agresja, przemoc w szkole, cyberprzemoc, zagrożenia związane z nowymi technologiami, molestowanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Specjaliści dostępni są od poniedziałku do piątku, w godzinach 11:00-17:00*. Kontakt online przez stronę www.800100100.pl.

Helsińska Fundacja Praw Człowieka

Porady prawne z zakresu łamania praw człowieka. Jeżeli jesteś uchodźcą i uważasz, że Twoje prawa są łamane porady mogą Ci udzielić prawnicy z Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka. Znajdziesz ich pod numerem telefonu: +48 22 556 44 66. W tygodniu w siedzibie fundacji odbywa się jeden dyżur dla cudzoziemców (poniedziałek), od 10:00-13:00*. Obowiązują wyłącznie zapisy telefoniczne: +48 22 556 44 40 wew. 2. Więcej informacji znajduje się na stronie: www.hfhr.pl.

Trudna sytuacja finansowa

Caritas Polska

o organizacja, która może Ci pomóc, jeśli Twój rodzice lub opiekunowie znaleźli się w trudnej sytuacji finansowej. Może sfinansować Twoje obiady w szkole, kupić wyprawkę do szkoły bądź dofinansować wycieczkę klasową. Caritas ma ponad czterdzieści placówek w całej Polsce. Mapka i telefony kontaktowe do poszczególnych placówek znajdują się na stronie internetowej: caritas.pl/szukam-pomocy/ Możesz również zadzwonić pod jeden z numerów: +48 22 334 85 00, 22 334 85 85, a pracownicy Caritas na pewno udzielą Ci potrzebnych informacji.

