

# Miejska kampania „ Dlaczego? Porozmawiajmy o trudnych uczuciach”

## Znajdź pomoc - Telefony zaufania

### 116 111

**Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży** czynny codziennie w godzinach 12.00-22.00. Prowadzi go Fundacja DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje)

Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzi się o czymś opowiedzieć. Telefon jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 22.00, wiadomość przez stronę ([www.116111.pl](http://www.116111.pl)) możesz przesłać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.

### 800 121 212

**Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** to bezpłatna, działająca całodobowo telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży. Specyfiką Dziecięcego Telefonu Zaufania jest jego dwoisty charakter z jednej strony jest to telefon zaufania, z drugiej pełni on również rolę telefonu interwencyjnego.

**Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00.** Każdy, kto zadzwoni po godzinie 20.00 lub w dni wolne od pracy może przedstawić swój problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania oddzwoni następnego dnia. Do dziecięcego telefonu zaufania najczęściej zgłaszane są sprawy dotyczące przemocy, problemów emocjonalnych, w relacjach rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych oraz wynikających z okresu dorastania.

### 800 702 222

**Linia Wsparcia** jest linią całodobową i bezpłatną dla wszystkich osób dzwoniących. Pod telefonem, mailem i czatem dyżurują psycholodzy Fundacji ITAKA udzielający porad i kierujący dzwoniące osoby do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie. Wspierają nie tylko telefonicznie, ale także poprzez email ([porady@liniawsparcia.pl](mailto:porady@liniawsparcia.pl)) oraz czat ([www.liniawsparcia.pl](http://www.liniawsparcia.pl)). Z pomocy może skorzystać każda osoba bez względu na wiek czy miejsce zamieszkania. Centrum wsparcia to projekt fundacji Itaka realizowany na zlecenie Ministerstwa Zdrowia. Finansowany jest z pieniędzy Narodowego Programu Zdrowia.

### 800 100 100

#### **Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

**bezpłatna i anonimowa pomoc** telefoniczna czynna od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00-15.00 oraz pomoc online ([pomoc@800100100.pl](mailto:pomoc@800100100.pl)) dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.