

TELEFONY ZAUFANIA

801 120 002 **OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR
PRZEMOCY W RODZINIE**

od poniedziałku do soboty w godzinach 8:00 – 22:00

w niedzielę i święta w godzinach 8:00 – 16:00

dyżur prawny: środy w godzinach 18:00 – 22:00

(koszty rozmowy są naliczane według stawek operatora, z którego usług korzysta osoba dzwoniąca)

dodatkowe dyżury prawne w poniedziałki i wtorki od 17:00 do 21:00 pod numerem (22) 666 28 50 poradnia

mailowa: niebieskalinia@niebieskalinia.info

Źródło: www.niebieskalinia.pl

(22) 668-70-00 **WARSZAWSKA PORADNIA TELEFONICZNA
„NIEBIESKA LINIA”**

dni powszednie w godzinach 12.00 – 18.00

w soboty i niedziele w godzinach 10.00 – 16.00

Infolinia przeznaczona dla wszystkich osób pokrzywdzonych przestępstwem, w tym ze szczególnym uwzględnieniem osób doświadczających przemocy w rodzinie oraz jej świadków.

(22) 621 35 **CENTRUM PRAW KOBIET**
37

dyżur psychologa: od poniedziałku do piątku, oprócz czwartków, w godzinach 10.00-16.00

dyżur prawnika: czwartki w godzinach 10.00-16.00

poradnie mailowe:

porady psychologiczne: porady.psychologiczne@cpk.org.pl

porady prawne: porady.prawne@cpk.org.pl

Źródło: <http://www.cpk.org.pl>

116 123 **KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA**
(telefon dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym)

codziennie w godzinach 14.00 – 22.00 (numer bezpłatny)

Źródło: www.psychologia.edu.pl ; www.116123.edu.pl

► **116 111** - Ogólnopolski telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Numer 116 111 jest linią anonimową (dzwoniąc nie musisz podawać swojego imienia, nazwiska, ani adresu zamieszkania, a numer 116 111 nie jest widoczny w rachunku za telefon, ani na billingu). Połączenia z telefonów komórkowych i stacjonarnych są bezpłatne. Linia jest czynna od poniedziałku do niedzieli, w godzinach od 12.00 do 2.00. Telefon jest przeznaczony dla dzieci i młodzieży w wieku od 7 do 18 lat. Masz kłopoty w domu, w szkole, z rodzicami, czy rówieśnikami? Zadzwoń. Więcej informacji znajdziesz na stronie www.116111.pl

► **800 12 12 12** - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka - jest telefonem skierowanym do wszystkich dzieci potrzebujących pomocy. Dzwoniąc pod ten numer możesz porozmawiać ze specjalistą, który postara się Ci pomóc. Połączenie jest bezpłatne z telefonów stacjonarnych oraz komórkowych w sieci Orange. Linia działa w godzinach od 8:15 do 20. Więcej informacji znajdziesz na stronie www.brpd.gov.pl

► **800 12 00 02** - Niebieska Linia. To telefon dla osób, które są ofiarami przemocy w rodzinie lub mają informacje o osobach doświadczających takiej przemocy w swoich domach. Połączenie z numerem 800 12 00 02 jest płatne tylko za pierwszy impuls, wg stawek operatora. Linia jest czynna od poniedziałku do soboty, w godzinach od 8 do 22 oraz w niedziele i święta w godzinach od 8 do 16.

► **801 19 99 90** - Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki - Narkomania. Pod tym numerem otrzymasz wsparcie w przypadku, gdy Twoim problemem są narkotyki i uzależnienie od narkotyków. Pod numer 801 19 99 90 możesz zadzwonić zarówno wtedy, gdy problem dotyczy Ciebie, jak i bliskiej Ci osoby. Telefon jest czynny codziennie, w godzinach 16 - 21. Informacje związane z problematyką narkotyków i narkomani oraz zapobieganiu tym zjawiskom znajdziesz również na stronie www.narkomania.org.pl

► **22 692 82 26** - całodobowy telefon zaufania Krajowego Centrum ds. AIDS. Więcej informacji znajdziesz na stronie www.aids.gov.pl

► **801 24 70 70** - całodobowa linia wsparcia Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych ITAKA. Z numerów TP połączenie jest płatne tylko za pierwszy impuls, niezależnie od długości rozmowy, z każdego miejsca w Polsce. Numer dla połączeń z zagranicy +48 22 654 70 70. Przy

całodobowej linii dyżurują pracownicy ITAKI oraz wolontariusze gotowi do pomocy w chwili, gdy zaginął człowiek. Więcej informacji na stronie www.zaginieni.pl

▶ **116 000** - całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka. Więcej informacji na stronie www.zaginieni.pl

▶ **801 109 801** - infolinia Krajowego Centrum Kompetencji, czynna w dni powszednie w godzinach od 9 do 17. Wcale nie trzeba się narażać na zarzut wtykania nosa w nieswoje sprawy, psuć relacji między sąsiadami, wśród najbliższego otoczenia, kiedy próbujemy zareagować na niepokojące, podejrzaną sytuację w czyimś domu. Wystarczy zadzwonić pod numer infolinii Krajowego Centrum Kompetencji 801 109 801 (infolinia płatna w wysokości jednego impulsu, czyli 0,35 zł z VAT). Tam codziennie osoby kompetentne w udzielaniu pomocy potrzebującym reagują na wszelkie zgłoszenia, odpowiadają na pytania i wątpliwości, kierując sprawy tam, gdzie można znaleźć rozwiązanie