

# 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](http://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](http://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](http://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](mailto: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](http://www.dyzurnet.pl), e-mailowo: [dyzurnet@dyzurnet.pl](mailto: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](mailto: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](http://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](http://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/](http://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.

