

## Telefony wsparcia

W szkole zespół opieki pedagogiczno – psychologicznej:  
pedagog i psycholog szkolny:  
tel.: 22/617-52-36 lub 22/617-33-74

Poza szkołą:

- **116 111 - Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

- Bezpłatny telefon 116 111 prowadzony jest przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę
- czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu, także w dni ustawowo wolne od pracy
- wszelkie aktualne informacje znajdują się także na stronach: [www.116111.pl](http://www.116111.pl) oraz [www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

### **Zasady ABCD funkcjonowania Telefonu 116 111:**

**Anonimowo** – dzwoniąc, nie musisz podawać swojego imienia, nazwiska ani adresu zamieszkania.

**Bezpłatnie** – połączenie jest bezpłatne zarówno z telefonów komórkowych, jak i stacjonarnych.

**Chętnie** - konsultanci 116 111 gotowi są rozmawiać o każdej ważnej sprawie. Jeśli będzie to potrzebne, mogą umówić się na kolejną rozmowę.

**Dyskretnie** - wszystko, o czym powiesz lub napiszesz, zostanie między Tobą a konsultantami 116111. Jeśli poprosisz o pomoc w rozwiązaniu Twoich problemów lub zgodzisz się na to, żeby Ci pomóc – konsultanci 116111 zajmą się tym.

### **Kim są Konsultanci Telefonu 116 111?**

Grupa pedagogów i psychologów dyżurujących przy Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. Każdy ma doświadczenie w pracy z osobami w trudnych sytuacjach życiowych i potrzebującymi pomocy. Potrafią słuchać i rozumieją młodych ludzi.

Nie będą Cię oceniać ani pouczać. Pomagają dzieciom i młodzieży rozmawiając o sprawach dla nich ważnych i trudnych. Nie dają gotowych rad i rozwiązań. Razem z rozmówcami zastanawiają się, co można zrobić, by przezwyciężyć kłopoty i problemy.

### **Na jaki temat można porozmawiać lub napisać?**

- Skontaktuj się w chwili, gdy potrzebujesz wsparcia i rozmowy o tym, co jest dla Ciebie ważne lub sprawia Ci kłopot,
- możesz porozmawiać o przyjaźni, miłości, kontaktach z rodzicami, problemach w szkole, przemocy, myślach samobójczych, zaburzeniach odżywiania,
- czujesz złość, lęk, smutek, zniechęcenie, żal - podziel się tym, co właśnie przeżywasz,
- dojrzewasz i masz związane z tym pytania,
- doświadczasz przemocy lub jesteś w niebezpiecznej sytuacji,
- jest jakiś inny problem, którym chcesz się podzielić.

● **800 12 12 12 - Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka dla Dzieci i Młodzieży oraz czat internetowy**

- czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu, także w dni ustawowo wolne od pracy
- pomoc psychologiczna i prawna dla dzieci i w sprawach dzieci
- kontakt jest anonimowy, bezpłatny, dyskretny, profesjonalny
- także czat jest darmowy, nie wymaga logowania ani instalowania aplikacji. Komunikacja odbywa się na stronie internetowej rzecznika – [brpd.gov.pl](http://brpd.gov.pl).
- wszelkie aktualne informacje znajdują się na stronie: <https://brpd.gov.pl/dzieciocy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/> , [www.800121212.pl](http://www.800121212.pl)

● **800 119 119 - Telefon Zaufania TPD dla dzieci i młodzieży**  
<https://800119119.pl/>

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 800 119 119 dostępny jest każdego dnia w godz. 14-22. 800 119 119 darmowy i anonimowy numer pomocy, pod którym porozmawiasz z psychologiem o swoich przeżyciach i problemach, a także uzyskasz wsparcie w kryzysie psychicznym.

● **800 12 00 02 - „Niebieska Linia” - Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie**  
[www.niebieskaLinia.org](http://www.niebieskaLinia.org)

**Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie** pracuje przez całą dobę. Możesz skontaktować się telefonicznie lub mailowo. Jeśli doświadczasz przemocy lub jesteś świadkiem przemocy w rodzinie otrzymasz pomoc psychologiczną i prawną. Całodobowe, bezpłatne i anonimowe wsparcie dla ofiar, świadków przemocy w rodzinie.

● **800 12 02 26 - Policyjny Telefon Zaufania dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie**

Bezpłatny telefon pomocowy, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30-15.30. Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury „Niebieskiej Karty”, np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć.

[Przemoc w rodzinie – możliwość uzyskania pomocy Policji - Policja.pl - Portal polskiej Policji](#)

**Policyjny Telefon Zaufania dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie serwis *Życie warte jest rozmowy* -**

<https://zwjr.pl/dlaczego-tutaj-jestes>

Konsultacje z ekspertami suicydologii (zachowania autodestrukcyjne) „Życie warte jest rozmowy”: [www.zwjr.pl](http://www.zwjr.pl)

**22 594 91 00 - Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji**

Telefon skierowany do osób chorujących na depresję oraz ich bliskich. Czynny w każdą środę i czwartek w godzinach 17.00-19.00 (z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy). Kontakt nie wymaga podawania żadnych danych osobowych. Koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy operatora telefonicznego.

### **(22) 270 11 65 jest – telefon dla osób z zaburzeniami lękowymi**

Telefon Stowarzyszenia Animo jest czynny od poniedziałku do czwartku w godzinach 18:00-21:00. Połączenie jest bezpłatne i anonimowe.

Telefon ma na celu wsparcie, psychoedukację oraz pomoc w rozpoczęciu leczenia zaburzeń lękowych lub polepszenia efektów leczenia. Nie zastępuje on terapii. Ma za zadanie pomóc w chwilach silnego kryzysu, konkretnych blokadach lub trudnościach związanych ze stanami lękowymi. Psychologowie udzielają informacji, wsparcia emocjonalnego oraz towarzyszą w pierwszych krokach na drodze do walki i leczenia zaburzeń lękowych.

### **801 14 00 68 - Pomarańczowa Linia - dla osób mających problem z alkoholem lub narkotykami**

Telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z alkoholem lub narkotykami, oraz ich bliskich. Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00-20.00. *stawka za połączenie zależna od taryfy operatora*

[www.pomaranczowalinia.pl](http://www.pomaranczowalinia.pl)

### **801 199 990 - Telefon Zaufania - Narkotyki**

Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16:00 do 21:00. Dzwoniąc płaci się tylko za pierwszy impuls połączenia.

### **800 120 289 - Infolinia dla osób uzależnionych i ich rodzin**

Pomoc psychologiczna, prawna, pedagogiczna dla osób borykających się z problemem uzależnień oraz ich bliskich. Działa w dni powszednie w godzinach 9.00-17.00, połączenie jest bezpłatne.

### **801 889 880 - Telefon Zaufania - uzależnienia behawioralne**

Bezpłatny telefon czynny w godz. 17:00-22:00 z wyjątkiem świąt państwowych.

Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi (np. od Internetu, hazardu, zakupów, jedzenia). Z konsultantami mogą rozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi. Dzwoniąc płaci się tylko za pierwszy impuls połączenia lub wg stawki operatora sieci komórkowej.

### **22 635 93 92 - Telefon Zaufania FEDERA – Fundacja na Rzecz Kobiet i Planowania Rodziny**

Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 16:00-20:00.

Telefon Zaufania obsługują: edukatorki seksualne z Grupy PONTON, ginekolożka i psycholożka.

Dyżurujące ekspertki odpowiadają na szereg pytań dotyczących praw i zdrowia reprodukcyjnego kobiet. Najczęściej są to zagadnienia z zakresu dojrzewania, seksualności, antykoncepcji (dyżur edukatorki seksualnej), leczenia chorób narządów kobiecych (dyżur ginekologiczny), przemocy, konfliktów w rodzinie, problemów w relacjach (dyżur psychologiczny).

## **22 628 52 22 - Telefon Zaufania dla osób LGBT+, ich rodzin i bliskich**

Telefon prowadzony przez Stowarzyszenie Lambda Warszawa. Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 18.00-21.00. Kontakt mailowy dostępny pod adresem: [poradnictwo@lambdawarszawa.org](mailto:poradnictwo@lambdawarszawa.org)

### **Zadzwoń do nas, jeżeli np.:**

*... masz pytania bądź przeżywasz trudne emocje związane z własną orientacją psychoseksualną lub tożsamością płciową,*

*... rozważasz dokonanie coming outu i chciałbyś abyś o tym porozmawiać,*

*... doświadczasz dyskryminacji lub przemocy ze względu na orientację psychoseksualną lub tożsamość płciową,*

## **Fundacja Trans-Fuzja, [transfuzja.org](http://transfuzja.org)**

Bezpłatna internetowa pomoc psychologiczna dla osób transpłciowych. Zgłoszenia przyjmowane są za pośrednictwem adresu e-mail: [psycholog@transfuzja.org](mailto:psycholog@transfuzja.org)

## **800 111 123 - Tumbolinia dla osób w żałobie**

[tumbopomaga.pl](http://tumbopomaga.pl)

Bezpłatny, anonimowy telefon przeznaczony dla młodzieży i osób dorosłych, którzy przeżywający śmierć kogoś bliskiego. Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00-18.00

Można także zostawić wiadomość i nr telefonu z prośbą o kontakt.

Doświadczony psycholog wysłucha, udzieli pierwszych wskazówek i pomoże w opracowaniu planu zarówno na najbliższe dni, jak i na odległą przyszłość.

## **800 108 108 - Bezpłatny Telefon Wsparcia dla Osób po Stracie Bliskich**

<https://naglesami.org.pl/fundacja/>

Działa w dni powszednie w godzinach 14:00-20:00. Adresowany jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący można anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady. Rozmowy nie są nagrywane.

Dodatkowy dyżur od godz. 14.00 do godz. 17.00 w każdy czwartek dotyczy wspierania dzieci w sytuacji żałoby. Zachęcamy do kontaktu pedagogów, nauczycieli i opiekunów, którzy chcieliby się dowiedzieć jak rozmawiać z dziećmi o śmierci, jak je wspierać.

**Centra i ośrodki interwencji kryzysowej: [oik.org.pl](http://oik.org.pl) oraz [pokonackryzys.pl/](http://pokonackryzys.pl/)**