

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

oferuje całodobową pomoc osobom:

- doznającym przemocy,
- świadkom przemocy,
- osobom poszukującym informacji na temat zjawiska i sposobów przeciwdziałania przemocy w rodzinie:

Infolinia „Niebieskiej Linii” czynna całą dobę tel. **800-120-002**

Dyżur w języku angielskim – poniedziałki w godzinach 18:00 – 22:00

Dyżur w języku rosyjskim – wtorki w godzinach 18:00 -22:00

Dyżur prawny – środy w godzinach 18:00 -22:00

Telefoniczne dyżury prawników tel. **22-666-28-50**, w poniedziałki i wtorki w godzinach 17:00-21:00

e-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info

SKYPE, dyżur w języku migowym: poniedziałki w godz. 13:00-15.00

Fundacja Feminoteka

Porady psychologiczne i prawne dla kobiet doświadczających przemocy.

Antyprzemocowy telefon dla kobiet czynny we wtorki, środy i czwartki w godz. 13:00-19:00

tel. **720-908- 974**

Poradnia Telefoniczna

udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.

Kryzysowy telefon zaufania jest czynny codziennie w godz. 14:00-17:00 – tel.**116 – 123**.

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dzieci Niczyje – 116-111.

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

bezpłatna, działająca całodobowo telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży – tel.**800-12-12-12**Psycholodzy, pedagodzy, prawnicy udzielają niezbędnego wsparcia wszystkim dzwoniącym dzieciom. Pod numer interwencyjny osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich. 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.

Bezpłatna, anonimowa **pomoc telefoniczna dla rodziców i nauczycieli**, którzy potrzebują wsparcia, informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty oraz 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 tel. **800-100-100**

Telefon wsparcia dla osób w żałobie Fundacji Nagle Sami

czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00-20:00 tel. **800 -108-108**

Pytania do psychologa: psycholog@naglesami.org.pl

Pytania do prawnika: prawnik@naglesami.org.pl

Wsparcie duchowe: wiaara@naglesami.org.pl

Całodobowy Telefon Zaufania dla osób z problemem alkoholowym i członków ich rodzin – 12 411 60 44

Telefon dedykowany jest szczególnie osobom dotkniętym problemem alkoholowym (osoby uzależnione, rodziny lub bliscy osób uzależnianych, osoby pijące ryzykownie). Telefoniczne poradnictwo jest również świadczone osobom nadużywającym innych substancji psychoaktywnych, doświadczonym przemocą, problemami zdrowotnymi i innymi problemami egzystencjalnymi.

Telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych oraz ich bliskich Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego

Towarzystwa Psychologicznego, czynny codziennie w godzinach 17:00-22:00:

801-889-880. Uzależnienia behawioralne są to wszystkie uzależnienia, które nie są związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych (alkoholu, narkotyków), czyli na przykład uzależnienie od hazardu, uzależnienie od Internetu lub komputera, seksoholizm, pracoholizm, uzależnienie od zakupów czy objadania się. Oferta telefonu skierowana jest o do wszystkich osób, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi oraz dla osób bliskich osobom uzależnionym – rodziny, przyjaciół, znajomych.

Linia Pomocy Osobom Pokrzywdzonym, współfinansowana ze środków Funduszy Sprawiedliwości

+ **48 222 309 900** – czynna 24 godziny/ 7 dni w tygodniu dla osób pokrzywdzonych przestępstwem i świadków. Oferuje pomoc w zakresie:

- obsługi telefonu zaufania dla ofiar przestępstw (w tym dotyczący przemocy domowej, prób samobójczych, wsparcia dla dzieci),
- zapewnienie osobom pokrzywdzonym przestępstwem dostępu do pomocy psychologicznej i prawnej świadczonej przez telefon i drogą elektroniczną za pośrednictwem skrzynki e-mail (info@numeros.pl),

- zapewnienia osobom pokrzywdzonym przestępstwem i świadkom możliwości umówienia się na spotkanie z osobą pierwszego kontaktu w Ośrodku Pomocy drogą telefoniczną,
- upowszechniania wiedzy na temat praw osób pokrzywdzonych przestępstwem,
- promowania systemu pomocy osobom pokrzywdzonym przestępstwem i świadkom,
- udzielania informacji o Funduszu Sprawiedliwości (działania, na jakie mogą zostać przyznane dotacje, informacje o konkursach i naborach wniosków, wsparcie merytoryczne)