

# Gdzie szukać pomocy

## **Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne**

To miejsca, gdzie dzieciom i rodzicom udziela się pomocy, gdy dziecko napotyka różnego rodzaju trudności, rodzice mają problemy wychowawcze. Rodzice wraz z dziećmi mogą zgłaszać się po pomoc psychologiczną, np. gdy zauważą, że dziecko ma trudności w nawiązywaniu kontaktu z rówieśnikami czy pojawiają się inne problemy w rodzinie. Z pomocy poradni można skorzystać bezpłatnie. O tym gdzie znajdują się najbliższe poradnie psychologiczno-pedagogiczne można uzyskać informację u psychologa przedszkolnego.

## **Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży**

Jest to miejsce, gdzie bezpłatnie można skorzystać z pomocy psychologa i psychiatry. Możesz się tam udać, gdy przeżywasz trudne emocje, masz problemy, z którymi ciężko jest Ci sobie poradzić. Jeśli jesteś osobą niepełnoletnią na wizytę w Poradni może umówić Cię rodzic lub opiekun.

## **Ośrodki Interwencji Kryzysowej (OIK)**

Świadczą pomoc osobom – dzieciom, młodzieży, dorosłym – znajdującym się w sytuacji, z którą nie są w stanie sobie same poradzić i która wpływa na ich codzienne życie. Może ona wynikać ze zdarzenia losowego, sytuacji rodzinnej lub trudnych przeżyć osobistych. Ośrodki Interwencji Kryzysowej udzielają pomocy bezpłatnie.

## **Ośrodek Pomocy Społecznej (OPS)**

Celem działania Pomocy Społecznej jest głównie wsparcie osób i rodzin w przewyciężeniu trudnych sytuacji życiowych. OPS udziela pomocy materialnej rodzinom mającym trudności finansowe, zapewnia posiłki oraz niezbędne ubrania osobom potrzebującym, udostępnia schronienie rodzinom, które utraciły mieszkanie. Pomoc Społeczna zajmuje się również dożywianiem dzieci w przedszkolu. Do Ośrodka Pomocy Społecznej można także zgłosić się osoba, dziecko, które doświadcza przemocy np. w rodzinie.

## **Policja**

Na policję możesz zadzwonić (numer 112) lub udać się osobiście - zawsze, gdy grozi Ci jakieś niebezpieczeństwo. Jeśli więc ktoś robi Ci krzywdę lub kogoś się obawiasz, masz prawo powiadomić o tym policję. Na policję możesz także zgłaszać sytuacje związane z popełnieniem przestępstwa

## **Sąd Rodzinny**

To wydział sądu zajmujący się sprawami osób nieletnich i rodzin. Gdy rodzice nie wywiązują się w sposób odpowiedni z opieki nad dzieckiem, sąd rodzinny może zaingerować w sytuację rodziny i zbadać jak ona wygląda. Do sądu rodzinnego można zwrócić się o pomoc np. w sytuacji, gdy dziecko jest źle traktowane przez rodziców lub gdy rodzice niewystarczająco się nim opiekują. Wniosek do Sądu Rodzinnego może napisać każda osoba, która podejrzewa, że dobro dziecka jest zagrożone.

## **OGÓLNOPOLSKIE TELEFONY ZAUFANIA**

- **Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki - Narkomania**
  - 801 199 990
  - czynny codziennie w godzinach 16.00-21.00;
  - koszt jak za połączenie lokalne niezależnie od jego trwania
  - <http://www.kbpn.pl>
- **Infolinia Stowarzyszenia KARAN (problemy narkotykowe)**
  - 800 120 289
  - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-17.00;
  - połączenie bezpłatne
- **Anonimowa Policyjna Linia Specjalna**
  - 800 120 148
  - czynny całą dobę; połączenie bezpłatne
- **Infolinia Pogotowia Makowego Towarzystwa „Powrót z U”**
  - 801 109 696
  - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-20.00 i w soboty 10.00-19.00;
  - koszt jak za połączenie lokalne niezależnie od jego trwania
- **Internetowy Telefon Zaufania „Anonimowy Przyjaciel”**
  - czynny codziennie w godzinach 18.00-4.00
- **Telefon Zaufania dla Kobiet w Cięży i Rodziny**
  - 85 732-22-22
  - (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 15.00-17.00)
- **Ogólnopolskie pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie "Niebieska Linia" (przemoc, przemoc w rodzinie, przemoc w relacjach)**
  - 800 120 002 – telefon zaufania (czynny przez całą dobę)
  - [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info) – poradnia mailowa
  - 22 250 63 12 – telefon dla specjalistów (czynny środy – 10.00–13.00)
  - [koordynatorzy@niebieskalinia.info](mailto:koordynatorzy@niebieskalinia.info) – poradnia mailowa dla specjalistów

- **Narkomania — Pomoc Rodzinie, Infolinia Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U”**
  - 800 120 359
  - Czynny codziennie pon.–pt. w godzinach 10.00–20.00, soboty 10.00–19.00.
  - połączenie bezpłatne.
  
- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**
  - 116 111
  
- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**
  - 800 12 12 12
  
- **POMARAŃCZOWA Linia - program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki**
  - 801 140 068
  - czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14-20
  - porady/konsultacje on-line – pomoc@pomaranczowalinia.pl.
  
- **AIDS- całodobowy ogólnopolski telefon Stowarzyszenia „ Bądź z Nami”**
  - 22 692 82 26
  - 801 888 448 (płatne za pierwszą minutę połączenia)
  - czynny w godzinach pracy ośrodka tj.: poniedziałek w godzinach 10.00 - 15.00, środa w godzinach 15.00 – 18.00, czwartek w godzinach 15.00 - 20.00
  - <http://www.swwaids.org>
  - <http://www.cd4.com.pl/organizacje/badz-z-nami>
  
- **Ogólnopolski Całodobowy Telefon Zaufania AIDS**
  - 22 692 82 26
  - 801 888 448 (płatne za pierwszą minutę połączenia)
  - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 - 21.00 z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy
  - <http://www.aids.gov.pl>
  
- **Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna**
  - 22 425-98-48
  - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 17:00-20:00, w soboty w godzinach 15:00-17:00
  - opłata zgodnie z cennikiem operatora telefonicznego

- **Młodzieżowy**
  - 988
  - (pon.-pt. 13.00 - 18.00)
  
- **Młodzieżowy [i nie tylko] Telefon Zaufania**
  - 9288
  - w dni powszednie w godz. 10 - 20.
  
- **Towarzystwa Pomocy Młodzieży**
  - 22 635 54 67
  - (czynny w godzinach 14.00-18.00)
  
- **Uczennicy i Ucznia**
  - 71 372 04 86
  - (pon. 17.00 - 19.00, śr. 19.00 - 21.00)
  
- **Dla dzieci i młodzieży dorastającej i dorosłej - telefon Fundacji Lepszy Świat**
  - 022 672 52 26
  
- **Dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją – telefon Stowarzyszenia OPTA**
  - 22 827 61 72
  - (pn.-pt. 15-18)
  
- **Komitet Ochrony Praw Dziecka**
  - 22 831 24 29
  - (pn., śr.-pt. 9-14, wt. 9-18)
  
- **Telefon Zaufania Komitetu Ochrony Praw Dziecka**
  - 22 6269419
  
- **Pogotowie rodzinne**
  - 22 613 69 91
  
- **Poradnia Młodzieżowa i Rodzinna Towarzystwa Rozwoju Rodziny**
  - 22 828 61 92

- **Ruch Pomocy Rodzinie**
  - 22 621 03 67
  - (pn.-pt. 10-17)
  
- **Skłócone małżeństwa, problemy młodzieżowe i osobiste**
  - 22 728 64 35
  - (codziennie 21-4, wt. 9-17)
  
- **Telefon "Stop Przemocy" dla Dzieci i Młodzieży oraz ich Rodziców**
  - 42 682 28 37
  
- **Telefon zaufania Poradni Profilaktyki i Terapii Uzależnień Monar**
  - 22 823 65 31
  - czynne w godzinach 9-21
  
- **Narkomania: Pomoc rodzinie - telefon Ogólnopolskiego Pogotowia Makowego**
  - 22 844 44 70
  - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00 -19.00, soboty w godzinach 11.00 -15.00)
  
- **Telefon zaufania Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii**
  - 32 206 82 17
  - czynny w poniedziałki w godz.10-19.wtorki i piątki w godz 15-19, środa w godz 10-13, czwartek w godz 14-19.
  - <http://www.ptzn.katowice.pl>
  
- **Dla kobiet - telefon wsparcia Federacji na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny**
  - 22 635 93 92
  - (pn.-pt. 16-20)
  
- **Dla kobiet w ciąży**
  - 22 624 20 68, 0-602 285 444
  - (pn.-pt. 9-18)
  
- **Gdy Twoim problemem jest ciąża – telefon Fundacji Pro Familia**
  - 22 628 95 24
  - (pn.-pt. 10-18)

- **Dla kobiet w ciąży i matek małych dzieci - telefon Fundacji Rodzić po Ludzku**
  - 22 628 11 91
  - (pn.-pt. 9-12)
  
- **Telefon informacji i interwencji Fundacji "Rodzić po Ludzku"**
  - 22 627 27 03
  - (pon.-pt. 11-15 )
  
- **STOP - telefon Centrum Praw Kobiet dla kobiet dotkniętych przemocą i dyskryminacją**
  - 22 621 35 37
  - (pn.-pt. 10-15)
  
- **Dla ojców i dzieci, których prawa nie są przestrzegane - telefon Stołecznego Stowarzyszenia Obrony Praw Ojca**
  - 22 844 14 82
  - (pon.-pt., godz. 10-11 i 20-21),
  
- **Dla rodzin osób zaginionych - telefon Fundacji ITAKA**
  - 801 24 70 70 lub 654 70 70
  - (codziennie, całodobowo)
  
- **Linia Żadnych Pytań - dla zaginionych, którzy chcą dać znak życia**
  - 22 654 70 70
  - (nd. 17-21)
  
- **Dla zagrożonych przez sekty - telefon Fundacji Dominik**
  - 22 853 52 22
  - (pn., wt., czw. 12-19)
  
- **Dla osób w trudnej sytuacji życiowej - telefon Biura Porad Obywatelskich**
  - 22 828 12 95
  - (pn. 10-19, wt.-pt. 9-17)
  
- **Antydepresyjny Telefon Zaufania Centrum ITAKA**
  - 22 654 40 41
  - (pon., czw. godz. 17-20)

- **Krajowego Centrum Interwencyjno-Konsultacyjnego dla Ofiar Handlu Ludźmi**

- 22 628 01 20

e-mail: [info@kcik.pl](mailto:info@kcik.pl)

- **Telefon zaufania dla prowadzących działalność gospodarczą**

- 572 154 289

e-mail: [telefonzaufania-dlafirm.pl](mailto:telefonzaufania-dlafirm.pl)