

## Numery telefonów dla dzieci i młodzieży w sytuacjach trudnych, konfliktowych



**116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży**  
Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć. Telefon jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 20.00, wiadomość przez stronę [www.116111.pl](http://www.116111.pl) możesz przesłać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.

**Pomoc dla dzieci i młodzieży.**



### **800 100 100 – helpline.org.pl**

Zadzwoń lub napisz do Zespołu helpline.org.pl jeśli korzystasz z Internetu i telefonu komórkowego i dzieje się coś co Cię niepokoi, np. ktoś bez Twojej zgody rozsyła Twoje zdjęcia, czy ktoś obraża Cię w Internecie. Możesz tam zadzwonić również wtedy, gdy masz obawy, że zbyt często korzystasz z telefonu lub internetu. **Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00 do 18.00** (połączenie bezpłatne). W tych samych godzinach działa chat na stronie [www.helpline.org.pl](http://www.helpline.org.pl)

**Pomoc dla dzieci, młodzieży i dorosłych.**



### **800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien – np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultanci do Ciebie oddzwonią.

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**



**116 000** - Całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka. Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu. Telefon 116000 działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (połączenie bezpłatne). [www.zaginieni.pl](http://www.zaginieni.pl)  
**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**



### **801 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Telefon działa od poniedziałku do soboty w godz. 8.00 - 22.00, a w niedziele i święta od 8.00 do 16.00. Dzwoń i płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia. <http://www.niebieskalinia.org/>  
**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**



### **800 120 226 – Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

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. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne). **Pomoc dla dzieci i dorosłych.**



### **801 190 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania**

**„Narkotyki – Narkomania”** Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwoń i płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia. **Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**22 635 93 92 - Telefon grupy edukatorów seksualnych "PONTON"**

Raz w tygodniu, w piątek pod tym numerem w godzinach 16:00-20:00 wolontariusze - edukatorzy seksualni Grupy "Ponton" odpowiadają na wasze pytania związane z seksualnością, dojrzewaniem, antykoncepcją itp. Opłata za połączenie z numerem zgodnie z cennikiem operatora.



[www.ponton.org.pl](http://www.ponton.org.pl) **Pomoc dla młodzieży.**

**Komisariat Policji  
w Gniewinie**

**tel. 058 676 75 97**