Pomoc w trudnych sytuacjach

GDZIE SZUKAĆ POMOCY I WSPARCIA W SYTUACJACH TRUDNYCH I KRYZYSOWYCH ?

Warto jest wiedzieć gdzie i jaką pomoc można uzyskać. Jest to swego rodzaju zabezpieczenie na wypadek, gdy znajdziesz się w trudnej sytuacji.

Pamiętaj! Zawsze możesz skontaktować się dzwoniąc lub pisząc wiadomość. Otrzymasz pomoc i wsparcie.

Całodobowe Centrum Interwencji Kryzysowej

Niedziałkowskiego 30, Poznań tel. 61 835 48 65

POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

tel. 800 080 222
(czynne całodobowo)

Biuro Rzecznika Praw Pacjenta – Bezpłatna infolinia

tel. 800 190 590
(poniedziałek- piątek od 8:00 do 20:00)

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

tel. 800 12 12 12
(poniedziałek-piątek od 8.15 do 20.00)

Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich

tel. 800 676 676
(Czynna w poniedziałki od godz. 10.00-18.00. Od wtorku do piątku od godz. 8.00-16.00)

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

tel. 116 111
(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

Młodzieżowy Telefon Zaufania

tel. 19288
(poniedziałek-piątek od 15:00- 19:00)

Młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie
Piątkowe Pogotowie Pontonowe

tel. 22 635 93 92
(w piątki od godz. 16.00 do 20.00)

Telefon dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją – Telefon Stowarzyszenia Opta

tel. 22 27 61 72
(poniedziałek-piątek od 15:00 do 18:00)

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

tel. 22 594 91 00
(czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)
koszt połączenia jak na numer stacjonarny
wg taryfy Twojego operatora telefonicznego

ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania

tel. 22 484 88 01
Dyżury psychologów:
poniedziałek 15.00 – 20.00
wtorek 15:00 – 20:00
środa 10.00 – 15.00
piątek 10.00 – 15.00
niedziela 15:00 – 20:00
Dyżury psychiatrów:
czwartek 16:00 – 21:00
piątek 15.00 – 20.00

Telefon zaufania – dla osób które znalazły się w trudnej sytuacji i potrzebują natychmiastowego interwencyjnego wsparcia.

tel. (22) 621 35 37

Telefon Interwencyjny

tel. 600 070 717
Dyżury w godzinach 10:00-16:00
– psychologiczny: od pon. do pt. (bez czwartków)
– prawny: czwartki

Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

tel. 0 800 108 108
(poniedziałek-piątek od 14.00 do 20.00)

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

tel. 22 425 98 48
(poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)

Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia"

tel. 800 120 002
telefon pracuje całodobowo

Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii"

tel. 22 668 70 00
(poniedziałek – piątek od 12:00 do 18:00)

Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

tel. 800 120 226
(poniedziałek-piątek, od 9.30-15.30, połączenie bezpłatne)

Anonimowa policyjna linia specjalna – zatrzymać przemoc

tel. 800 120 148
(całodobowo, połączenie bezpłatne)

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne"

tel. 801 889 880
(Czynny codziennie od godz. 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych)
Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania"

tel. 801 199 990
(codziennie od godz. 16.00-21.00)
Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia

Infolinia stowarzyszenia Karan (problemy narkotykowe)

tel. 800 120 289
(poniedziałek – piątek od 9:00 do 17:00, połączenie bezpłatne)

DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

tel. 800 100 100
(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

Całodobowy telefon dla kobiet doświadczających przemocy

tel. 600 070 717
(codziennie / całodobowo)

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

tel. 800 080 222
(czynne całodobowo)

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

tel. 800 100 100
(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

Infolinia dla wychowawcy – pierwszy ogólnopolski

telefon zaufania dla nauczycieli

tel. 0801 800 967
(poniedziałek, środa, czwartek od 17:00-19:00)

POMARAŃCZOWA LINIA – program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki

tel. 801 140 068
(poniedziałek – piątek od 14:00 do 20:00)

Narkomania – pomoc rodzinie infolinia towarzystwa rodzin i przyjaciół dzieci uzależnionych „POWRÓT Z U"

tel. 800 120 359
(poniedziałek – piątek od 10:00 do 20:00, sobota od 10:00 do 15:00)

Telefon w sprawie zaginionego dziecka i nastolatka
tel. 116 000