

## Telefony Zaufania



### 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. W lipcu br. telefon jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 14.00 do 22.00, wiadomość przez stronę [www.116111.pl](http://www.116111.pl) możesz przestać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.

Pomoc dla dzieci i młodzieży.



### 800 100 100 - Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i 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.

Pomoc dla dorosłych w sprawach dzieci



### 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.



<http://www.niebieskalinia.org/>

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**



**800 676 676 - Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich**  
Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych).

**Pomoc dla dorosłych.**



**116 123 - Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym**

Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Możesz tam dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne). <http://116123.edu.pl/>

**Pomoc dla 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.**



Krajowe Biuro Do Spraw  
Przeciwdziałania Narkomanii

**801 199 990 - 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. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**



**801 889 880 - Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"**  
Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi. Z konsultantami mogą porozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym - rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00 z

wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.  
[www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)



### 22 828 11 12 - Telefonie Zaufania dla Ofiar i Sprawców Przemocy Seksualnej

Telefon zaufania stanowi uzupełnienie działania poradni Fundacji Promocji Zdrowia Seksualnego, oferując pomoc osobom dorosłym, które doświadczyły przemocy seksualnej oraz służąc radą i wsparciem osobom, które pragną wyeliminować własne niepożądane myśli i zachowania. Telefon jest czynny we wtorki i środy od godz. 15:00 do 18:00. Opłaty za połączenia z numerem zgodnie z cennikiem operatora [www.funpzs.org.pl](http://www.funpzs.org.pl)

Pomoc dla dorosłych.

### 800 108 108 - Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

**FUNDACJA  
NAGLE  
SAMI**

Telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00. Linia 800 108 108 adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady. Zadaniem dyżurujących psychologów jest podejmować interwencje w sytuacjach nagłych, a także pomagać w podejmowaniu decyzji o ewentualnej dalszej terapii.

Więcej informacji na stronie Fundacji Nagle Sami:  
<http://www.naglesami.org.pl/>

Pomoc dla dorosłych.

do tego tematu?

[Wyślij](#)

Miejski **Telefon** Zaufania to propozycja dla wszystkich osób, które mają potrzebę, by opowiedzieć komuś o swoich kłopotach, poradzić się, czy po prostu wypłakać.

Pomysłodawcy gwarantują pełną anonimowość, dyskrecję, szacunek i zrozumienie dla dzwoniących.

Co ważne pracownicy Telefonu Zaufania przeszli specjalistyczne szkolenie. To osoby, które potrafią słuchać, mają spore doświadczenie życiowe i wiedzę.

Dzwonić można codziennie, również w soboty, niedziele i święta w godzinach od 19 do 22 pod nr telefonu 32 268 12 22.

- **Śląskie Centrum Informacji o Sektach i Grupach Psychomanipulacyjnych** w Chorzowie (zmiana siedziby z 'Katowic' na 'Chorzów'- dniem 01 marca 2011 roku) Biuro czynne we wtorki w godzinach od 15.00 - 19.00,

WAŻNE - Na spotkanie proszę się umawiać telefonicznie lub mailowo !!!  
ul. Omańkowskiej 1  
41-503 Chorzów  
nr. telef. 0(prefix)32/ 241-20-68  
e-mail:[sekty\\_katowice@op.pl](mailto:sekty_katowice@op.pl)  
[www.sekty.cal.pl](http://www.sekty.cal.pl)  
Koordynator ośrodka-p.*Dariusz Pietrek*  
Telefon zaufania : 0-501 48 73 44, codziennie w godz.08:00 do 22:00

- **Biuro Informacji o Sektach i Grupach Psychomanipulacyjnych w Chorzowie**  
działające przy Ośrodku Promocji Rodziny  
Plac Św. Jana 31A  
41-503 Chorzów  
<http://www.stowarzyszenienarzecrodziny.org/>  
Koordynator ośrodka-p.*Dariusz Pietrek*  
e-mail: [sekty\\_katowice@op.pl](mailto:sekty_katowice@op.pl)  
tel. (032) 241-20-68 (telefon na czas dyżuru)  
tel. kom. 0-501 48 73 44  
Punkt czynny w poniedziałki w godz 15:00 do 19:00

## 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)
- **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 Przyjaciół”**
  - 85 92 88
  - (czynny codziennie w godzinach 18.00-4.00)
- **Ogólnopolskie pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie "Niebieska Linia" (przemoc, przemoc w rodzinie, przemoc w relacjach)**
  - 801 120 002 – telefon zaufania (czynny od pon. do sob. 8.00–22.00, niedz. i święta 8.00–16.00)
  - [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 – 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 - system pomocy rodzicom, których dzieci upijają się**
  - 800 140 068
- **AIDS- całodobowy ogólnopolski telefon Stowarzyszenia „ Badz z Nami”**
  - 22 622-50-01
  - (wt.,czw.godz.16-20 dyżur lekarza, sr. godz. 17- 21 dyżur psychologa)
- **Ogólnopolski Całodobowy Telefon Zaufania AIDS**
  - 22 622- 50- 01
  - czynny cała dobę
- **Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna**
  - 22 425-98-48
  - (opłata zgodnie z cennikiem Twojego operatora telefonicznego)
  - Pn. - Pt. 17:00-20:00; Sob. 15:00-17:00
- **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
    - (pn.-pt. 15-20)
  - **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
    - (9-21)
  - **Narkomania: Pomoc w rodzinie - telefon Ogólnopolskiego Pogotowia Makowego**
    - 22 844 44 70
    - (pn.-pt. 11-19, sb. 11-15)
  - **Telefon zaufania Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii**
    - 32 206 82 17
    - wt., czw.: 15.00-19.00, pt.: 9.00-13.00
  - **Gdy Twoim problemem jest ciąża – telefon Fundacji Pro Familia**
    - 22 628 95 24
    - (pn.-pt. 10-18)
  - **Dla zagrożonych przez sekty - telefon Fundacji Dominik**
    - 22 853 52 22
    - (pn., wt., czw. 12-19)
- 