

Potrzebujesz pomocy psychologicznej, prawnej lub socjalnej? Jesteś świadkiem przemocy lub niepokoisz się o swoich bliskich? Oto lista miejsc, do których możesz się zwrócić w takich sytuacjach

- 116 111** Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
Czynny codziennie, całonocowo, bezpłatny.
Pomoc telefoniczna, mailowa, 116111.pl
- 800 080 222** Telefon dla dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli Czynny codziennie, całonocowo, bezpłatny.
Pomoc telefoniczna, mailowa, czat, linia@dzieciom.pl
- 800 100 100** Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci Czynny od poniedziałku do piątku 12.00–16.00. Pomoc telefoniczna, mailowa, 800100100.pl
- 800 12 12 12** Telefon Rzecznika Praw Dziecka
Czynny od poniedziałku do piątku 8.15–18.00.
Pomoc psychologiczna i prawna, telefon interwencyjny, brp.pl.gov.pl
- 800 120 002** „Niebieska Linia” ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy Czynny codziennie, całonocowo, bezpłatny.
Pomoc telefoniczna, mailowa, Pomoc psychologiczna i prawna, Informacja o procedurze zakładania Niebieskiej karty, niebieska.linia.info
- 22 668 70 00** „Niebieska linia” telefon dla osób doświadczających przemocy Czynny codziennie od 12.00–18.00.
Pomoc psychologiczna i prawna, Informacja o procedurze zakładania Niebieskiej karty, niebieska.linia.pl
- 600 070 717** Telefon interwencyjny przy Centrum Praw Kobiet Czynny codziennie, całonocowo.
- 22 621 35 37** Telefon zaufania przy Centrum Praw Kobiet Czynny od poniedziałku do piątku 10.00–16.00. Pomoc telefoniczna, mailowa, Pomoc psychologiczna i prawna, cpk.org.pl
- 888 88 33 88** Telefon dla kobiet doświadczających przemocy przy Fundacji Feminoteka
Czynny od poniedziałku do piątku 8.00–20.00.
Pomoc psychologiczna i prawna, feminoteka.pl
- Twój Parasol** aplikacja www.twojparasol.pl – aplikacja mobilna dla osób doświadczających przemocy. Umożliwia przesyłanie informacji o zdarzeniach przemocy na numer alarmowy policji. Oficjalną częścią aplikacji jest zestawienie danych pogodowych, które używa przewidywając funkcję aplikacji dla bezpieczeństwa użytkowników.
- 800 120 226** Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
Czynny od poniedziałku do piątku 9.30–15.30, bezpłatny.
- 800 120 148** Zatrzymać przemoc - anonimowa policyjna linia specjalna Czynny codziennie, całonocowo, bezpłatny.
- 800 702 222** Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego
Czynny codziennie, całonocowo, bezpłatny, linia@wsparcia.pl
- 800 012 005** Telefon Pogadania dla seniorów
22 255 22 50 Czynny codziennie 15.00–20.00, telefonpogadania.pl
- 116 123** Kryzysowy Telefon Zaufania dla osób dorosłych Czynny codziennie 14.00–22.00, bezpłatny.
- 22 594 91 00** Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji
Czynne 7 dni w tygodniu 17.00–19.00, forumprzeciwdepresji.pl
- 800 108 108** Linia wsparcia dla osób po stracie bliskich przy Fundacji Nagle sami Czynny od poniedziałku do piątku 14.00–20.00, bezpłatny, nagle sami.org.pl
- 800 111 123** Tumbolinia dla dzieci i młodzieży i ich bliskich przeżywających żalobę Czynny od poniedziałku do piątku 12.00–18.00, tumbolinia.org.pl
- 22 628 52 22** Telefon zaufania dla osób LGBT+ przy Fundacji Lambda
Czynny od poniedziałku do piątku 18.00–21.00, lambda@warszawa.org

- 574 411 981** Telefon dla pracowników służby zdrowia i ich bliskich przy Ośrodku psychoterapii INTRA
Czynny od poniedziałku do piątku 12.00–18.00 – umożliwia umawianie na bezpłatne konsultacje psychologiczne, umawianie@intra.pl
- 22 290 20 50** Bezpłatna pomoc prawna dla pracowników służby zdrowia przy Okręgowej Radzie Adwokackiej (Warszawa)
Czynny od poniedziałku do piątku 9.00–18.00. Dostępna również pomoc mailowa pod adresem: adwokaci@medycynapomoc.warszawa.com.pl oraz warszawa.com.pl
- 800 676 676** Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich
Czynny poniedziałek 10.00–18.00, wtorek – piątek 8.00–18.00.
Kontakt mailowy: biuro@rzecznik.gov.pl i rp.gov.pl
- 800 190 590** Infolinia Biura Rzecznika Praw Pacjenta
Czynny poniedziałek – piątek 8.00–20.00 gpc.pl/ocena/pzp/

Inne ważne strony, na których znajdziesz listę miejsc oferujących pomoc i potrzebne informacje – materiały edukacyjne i informacyjne

- fdds.pl** – Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę zajmuje się profilaktyką przemocy wobec dzieci, pomocą dzieciom jej doświadczającym i ich opiekunom (psychologiczna, medyczna, prawna).
- kopd.pl** – Komitet Ochrony Praw Dziecka zajmuje się pomocą dzieciom krzywdzonym i ich rodzinom. Zawiera informacje o prowadzonej przez KOPD pomocy psychologicznej i prawnej.
- interwencjakryzysowa.pl** – strona zawiera listę Ośrodków Interwencji Kryzysowej, oferujących pomoc psychologiczną i prawną na terenie całego kraju.
- pcpr.info** – strona zawiera listę Powiatowych Centrów Pomocy Rodzinie na terenie całego kraju.
- ops.pl** – strona zawiera listę Ośrodków Pomocy Społecznej na terenie całego kraju.
- um.warszawa.pl/antypremocowa** – strona Urzędu Miasta Stołecznego Warszawa zawierająca informacje o możliwościach uzyskania pomocy dla osób doświadczających przemocy. Możliwość kontaktu również pod numerem 19 115.
- poznan.pl** – strona Urzędu Miasta Poznań, zakładka „Wsparcie psychologiczne”. Zawiera listę miejsc udzielających wsparcia psychologicznego, w tym pomoc dla osób niesłyszących oraz cudzoziemców (języki: angielski, rosyjski, ukraiński, niemiecki, francuski, włoski, hiszpański, arabski).
- pcps.pl** – Fundacja Poznańskie Centrum Profilaktyki Społecznej, przeciwdziałanie przemocy, wspieranie relacji partnerskich i kompetencji rodzicielskich, tel. 61 221 1112, email: fundacja@pcps.pl
- przemoc.edu.pl** – wielkopolska kampania społeczno-edukacyjna na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Informacja o miejscach, które zajmują się pomocą dla osób doświadczających przemocy, stosujących przemoc i świadków takich zachowań.
- porozmawiajmy.edu.pl/czytelnia/pomoc-bez-wychodzenia-z-domu** – lista telefonów pomocowych.
- ptpp.pl/terapeuci-oferujacy-wsparcie** – lista psychologów Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej gotowych udzielić bezpłatnego telefonicznego wsparcia psychologicznego w czasie kryzysu epidemiologicznego.
- ptppd.pl/wsparcie-dla-potrzebujacych/** – wsparcie dla potrzebujących oferowane przez Polskie Towarzystwo Psychoterapii Psychodynamicznej.
- pokonackryzys.pl** – lista miejsc udzielających pomocy.
- pogotowiekryzysowe.pl** – pomoc dla osób w trudnej sytuacji życiowej.