

Gdzie szukać pomocy?

Stowarzyszenie Cross:

Koordinator ds. ochrony dzieci:

Przemysław Warszawski, adres e-mail: biuro@cross.org.pl

Numer Alarmowy 112

Zadzwoń pod ten numer, jeśli jesteś w niebezpiecznej sytuacji lub uważasz, że potrzebna jest interwencja policji, straży pożarnej lub pogotowia.

- Policja: 112 lub 997
- Pogotowie Ratunkowe: 112 lub 999

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka:

800 12 12 12

Dla wszystkich dzieci, które potrzebują pomocy. Działa 7 dni w tygodniu przez całą dobę. Numer bezpłatny, jeśli dzwonisz z telefonu stacjonarnego lub za pośrednictwem strony internetowej Rzecznika Praw Dziecka: www.brpd.gov.pl

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111 (bezpłatna linia)

Wsparcie dla dzieci, które czują się dyskryminowane, doświadczają przemocy lub są jej świadkiem. Rozmowy na tematy takie jak przyjaźń, miłość, dojrzewanie, kontakty z rodzicami, rodzeństwem, problemy w szkole czy emocje, których doświadczają.

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w Sprawie Bezpieczeństwa Dzieci:

800 100 100 (bezpłatna linia)

Pomoc psychologiczna, terapeutyczna i prawna dla każdego, kto ma obawy dotyczące bezpieczeństwa dziecka.

Konsultacje Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę w Zakresie Podjęcia Interwencji

Email: opiekun@fdds.pl

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

- Tel.: **801 12 00 02** (płatny pierwszy impuls, linia czynna od poniedziałku do soboty w godzinach 8.00-22.00, w niedziele i święta w godzinach 8.00-16.00)
- Tel.: **(22) 666 28 50** — dyżur prawny (linia płatna, czynna w poniedziałek i wtorek w godzinach 17.00-21.00)
- Poradnia e-mailowa: niebieskalinia@niebieskalinia.info

Policyjny Telefon Zaufania

Tel.: 800 120 226 (linia bezpłatna przy połączeniu z telefonów stacjonarnych, czynna codziennie w godzinach od 9.30 do 15.30, od godz. 15.30 do 9.30 włączony jest automat).

Pogotowie Opiekuńcze

Ogólnopolski Telefon Niebieska Linia

- Tel.: 801 120 002
- Tel.: 22/668 70 00
- Tel.: 22/666 10 36 13

Telefon Instytutu Psychologii Zdrowia dla Osób w Sytuacjach Kryzysowych

Tel.: 116 123

Lokalne Instytucje, Organizacje i Służby

- **Ośrodki Pomocy Społecznej** — Pomogą Ci w sprawach socjalnych, bytowych i prawnych.
- **Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie** — Udzielą wsparcia prawnego, socjalnego, terapeutycznego i informacji na temat lokalnych instytucji.
- **Ośrodki Interwencji Kryzysowej** — Zapewniają schronienie i wsparcie w przezwyciężeniu sytuacji kryzysowej.
- **Ośrodki Wsparcia** — Zapewniają schronienie i wsparcie w sytuacjach przemocy w rodzinie.
- **Specjalistyczne Ośrodki Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie** — Udzielają specjalistycznej pomocy, w tym psychologicznej, prawnej, socjalnej, terapeutycznej i medycznej.
- **Prokuratura, Policja** — Możesz tam złożyć zawiadomienie o przestępstwie znęcania się i uzyskać podstawowe informacje prawne.

- **Sąd Rodzinny i Opiekuńczy** — Możesz tam złożyć pozew w sprawach rodzinnych lub wniosek dotyczący opieki nad dziećmi.
- **Placówki Ochrony Zdrowia** — Możesz uzyskać zaświadczenie lekarskie o obrażeniach i pomoc lekarską.
- **Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** — Pomogą w sytuacjach związanych z nadużywaniem alkoholu przez sprawcę przemocy.
- **Centrum Interwencji Kryzysowej**
- **Centrum Pomocy Dziecku**
- **Dzielnicowy**

Ważne!

W przypadku wszczęcia procedury „Niebieskiej Karty” informacje o Twojej sytuacji rodzinnej zostaną przekazane przewodniczącemu zespołu interdyscyplinarnego, który podejmie dalsze działania. Zawsze możesz wzywać Policję na interwencję, poinformować prokuraturę oraz zwrócić się o pomoc do organizacji przeciwdziałających przemocy w rodzinie. Możesz również poprosić dzielnicowego o pomoc i niezbędne informacje.

Zagrożenia w Internecie

Dyżurnet.pl — Punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych i niepokojących treści w Internecie. Specjaliści z dyżurnet.pl mogą poinformować policję lub prokuraturę o znalezionych nielegalnych treściach. Twoje zgłoszenie może być anonimowe.

- Strona: www.dyzurnet.pl
- Email: dyzurnet@dyzurnet.pl
- Telefon: 801 615 005 (koszt jak za połączenie lokalne)

Narkotyki, Uzależnienia

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania: 801 199 990

Pomoc i wsparcie w przypadku problemów związanych z narkotykami i uzależnieniami. Telefon czynny codziennie od 16:00 do 21:00.

Serwisy, Portale i Opracowania

1. Serwis internetowy Rzecznika Praw Dziecka: www.brpd.gov.pl
2. Serwis internetowy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę w Warszawie: www.fdds.pl
3. Platforma e-learningowa Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę: Platforma edukacyjna FDDS: <https://edukacja.fdds.pl/>
4. Serwis internetowy Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia: www.niebieskalinia.info

5. Serwis internetowy Stowarzyszenia na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
Niebieska Linia: www.niebieskaLinia.org
6. Serwis internetowy Ośrodka Rozwoju Edukacji: www.ore.edu.pl
7. Portal informacyjno-edukacyjny dla pracowników ochrony zdrowia:
www.lekarzureagujnaprzemoc.pl