

## Ważne telefony i linki

### **TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

**Tel. 116111 jest czynny przez całą dobę.**

Z pomocy można skorzystać także poprzez napisanie wiadomości przez stronę internetową. Pomoc telefoniczna ma charakter anonimowy i jest kierowana głównie do dzieci i młodzieży. Na stronie internetowej [www.116111.pl](http://www.116111.pl) także rodzice i opiekunowie znajdą informacje, które mogą być pomocne w rozwiązywaniu problemów.

### **CAŁODOBOWY TELEFON ZAUFANIA ALCO TEL**

**Tel. 12/ 411 60 44 - telefon dedykowany jest szczególnie osobom dotkniętym problemem alkoholowym** (osoby uzależnione, rodziny lub bliscy osób uzależnionych, osoby pijące ryzykownie). Telefoniczne poradnictwo jest również świadczone osobom nadużywającym innych substancji psychoaktywnych, doświadczonym przemocą, problemami zdrowotnymi i innymi problemami egzystencjalnymi.

### **TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB CIERPIĄCYCH Z POWODU UZALEŻNIEŃ BEHAVIORALNYCH ORAZ ICH BLISKICH**

**Tel. 801-889-880** jest czynny codziennie w godzinach od 17 do 22. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

[www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)

### **OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ**

**ul. Radziwiłłowska 8 b Kraków**

**Tel. 12 421-92-82 oraz 502 273 430-** pod tymi numerami całą dobę pełnią dyżur specjaliści, którzy udzielają specjalistycznej pomocy psychologicznej w sytuacji kryzysowej lub wskażą placówkę, w której można uzyskać pomoc w trudnej sytuacji.

### **TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI**

**Tel. 800 100 100** - bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Ponadto terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych.

Telefon dostępny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 - 15:00.

### **OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE**

**„NIEBIESKA LINIA”**

**Tel. 800 120 002** - bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.

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

## **OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA „NARKOTYKI – NARKOMANIA”**

**Tel. 800 199 990** – bezpłatny telefon dla osób, które mają problemy z narkotykami, używają ich, są uzależnione lub martwią się o kogoś ze swojego otoczenia. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00.

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

## **TUMBOLINIA**

**Tel. 800 111 123** - pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków przeżywających śmierć kogoś bliskiego, a także dla ich rodziców i opiekunów. Linia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00 - 18.00. Można także zostawić swój numer i wiadomość, tak by konsultanci mogli oddzwonić do potrzebującej osoby.

**[www.tumbopomaga.pl/](http://www.tumbopomaga.pl/)**

**KRAKOWSKI INSTYTUT PSYCHOTERAPII** oferuje bezpłatną psychoterapię i pomoc psychologiczną dla dzieci, młodzieży i rodzin oraz dla osób dorosłych znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej lub zagrożonych wykluczeniem społecznym. Czynny pon. – pt. w godz. 10.00-18.00. <http://kip.edu.pl/>

ul. Podbrzezie 6

**tel/fax 12 423-02-28**

e-mail: [podbrzezie@kip.edu.pl](mailto:podbrzezie@kip.edu.pl)

os. Krakowiaków 2

**tel. 12 644-12-66 wew. 21**

e-mail: [krakowiakow@kip.edu.pl](mailto:krakowiakow@kip.edu.pl)

ul. Ptaszyckiego 6

**tel. 12 682 11 50**

e-mail: [ptaszyckiego@kip.edu.pl](mailto:ptaszyckiego@kip.edu.pl)

**MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ** <http://www.mops.krakow.pl/>

Filia Nr 4 os. Szkolne 34

**tel.+48 (12) 643 7568, 12 425 75 64, 12 643 75 68**

e-mail: [f4@mops.krakow.pl](mailto:f4@mops.krakow.pl)

Filia Nr 9 os. Teatralne 24

**tel. 12 644-76-09, 12 644-80-34**

e-mail: [f9@mops.krakow.pl](mailto:f9@mops.krakow.pl)