



TELEFONY ZAUFANIA

Telefon Zaufania funkcjonuje w Poznaniu z 40-letnią tradycją. Od 2002 roku wchodzi w skład Miejskiego Centrum Interwencji Kryzysowej w Poznaniu. Słuchającymi są doświadczeni lekarze psychiatrzy oraz psychologowie.

Pomocy udzielają w sytuacjach: myśli samobójczych, problemów zdrowia psychicznego, problemów społecznych, samotności.

Pracownicy Telefonu Zaufania kierują się standardami IFOTES (Światowej Federacji Pomocy Telefonicznej):

- Telefon Zaufania jest dla każdej osoby potrzebującej pomocy niezależnie od wieku, płci czy religii,
- słuchanie odbywa się w sposób otwarty, a słuchający nigdy nie narzuca dzwoniącemu żadnych zobowiązań,
- informacje przekazywane przez dzwoniącego są poufne,
- podczas rozmowy telefonicznej dzwoniący pozostaje anonimowy.

61 192 88
61 835 49 04

CZYNNY:

pon.-pt.: 19.00-7.00

sob.: od 15.00 nieprzerwanie do pon. do 7.00

dni świąteczne: 24 h

NIEBIESKA LINIA

800 120 002
61 843 01 01 / 61 814 17 17

Lokalna infolinia dla osób doznających przemocy, stosujących
przemoc wobec bliskich i świadków przemocy domowej.

POMARAŃCZOWA LINIA

61 843 01 01

Udziela informacji rodzicom i opiekunom, którzy mają kłopoty
wychowawcze z dziećmi pijącymi alkohol i zażywającymi
narkotyki, prowadzi konsultacje telefoniczne oraz pomoc
w dotarciu do specjalistycznych placówek.

**TELEFON ZAUFANIA
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

116 111

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)
NAPISZ: 116111.pl/napisz

**KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA –
WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE**

116 123

Instytut Psychologii Zdrowia
(codziennie od 14.00 do 22.00)

NARKOMANIA

800 199 990

(czynny codziennie w godz. 16.00-21.00)

WIELKOPOLSKA INFOLINIA WSPARCIA

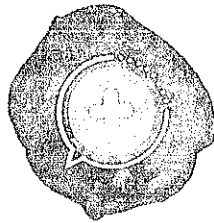
607 324 324

(dla osób z niepełnosprawnościami,
starszych i ich opiekunów)
(czynny codziennie w godz. 12.00-17.00)
e-mail: wsparcie@opoczta.pl

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

801 889 880

(czynny codziennie w godz. 17.00-22.00)



GDZIE JESZCZE SZUKAĆ INFORMACJI I POMOCY?

Może Cię spotkać bardzo wiele różnych sytuacji lub trudności. Zawsze warto szukać pomocy dla siebie lub kogoś bliskiego. Poniżej znajdziesz portale zawierające informacje oraz bazy podmiotów, w których możesz uzyskać wsparcie.

LECZENIE:

- ▶ nfz-poznan.pl – zakładka Dla Pacjenta/
Gdzie się leczyć – informator

LECZENIE UZALEŻNIEŃ:

- ▶ parpa.pl – Placówki leczenia – wykaz placówek w podziale na województwa
- ▶ uzaleznieniabehawioralne.pl
- ▶ stopuzalezniejszym.pl
- ▶ www.kbpn.gov.pl – zakładka Hazard/Publikacje – Informator o placówkach udzielających pomocy w zakresie uzależnień behawioralnych – III edycja

SYTUACJA ROZSTANIA RODZICÓW/ OPIEKUNÓW:

- ▶ standardyrozstania.pl
- ▶ akademiarozstania.pl

DOŚWIADCZANIE LUB STOSOWANIE PRZEMOCY:

- ▶ przemoc.edu.pl/kontakt/
- ▶ <https://www.pokrzywdzeni.poznan.pl/>
– Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przepięstwem w Poznaniu, Lokalne Punkty Pomocy (lista na podanej stronie).
- ▶ 801 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”. Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża.

BAZY PODMIOTÓW WSPARCIA:

- ▶ mapawsparcia.pl
- ▶ szkolazklasa.org.pl/rozmawiaj-z-klasa-mapa-wsparcia/

ODDZIA



ADRES

TELEFON



Województwo

ADRES

TELEFON



ADRES

TELEFON



ADRES

TELEFON



ADRES

TELEFON