Informacje o możliwości uzyskania bezpłatnej pomocy przez dziecko

Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży czynny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Połączenie jest bezpłatne. Pamiętaj masz prawo szukać wsparcia dla siebie. Jeśli tego potrzebujesz zadzwoń pod numer: **116 111.** Więcej informacji możesz także uzyskać wchodząc na stronę: **www.116111.pl**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – to bezpłatna i anonimowa infolinia czynna całą dobę, 7 dni w tygodniu pod numerem **800 12 12 12**. Jest to miejsce, w którym zarówno każde dziecko, jak i ich rodzice czy opiekunowie mogą w każdej chwili uzyskać profesjonalne wsparcie psychologiczne i prawne w każdej trudnej sytuacji. Możesz też napisać do ekspertów na czacie, który znajdziesz na stronie Rzecznika: **www.brpd.gov.pl**

W jakich sytuacjach można zadzwonić i uzyskać pomoc?

- W sytuacji, kiedy czujesz się dyskryminowany.
- Kiedy doświadczasz przemocy lub jesteś jej świadkiem.
- Gdy czujesz się samotny, smutny lub przestraszony.
- Masz problemy w szkole lub w domu.
- Chcesz porozmawiać o kontaktach z rodzicami i rodzeństwem.
- Doświadczasz przemocy, dyskryminacji lub napaści.
- Masz problemy z kolegami lub koleżankami.
- Martwisz się o swoje zdrowie lub bezpieczeństwo.
- Potrzebujesz porady lub wsparcia w trudnej sytuacji.
- Chcesz porozmawiać o przyjaźni, miłości, emocjach, dojrzewaniu.

Możesz porozmawiać o wszystkim, a konsultanci:

- Wysłuchają Cię uważnie i bez osądzania.
- Udzielą Ci wsparcia emocjonalnego.
- Pomogą Ci zrozumieć Twoje problemy.
- Przekażą Ci informacje o dostępnych formach pomocy.
- W razie potrzeby skierują Cię do odpowiednich instytucji.

Siedziba Zespołu Interdyscyplinarnego
ds. Przeciwdziałania Przemocy mieści się w Ośrodku Interwencji Kryzysowej
Katowice, ul. Wita Stwosza 7 I piętro
Telefon: 32 606 18 00, 32 606 18 08, 669 777 008
E-mail: oik@mops.katowice.pl

Inne ważne numery

112 – numer alarmowy, gdy grozi Ci niebezpieczeństwo lub ktoś jest w zagrożeniu życia lub zdrowia.

800 120 002 – Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” (bezpłatnie).

Pomoc w Holsamed

Możesz porozmawiać z każdą osobą z naszego personelu albo z osobą wyznaczoną do przyjmowania zgłoszeń (jej dane wiszą obok – załącznik SJ_1_Z3).
Katowice, ul. Kotlarza 6 – tel. 32 479 84 00
Katowice, ul. Kościuszki 229 (Libero) – tel. 32 506 50 85
Rejestracja czynna pon.–pt. 8:00–18:00, e-mail: info@holsamed.pl