

## **INFORMACJE O MOŻLIWOŚCI UZYSKANIA BEZPŁATNEJ POMOCY PRZEZ DZIECKO**

**Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży** czynny 24 godziny na dobę, przez 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 uzyskać także 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, jaki 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,
- Udziela Ci wsparcia emocjonalnego,
- Pomogą Ci zrozumieć Twoje problemy,
- Przekazą Ci informację o dostępnych formach pomocy,
- W razie potrzeby skierują Cię do odpowiednich instytucji.

**Siedziba Zespołu Interdyscyplinarnego  
ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie 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**