

# Pedagog szkolny

# Telefony zaufania

## 116 111 - Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży



Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć. Telefon jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 20.00, wiadomość przez stronę [www.116111.pl](http://www.116111.pl) możesz przestać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.

**Pomoc dla dzieci i młodzieży.**

## 800 100 100 - helpline.org.pl



Zadzwoń lub napisz do Zespołu [helpline.org.pl](http://helpline.org.pl) jeśli korzystasz z Internetu i telefonu komórkowego i dzieje się coś co Cię niepokoi, np. ktoś bez Twojej zgody rozsyła Twoje zdjęcia, czy ktoś obraża Cię w Internecie. Możesz tam zadzwonić również wtedy, gdy masz obawy, że zbyt często korzystasz z telefonu lub internetu. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00 do 17.00 (połączenie bezpłatne). W tych samych godzinach działa chat na stronie [www.helpline.org.pl](http://www.helpline.org.pl)

**Pomoc dla dzieci, młodzieży i dorosłych.**

## 800 12 12 12 - Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka



Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien - np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer - konsultanci do Ciebie oddzwonią.

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**116 000 - Całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka.** Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu. Telefon 116000 działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (połączenie bezpłatne). [www.zaginieni.pl](http://www.zaginieni.pl)

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**



## 801 120 002 - Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”



Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię - bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Telefon działa od poniedziałku do soboty w godz. 8.00 - 22.00, a w niedziele i święta od 8.00 do 16.00. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia. <http://www.niebieskalinia.org/>

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

## 800 676 676 - Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich



Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych).

**Pomoc dla dorosłych.**

## 116 123 - Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym



Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Możesz tam dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne). <http://116123.edu.pl/>

**Pomoc dla dorosłych.**

## 800 120 226 - Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie



Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne).

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**Przydatne adresy:**

---

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Grybowie

ul. Kościuszki 18  
33-330 Grybów  
tel. - 18 445 03 25

Godziny otwarcia - poniedziałek - piątek: 08.00 - 16.00

---

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Nowym Sączu

ul. Broniewskiego 5  
33-300 Nowy Sącz  
tel. - 18 443 86 22  
faks - 18 443 87 59

[ppp1ns@wp.pl](mailto:ppp1ns@wp.pl) , [ppp1ns@o2.pl](mailto:ppp1ns@o2.pl)

Godziny otwarcia - poniedziałek - piątek: 08.00 - 18.00

---

Małopolski Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień

Adres: Ludwika Waryńskiego 1, 33-300 Nowy Sącz  
Telefon: 18 440 71 31

---

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia w Gorlicach

ul. Szpitalna 10A  
38-300 Gorlice  
tel. - 18 352 77 45

[www.spotuiw.gorlice.info.pl](http://www.spotuiw.gorlice.info.pl) , [spotuiw@wp.pl](mailto:spotuiw@wp.pl)

---

Ośrodek Pomocy Społecznej w Grybowie

ul. Jakubowskiego 33  
33-330 Grybów  
tel. - 18 445 07 98  
faks - 18 445 02 02

---

Sąd Rejonowy III Wydział Rodzinny i Nieletnich w Gorlicach

ul. Biecka 5  
38-300 Gorlice  
tel. - 18 355 11 27

e-mail: [wydzialrodzinny@gorlice.sr.gov.pl](mailto:wydzialrodzinny@gorlice.sr.gov.pl)

---

---

Sąddecki Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Nowym Sączu

ul. Śniadeckich 10a  
33-300 Nowy Sącz  
tel./fax - 18 442 03 52

[www.soik.pl](http://www.soik.pl), [sekretariat@soik.pl](mailto:sekretariat@soik.pl)

---

OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY  
W RODZINIE "NIEBIESKA LINIA"

tel/fax. - 0-22 668 70 00.

Poradnia działa w dni powszednie w godzinach 14.00 - 22.00  
dyżur prawny w ramach poradni odbywa się  
w poniedziałki i piątki w godz.: 18.00 - 22.00

<http://www.niebieskaLinia.pl/>

---

Ogólnopolski i bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 111

---

RUCH POMOCY RODZINIE

tel. - 022 621-03-67 (pon. – pt. 10.00 - 17.00)

<http://www.rpr.nni.pl/>

---

POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA

0 800 120 226

---

TELEFON ZAUFANIA „ZATRZYMAJ PRZEMOC”

0 800 120 148

---