

Ważne adresy i telefony

– Do kogo można zwrócić się o pomoc w przypadku krzywdzenia dzieci i dorosłych?

- **Tel. 800 12 00 02** - **Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”** - linia całodobowa i bezpłatna, (w poniedziałki w godz. 18⁰⁰–22⁰⁰ można rozmawiać z konsultantem w języku angielskim, a we wtorki w godz. 18⁰⁰–22⁰⁰ w języku rosyjskim).
- **Poradnia e-mailowa: niebieskalinia@niebieskalinia.info**. Członkowie rodzin z problemem przemocy i problemem alkoholowym mogą skonsultować się także przez **SKYPE: pogotowie.niebieska.linia** ze specjalistą z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie – konsultanci posługują się językiem migowym.
- **Tel. 800 12 12 12** - **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** - linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu.
- **Tel. 116 111** – **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży** – linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu.
- **Tel. 800 100 100** - **Telefon 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 – linia czynna od poniedziałku do piątku, w godz. 12:00 – 15:00.
- **Tel. +48 222 309 900** - **Ogólnokrajowa Linia Pomocy Pokrzywdzonym** - przez całą dobę można anonimowo uzyskać informacje o możliwości uzyskania pomocy, szybką poradę psychologiczną i prawną, a także umówić się na spotkanie ze specjalistami w dowolnym miejscu na terenie Polski. Możliwe są konsultacje w językach obcych oraz w języku migowym.
- **Tel. 800 70 22 22** - **Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu emocjonalnego:** w ramach Centrum Wsparcia Fundacja Itaka prowadzi całodobową pomoc telefoniczną przez 7 dni w tygodniu.
- **Tel. 800 120 148** - **Anonimowa Policyjna Linia Specjalna „Zatrzymaj Przemoc”** – bezpłatna linia dostępna 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu.
- **Tel. 800 120 226** - **Policyjny telefon zaufania dla osób doznających przemocy domowej** - linia bezpłatna przy połączeniu z telefonów stacjonarnych, czynna codziennie w godzinach od 9:30 do 15:30, od godz. 15:30 do 9:30 włączony jest automat.
- **Tel. 22 668 70 00** – **poradnia telefoniczna dla wszystkich osób pokrzywdzonych przestępstwem** 7 dni w tygodniu w godz. 12:00 – 18:00.
- **Tel. (22) 230 22 07** - **Linia wsparcia psychologicznego Polskiego Czerwonego Krzyża** – linia dostępna od poniedziałku do piątku w godz. 16:00 – 20:00).
- **Bezpłatna aplikacja mobilna „Twój parasol”** – <https://twojparasol.com/>.
- **Tel. 112** - umożliwia w sytuacji zagrożenia życia, zdrowia, mienia, środowiska, bezpieczeństwa i porządku publicznego przekazanie zgłoszenia alarmowego
- **Tel. 32 277 78 00** – linia czynna w dni powszednie w godz. od 7:30 do 15:30 - **Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Zabrze** – udziela różnorodnych form pomocy skierowanych do osób wymagających wsparcia, ze wskazówkami i poradami.
- **Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Zabrze** udziela wsparcia psychologicznego w **Zespole Interwencji Kryzysowej**, mieszającym się w budynku przy ulicy Wyzwolenia 7 Zespół działa w godzinach:
 1. Od poniedziałku do czwartku od godziny 7:30 – 19:30
 2. W piątek od godziny 7:30 – 15:30.
- **Tel. 32 271 64 31 wew. 47** – **Zespół Interdyscyplinarny** - to grupa osób reprezentująca instytucje i organizacje, której celem jest podejmowanie działań na rzecz przeciwdziałania przemocy domowej.