

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 w Rodzinie
mieści się w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Puławach**

ul. Leśna 17, 24-100 Puławy

Telefon: 81 458 69 78, 503 657 055

E-mail: zespol.interdyscyplinarny@mops.pulawy.pl

Adres www: <https://www.mops.pulawy.pl/>