



Więcej informacji na stronie:



**WARMIŃSKO-MAZURSKI
URZĄD WOJEWÓDZKI
W OLSZTYNIE**



<http://www.olsztyn.uw.gov.pl>



**Pomoc
Dzieciom
Doświadczającym
Przemocy**

Jeżeli doświadczasz ze strony swoich bliskich zachowań, które powodują krzywdę i cierpienie - fizyczne lub psychiczne, powiedz o swoim problemie osobie, do której masz zaufanie, tzn. osobie, która Cię zrozumie i będzie wspierać. To od Ciebie zależy, kto nią będzie. Może to być ktoś z rodziny, szkoły, przyjaciół. Ważne, aby ta osoba potrafiła Cię wysłuchać. Musisz mieć pewność, że to, co powiesz, będzie potraktowane z należytą powagą. Jeżeli nie możesz zaufać nikomu w swoim otoczeniu, powinieneś szukać pomocy w wybranej przez Ciebie instytucji.

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Się



116 111

Jeżeli czujesz się krzywdzony i potrzebujesz pomocy – możesz zadzwonić pod numer 116 111. Telefon jest anonimowy, bezpłatny i dyskretny. Specjaliści porozmawiają z Tobą o każdym trudnym problemie i udziela Ci pomocy. Telefon działa 7 dni w tygodniu całodobowo. Możesz także zarejestrować się na stronie www.116111.pl/napisz, i napisać wiadomość.

Numer alarmowy



112

Do Twojej dyspozycji jest również numer 112, na który możesz dzwonić, żeby uzyskać pomoc w nagłych przypadkach. Pracownik numeru przekieruje Twoje zgłoszenie do odpowiednich służb ratunkowych – policji lub pogotowia ratunkowego. Do wymienionych służb możesz też zadzwonić bezpośrednio:

997 Policja

999 Pogotowie Ratunkowe



Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka



800 12 12 12

To bezpłatna infolinia skierowana do wszystkich dzieci, które potrzebują pomocy. Jeśli zadzwonisz pod ten numer, będziesz mógł/mogła porozmawiać ze specjalistą, który postara Ci się pomóc. Numer działa przez całą dobę, 7 dni w tygodniu (również w święta). Pod ten numer mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich. Możesz także skontaktować się za pośrednictwem czatu na stronie internetowej Rzecznika Praw Dziecka www.brpd.gov.pl

Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”



800 120 002

Dzwoniąc pod nr 800 120 002 uzyskasz wsparcie, pomoc psychologiczną i informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliżej miejsca zamieszkania. Telefon jest całodobowy.