



Potrzebujesz pomocy?
PAMIĘTAJ, ŻE NIE
JESTEŚ SAM.

116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (całodobowy)

800 080 222 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Itaka (całodobowy)

800 12 12 12 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Rzecznika Praw Dziecka (pon. - pt. - 8.15-20.00)

116 123 - Kryzysowy Telefon Zaufania dla osób dorosłych (14.00-22.00)

800 702 222 - Telefoniczne Centrum Wsparcia (całodobowe)

800 120 002 - "Niebieska Linia" - ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie (całodobowy)

22 635 09 54 - Telefon Zaufania dla osób Starszych Stowarzyszenia mali bracia Ubogich (poniedziałek, środa, czwartek - 17.00-20.00)

800 100 100 - Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci, Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

800 120 148 - Policyjna linia specjalna "Zatrzymać Przemoc" (całodobowa)

22 628 52 22 - ogólnopolski telefon zaufania dla osób LGBT+

22 635 93 92 - Młodzieżowy Telefon Zaufania Grupy Ponton (piątek 16.00-20.00)
pomoc w zakresie zdrowia seksualnego, ciała i higieny, seksu, relacji, przemocy seksualnej, antykoncepcji