

Telefony pomocowe dla uczniów, rodziców, nauczycieli i osób potrzebujących

Telefony całodobowe:

Centrum wsparcia - bezpłatny telefon dla osób w kryzysie.

Na stronie www.liniawsparcia.pl znajdziesz również grafik dyżurów specjalistów: psychiatrów, prawników i pracowników socjalnych

☎ 800 70 2222

Całodobowa linia wsparcia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli.

Na stronie www.liniadzieciom.pl znajdziesz również grafik dyżurów prawników i pedagogów.

☎ 800 080 222

Całodobowy, bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

☎ 116 111

Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

☎ 800 120 002

Całodobowy telefon dla kobiet doświadczających przemocy

☎ 600 070 717

Anonimowa policyjna linia specjalna – "Zatrzymać przemoc"

☎ 800 120 148

Ośrodek Interwencji Kryzysowej, Całodobowa interwencja kryzysowa

☎ 22 855 44 32 lub 514 202 619

Pozostałe telefony:

- Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Grudziądzu – **56 46 44 805**
- Centrum Pomocy Dziecku i Poradnictwa Rodzinnego w Grudziądzu – **56 46 21 871**
Antydepresyjny Telefon "Forum Przeciw Depresji" - **22 594 91 00** czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00
- ITAKA – linia wsparcia dla - **22 654 70 70** czynny w poniedziałki od 17.00 do 20.00
- Itaka - antydepresyjny telefon zaufania - **22 484 88 01**
- Linia wsparcia dla osób w czasie kryzysu psychicznego – **800 702 222**
- Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym - **116 123** czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-22.00
- Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne” - **801 889 880** czynny codziennie w godz. 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych
- Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich Fundacja "Nagle Sami" - **800 108 108** czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-20.00
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej, Punkt interwencyjny - **22 837 55 59** lub **535 430 902** czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-20.00
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej – poradnia ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie - **22 845 12 12** lub **667 833 400** czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-20.00
- Pomoc interwencyjna Centrum Praw Kobiet dyżur psychologiczny tel. **22 621 35 37** (wtorki i piątki w godz. 10.00-13.00), interwencyjny **600 070 717**
- Telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele - **800 280 900** czynny we wtorki w godzinach 19.00-22.00
- Piątkowe Pogotowie Pontonowe dla młodzieży w sprawach seksualności - **22 635 93 92** czynny w piątki od godz. 16.00 do 20.00
- Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii” - **22 668 70 00** czynny od poniedziałku do piątku w godz. 12.00-18.00
- Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie - **800 120 226** czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9.30-15.30
- Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania” - **801 199 990** czynny codziennie w godz. 16.00-21.00
- Ośrodek Pomocy Dla Osób Pokrzywdzonych Przystępstwem - **22 824 25 01** czynny od

- poniedziałku do piątku w godz. 09.00-20.00
- **BEZPIECZEŃSTWO W INTERNECIE**
Linia wsparcia dla rodziców i nauczycieli, dot. wsparcia w przeciwdziałaniu cyberprzemocy **800 100 100** czynny od poniedziałku do piątku w godz. 12.00-18.00
 - **INTERNETOWY TELEFON ZAUFANIA „ANONIMOWY PRZYJACIEL” - 89 192 88**
lub **89 527 00 00** czynny codziennie w godz. 18.00-04.00
 - **TELEFONICZNA PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA - 22 425 98 48** czynny od poniedziałku do piątku w godz.17.00-20.00, sobota w godz. 15.00-17.00
 - Infolinia Stowarzyszenia Karan (problemy narkotykowe) - **800 120 289** czynny od poniedziałku do piątku w godz 10.00-17:00,
 - Infolinia Pogotowia Makowego „POWRÓT Z U” - **801 109 696** czynny od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-20.00, sobota w godz. 10.00-19:00
 - **NARKOMANIA – POMOC RODZINIE** Infolinia Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „POWRÓT Z U” - **800 120 359** czynny od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-20.00, sobota w godz. 10.00-19:00
 - **POMARAŃCZOWA LINIA** Program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki - **801 140 068** czynny od poniedziałku do piątku w godz.14.00-20.00
 - Pomoc związana z obawą zakażenia HIV/AIDS - **22 692 82 26, 801 888 448** czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-21.00
 - **Biuro Rzecznika Praw Pacjenta, Bezpłatna infolinia - 800 190 590** czynny od poniedziałku do piątku w godz 8.00-20.00
 - **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka - 800 12 12 12** czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.15-20.00
 - **Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich - 800 676 676** czynna w poniedziałki w godz. 10.00-18.00, od wtorku do piątku w godz. 8.00-16.00
 - **Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka - 800 12 12 12** czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15-20.00

Pierwsza w Polsce anonimowa i darmowa platforma wsparcia online - <https://grupawsparcia.pl/>

Grudziądzki Poradnik dla rodzica:

<http://www.ppp.grudziadz.pl/poradnik.html>

http://www.ppp.grudziadz.pl/poradnik_2.html