



## 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](http://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](http://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 Poznaniu**

ul. Sienkiewicza 22, 60-818 Poznań

Telefon: 690 345 987

E-mail: [zi@mopr.poznan.pl](mailto:zi@mopr.poznan.pl)