

# Ogólnopolskie Telefony Zaufania

## 116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży



Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć. Telefon jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 20.00, wiadomość przez stronę [www.116111.pl](http://www.116111.pl) możesz przesłać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.

**Pomoc dla dzieci i młodzieży.**

## 800 100 100 – helpline.org.pl



Zadzwoń lub napisz do Zespołu helpline.org.pl jeśli korzystasz z Internetu i telefonu komórkowego i dzieje się coś co Cię niepokoi, np. ktoś bez Twojej zgody rozsyła Twoje zdjęcia, czy ktoś obraża Cię w Internecie. Możesz tam zadzwonić również wtedy, gdy masz obawy, że zbyt często korzystasz z telefonu lub internetu. **Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00 do 18.00** (połączenie bezpłatne). W tych samych godzinach działa chat na stronie [www.helpline.org.pl](http://www.helpline.org.pl)

**Pomoc dla dzieci, młodzieży i dorosłych.**

## 800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka



Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien – np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultanci do Ciebie oddzwonią.

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

## 116 000 - Całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka.



Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu. Telefon 116000 działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (połączenie bezpłatne). [www.zaginieni.pl](http://www.zaginieni.pl)

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

## 801 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”



Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Telefon działa od poniedziałku do soboty w godz. 8.00 - 22.00, a w niedziele i święta od 8.00 do 16.00. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia. <http://www.niebieskalinia.org/>

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**800 120 226 – Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy  
w Rodzinie**

Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne).

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**



Krajowe Biuro Do Spraw  
Przeciwdziałania Narkomanii

**801 190 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”**

Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

**Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

**22 635 93 92 - Telefon grupy edukatorów seksualnych "PONTON"**



Raz w tygodniu, w piątek pod tym numerem w godzinach 16:00-20:00 wolontariusze - edukatorzy seksualni Grupy "Ponton" odpowiadają na wasze pytania związane z seksualnością, dojrzewaniem, antykoncepcją itp. Opłata za połączenie z numerem zgodnie z cennikiem operatora. [www.ponton.org.pl](http://www.ponton.org.pl)

**Pomoc dla młodzieży.**

## Baza lokalnych instytucji interwencyjnych i pomocowych oraz telefonów interwencyjno-konsultacyjnych



### Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Poradnictwa w Myslenicach

ul. K. Wielkiego 5

Tel. 12 271 04 29 ; 510 132 396

[oik@myslenicki.pl](mailto:oik@myslenicki.pl)

- prowadzenie działań interdyscyplinarnych na rzecz osób i rodzin będących w stanie kryzysu;
- udzielanie poradnictwa specjalistycznego, w tym psychologicznego, socjalnego, prawnego, a także rodzinnego obejmującego problemy funkcjonowania rodziny, w tym problemy opieki nad osobą niepełnosprawną, a także terapii rodzinnej;
- udzielanie, w sytuacjach uzasadnionych schronienia do 3 miesięcy dla wymagających tej formy wsparcia osób i rodzin znajdujących się w sytuacjach kryzysowych, w tym doznających przemocy w rodzinie;
- animowanie i prowadzenie grup samopomocowych i grup wsparcia;
- udzielanie cudzoziemcom pomocy w zakresie interwencji kryzysowej oraz poradnictwa specjalistycznego;
- realizacja programów oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie.

POWIATOWE CENTRUM  
POMOCY RODZINIE  
W MYŚLENICACH



### Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Myslenicach

ul. K. Wielkiego 5

Tel. 12 274 98 10

[pcpr@myslenicki.pl](mailto:pcpr@myslenicki.pl)

- prowadzenie poradnictwa i terapii dla osób sprawujących rodziną pieczę zastępczą i ich dzieci oraz umieszczonych w pieczy zastępczej – jako Organizator Rodzinnej Pieczy;
- doradca ds. osób niepełnosprawnych – jako realizator projektu finansowanego z EFS POKL.

**Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej**

**w Myślenicach**

**Poradnia Leczenia Uzależnień**

**ul. Szpitalna 2**

**Tel. 12 273 02 13**

[szpitalmys@poczta.onet.pl](mailto:szpitalmys@poczta.onet.pl)

- uzależnienie od alkoholu lub kilku substancji, w tym alkoholu (terapia indywidualna i grupowa);
- działania konsultacyjno-edukacyjne dla rodzin osób uzależnionych;
- terapia indywidualna ,współuzależnienia;
- terapia indywidualna DDA.

**NZOZ Centrum Psychoterapii w Myślenicach**

**ul. S. Pardyaka 5/4**

**12 272 06 13**

**697 784 033**

[centrum@psychoterapii.pl](mailto:centrum@psychoterapii.pl)

- uzależnienie od alkoholu lub kilku substancji, w tym alkoholu (terapia indywidualna i grupowa);
- uzależnienie od hazardu lub inne uzależnienie behawioralne (terapia indywidualna);
- terapia dla osób używających substancji psychoaktywnych w sposób szkodliwy (terapia indywidualna);
- działania konsultacyjno-edukacyjne dla rodzin osób uzależnionych;
- terapia rodzinna (konsultacje, terapia indywidualna);
- terapia indywidualna, współuzależnienia;
- terapia grupowa, współuzależnienia;
- terapia indywidualna DDA;
- terapia grupowa DDA;
- przeciwdziałanie przemocy w rodzinie - dla ofiar oraz sprawców przemocy (konsultacje, terapia indywidualna).

## **Centrum Profilaktyczno-Dydaktyczne (CPD)**

**w Myślenicach**

**ul. H. Jordana 3**

**Tel. 12 27 40 012 ; 502 518 243**

[ops@myslenice.pl](mailto:ops@myslenice.pl)

- konsultacje i terapie psychologiczne;
- konsultacje prawne i logopedyczne;
- mediacje rodzinne;
- informacje na temat miejsc i możliwości uzyskania specjalistycznej pomocy;
- rozpoznawanie i definiowanie zagrożeń;
- wsparcie w kryzysach życiowych dla osób i rodzin - wspomaganie działań wychowawczych w rodzinie;
- profilaktykę i edukację;
- warsztaty psychoedukacyjne dla rodziców.

## **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Myślenicach**

**ul. Pardyaka 2,32-400 Myślenice**

**12 272 05 89**

[ppp-myslenice@wp.pl](mailto:ppp-myslenice@wp.pl)

- Badania psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne;
- Doradztwo i konsultacje dla dzieci i ich rodziców;
- Doradztwo i konsultacje dla nauczycieli szkół i przedszkoli, pedagogów i psychologów szkolnych;
- Terapia indywidualna i grupowa;
- Edukacja.