

Potrzebujesz pomocy psychologicznej, prawnej lub socjalnej? Jesteś świadkiem przemocy lub niepokoisz się o swoich bliskich? Oto lista miejsc, do których możesz się zwrócić w takich sytuacjach

116 111 Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny.
Pomoc telefoniczna, mailowa. 116111.pl

800 080 222 Telefon dla dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli
Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny.
Pomoc telefoniczna, mailowa, czat. liniadzieciom.pl

800 100 100 Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci
Czynny od poniedziałku do piątku 12.00–15.00. Pomoc telefoniczna, mailowa. 800100100.pl

800 12 12 12 Telefon Rzecznika Praw Dziecka
Czynny od poniedziałku do piątku 8.15–16.00
Pomoc psychologiczna i prawna, telefon interwencyjny. brpd.gov.pl

800 120 002 „Niebieska Linia” ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy
Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny.
Pomoc telefoniczna, mailowa. Pomoc psychologiczna i prawna. Informacja o procedurze zakładania Niebieskiej karty. niebieskalinia.info

22 668 70 00 „Niebieska linia” telefon dla osób doznających przemocy
Czynny codziennie od 12.00-18.00.
Pomoc psychologiczna i prawna. Informacja o procedurze zakładania Niebieskiej karty. niebieskalinia.pl

600 070 717 Telefon interwencyjny przy Centrum Praw Kobiet
Czynny codziennie, całodobowo.

22 621 35 37 Telefon zaufania przy Centrum Praw Kobiet
Czynny od poniedziałku do piątku 10.00–16.00. Pomoc telefoniczna, mailowa. Pomoc psychologiczna i prawna. cpk.org.pl

888 88 33 88 Telefon dla kobiet doświadczających przemocy przy Fundacji Feminoteka
Czynny od poniedziałku do piątku 8.00–20.00.
Pomoc psychologiczna i prawna. feminoteka.pl

Twój Parasol aplikacja www.twojparasol.pl – aplikacja mobilna dla osób doświadczających przemocy. Umożliwia przesyłanie informacji o zdarzeniach przemocowych na numer alarmowy policji. Oficjalną częścią aplikacji jest zestawienie danych pogodowych, które ukrywa prawdziwą funkcję aplikacji dla bezpieczeństwa użytkowników.

800 120 226 Policijny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
Czynny od poniedziałku do piątku 9.30-15.30, bezpłatny.

800 120 148 Zatrzymać przemoc - anonimowa policyjna linia specjalna
Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny.

800 702 222 Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego
Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny. liniawsparcia.pl

800 012 005 Telefon Pogadania dla seniorów
Czynny codziennie 15.00–20.00. telefonpogadania.pl

116 123 Kryzysowy Telefon Zaufania dla osób dorosłych
Czynny codziennie 14.00–22.00, bezpłatny.

22 594 91 00 Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciwdziałania Depresji
Czynne środa i czwartek 17.00–19.00. forumprzeciwdepresji.pl

800 108 108 Linia wsparcia dla osób po stracie bliskich przy Fundacji Nagle sami
Czynny od poniedziałku do piątku 14.00–20.00, bezpłatny. naglesami.org.pl

800 111 123 Tumbolinia dla dzieci i młodzieży i ich bliskich przeżywających żałobę
Czynny od poniedziałku do piątku 12.00-18.00. tumbopomaga.pl

22 628 52 22 Telefon zaufania dla osób LGBT+ przy Fundacji Lambda
Czynny od poniedziałku do piątku 18.00–21.00. lambdawarszawa.org

574 411 981 Telefon dla pracowników służby zdrowia i ich bliskich przy Ośrodku psychoterapii INTRA
Czynny od poniedziałku do piątku 12.00–18.00 – umożliwia umawianie na bezpłatne konsultacje psychologiczne. osrodekintra.pl

22 290 20 50 Bezpłatna pomoc prawna dla pracowników służby zdrowia przy Okręgowej Radzie Adwokackiej (Warszawa)
Czynny od poniedziałku do piątku 9.00-18.00. Dostępna również pomoc mailowa pod adresem: adwokacjamedykow@ora-warszawa.com.pl ora-warszawa.com.pl

800 676 676 Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich
Czynna poniedziałek 10.00–18.00, wtorek – piątek 8.00–16.00.
Kontakt mailowy: biurorzecznika@brpo.gov.pl rpo.gov.pl

800 190 590 Infolinia Biura Rzecznika Praw Pacjenta
Czynna poniedziałek - piątek 8.00-20.00 gov.pl/web/rpp/

Inne ważne strony, na których znajdziesz listę miejsc oferujących pomoc i potrzebne informacje – materiały edukacyjne i informacyjne

fdds.pl – Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę zajmuje się profilaktyką przemocy wobec dzieci, pomocą dzieciom jej doświadczającym i ich opiekunom (psychologiczna, medyczna, prawna).

kopd.pl – Komitet Ochrony Praw Dziecka zajmuje się pomocą dzieciom krzywdzonym i ich rodzinom. Zawiera informacje o prowadzonej przez KOPD pomocy psychologicznej i prawnej.

interwencjakryzysowa.pl – strona zawiera listę Ośrodków Interwencji Kryzysowej, oferujących pomoc psychologiczną i prawną na terenie całego kraju.

pcpr.info – strona zawiera listę Powiatowych Centrów Pomocy Rodzinie na terenie całego kraju.

ops.pl – strona zawiera listę Ośrodków Pomocy Społecznej na terenie całego kraju.

um.warszawa.pl/antypremocowa – strona Urzędu Miasta Stołecznego Warszawa zawierająca informacje o możliwościach uzyskania pomocy dla osób doświadczających przemocy. Możliwość kontaktu również pod numerem 19 115.

poznana.pl – strona Urzędu Miasta Poznania, zakładka „Wsparcie psychologiczne”. Zawiera listę miejsc udzielających wsparcia psychologicznego, w tym pomoc dla osób niesłyszących oraz cudzoziemców (języki: angielski, rosyjski, ukraiński, niemiecki, francuski, włoski, hiszpański, arabski).

pcps.pl – Fundacja Poznańskie Centrum Profilaktyki Społecznej, przeciwdziałanie przemocy, wspieranie relacji partnerskich i kompetencji rodzicielskich, tel. 61 221 11 12, email: fundacja@pcps.pl.

przemoc.edu.pl – wielkopolska kampania społeczno - edukacyjna na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Informacje o stosujących przemoc i świadków takich zachowań.

porozmawiajmy.edu.pl/czytelnia/pomoc-bez-wychodzenia-z-domu – lista telefonów pomocowych.

ptpp.pl/terapeuci-oferujacy-wsparcie – lista psychologów Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej gotowych udzielić bezpłatnego telefonicznego wsparcia psychologicznego w czasie kryzysu epidemiologicznego.

ptppd.pl/wsparcie-dla-potrzebujacych/ – wsparcie dla potrzebujących oferowane przez Polskie Towarzystwo Psychoterapii Psychodynamicznej.

pokonackryzys.pl – lista miejsc udzielających pomocy.

pogotowiekryzysowe.pl – pomoc dla osób w trudnej sytuacji życiowej.

Nie udawajmy, że to jest zwykła sytuacja

Po co żyć, po co walczyć, jak i tak się wszystko zawali? Niejeden dorosły myśli podobnie, ale dzieci czują bardziej

AGNIESZKA URAZIŃSKA
ROZMAWIA Z

• LUCYNĄ KICIŃSKĄ wieloletnią koordynatorką Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, koordynatorką Polskiego Towarzystwa Psychologicznego **• LUISEM ALARCONEM ARIASEM** psychoterapeutą, Prezesem Stowarzyszenia „Niebieska Linia” www.niebieskalinia.org

Czy zamknięci w domach mamy większy, niż dotąd, problem z agresją?

LUIS ALARCON ARIAS: Wiele na to wskazuje, bo wedle naszych obserwacji dotyczących interwencji z „Niebieskiej Linii” krzywa dotycząca przemocy w rodzinie ostatnio się wznosi. To nawet da się wytłumaczyć. Jesteśmy zmuszeni do tego, żeby ze sobą przebywać. Staliśmy się więźniami we własnym domu. W więzieniach ludzie mają chociażby spacerniak. A my przez wiele tygodni nawet spacerniaka nie mieliśmy. Przecież każdy z nas potrzebuje własnej przestrzeni, którą może zarządzać i tej przestrzeni bardzo brakuje. Kiedy przekroczymy próg odporności na warunki penitencjarne, narasta napięcie. I dochodzi do konfliktu. A konflikty w naszej kulturze niestety, najczęściej rozwiązują się siłą. Tam gdzie były już sytuacje konfliktowe, może dojść do ich zaostrzenia. Tam, gdzie do tej pory awantura kończyła się trzaskaniem drzwiami, teraz może przebiegać gwałtowniej. Izolacja będzie mieć bardzo niebezpieczne skutki dla integralności rodzin i dla osób doznających przemocy.

LUCYNA KICIŃSKA: Już w czasach przedpandemicznych mieliśmy duży problem z przemocą wobec dzieci. W warunkach społecznej izolacji w przemocowych domach dzieją się dramaty. Dziecko jest przez całą dobę ze sprawką. Nie ma gdzie uciec, bo nie chodzi do szkoły, nie spotyka się z rówieśnikami, nie może wybiec z domu, gdy zaczyna się awantura. Do niedawna młody człowiek, który nie ukończył 18. roku życia, nie mógł wyjść z domu bez dorosłego opiekuna. Z powodu epidemii z domu nie może wyjść nie tylko ofiara, ale także sprawca. Ten drugi też jest w tym okresie bardziej narażony na stres i frustrację. To może nasilać agresję. Dzieci opowiadają, że agresja – przede wszystkim słowna - pojawia się nawet w tych domach, gdzie wcześniej jej nie było. Ale wyobraźmy sobie – jest dwójka dzieci, która chce w tym samym czasie odrabiać lekcje i rodzic, który musi pracować. Dzieci się kłócą, rodzic musi pilnie wykonać swoją pracę. Do tego martwi się, czy tej pracy nie straci. A wszystko dzieje się na 38 metrach kwadratowych. Dużo jest prawdopodobieństwo, że ktoś podniesie głos?

pcps.pl – Fundacja Poznańskie Centrum Profilaktyki Społecznej, przeciwdziałanie przemocy, wspieranie relacji partnerskich i kompetencji rodzicielskich, tel. 61 221 11 12, email: fundacja@pcps.pl.

przemoc.edu.pl – wielkopolska kampania społeczno - edukacyjna na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Informacje o stosujących przemoc i świadków takich zachowań.

porozmawiajmy.edu.pl/czytelnia/pomoc-bez-wychodzenia-z-domu – lista telefonów pomocowych.

ptpp.pl/terapeuci-oferujacy-wsparcie – lista psychologów Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej gotowych udzielić bezpłatnego telefonicznego wsparcia psychologicznego w czasie kryzysu epidemiologicznego.

ptppd.pl/wsparcie-dla-potrzebujacych/ – wsparcie dla potrzebujących oferowane przez Polskie Towarzystwo Psychoterapii Psychodynamicznej.

pokonackryzys.pl – lista miejsc udzielających pomocy.

pogotowiekryzysowe.pl – pomoc dla osób w trudnej sytuacji życiowej.

Dużo będzie takich par, które wejdą w sytuację konfliktową. A to nie jest dobry czas na szukanie kompromisów, bo sytuacja nas frustruje, niepokoi. Wiele problemów, których wcześniej nie zauważaliśmy, będzie przybierać na sile. Tam, gdzie nie będzie zaplecza w postaci przywiązania, miłości, szacunku, może dojść do rozłamu. Ale niektóre związki, paradoksalnie, ta trudna sytuacja może scalić. To tam, gdzie ludzie będą mogli na siebie liczyć i posiadają kompetencje psychologiczne. **L. K.:** Z rówieśnikami jest teraz taki problem, że albo wcale ich nie ma – a dziecko tęskni, brakuje mu kontaktu, albo są ci, których w normalnych okolicznościach dziecko wcale by nie chciało mieć tak blisko – we własnym komputerze podczas lekcji on-line. Przemoc rówieśnicza z realu przeniosła się do sieci. Jeden uczeń opowiadał mi, że koleżdy w czasie zdalnej lekcji wyłączały mu mikrofon, kiedy nauczyciel zadaje pytanie. Uczennica, która nie jest akceptowana przez klasę, zwierzała się, że koleżdy wyrzucają ją z grupy i nie może dołączyć do zajęć. „To jest nie fair” – mówi mi rozżalona dziesięcioletka. A ja przyznaję jej rację i boleję nad tym, że ona nie ma teraz nawet jak odreagować tych przykrości – nie może wyjść do lasu i pokrzyknąć, wybiec na podwórko i pobawić się ze znajomymi, którzy ją akceptują. Są też dzieci, które nie mają praktycznie żadnych relacji: bez internetu, zbyt zmęczone, by pisać z rówieśnikami. A z resztą co miałyby napisać? Że przez 12 godzin pracują w gospodarstwie?

Łatwiej znieść izolację w domu z ogrodem, niż w kawalerce?

L. A. A.: Ne pewno bardziej komfortowo. Ale zauważyłem, że koronawirus jest bardzo uniwersalny – tych, którym lepiej się powodzi, też nie oszczędza. Ci, którzy mają lepszą sytuację materialną, też sobie nie radzą. Jeden cierpi, bo nie wie, czy mu wystarczy na czynsz, inny – bo nie wyjedzie na ekskluzywną wakację. Ci, którzy są w gorzych warunkach, mają obiektywnie większe problemy. Ale na poziomie emocjonalnym frustrację przeżywamy wszyscy.

L. K.: Nierówności mogą być teraz jeszcze bardziej dojmujące. Wcześniej dziecko wychodziło z domu i mogło się martwić najwyżej tym, czy bluza i plecak są wystarczająco markowe. Teraz przez kamerkę internetową – w czasie lekcji on-line - wpuszcza do domu tych, których normalnie by nie zaprosiło. Może się oczywiście pochwalic domem z basenem. Ale jeśli akurat mieszka w brzydkich wnętrzach, a na dodatek włączony mikrofon rejestruje domową awanturę, to naraża się na kolejne przykrości i złośliwości. Te nierówności są teraz bardzo jaskrawe. Tam, gdzie jest dom z ogrodem i każde dziecko ma własny komputer, łatwiej wytrzymać, łatwiej mieć dobry nastrój, niż w starej kamienicy bez toalety, bez laptopa, w niedostatku. W czasach przedpandemicznych mała przestrzeń nie była tak znaczącym problemem, jak teraz. Była szkoła, praca, podwórko. W mieszkaniach spędzaliśmy razem, całą rodziną, jakieś dwie godziny przed snem. A teraz całą

dobę, już od wielu tygodni. I ściany zaczynają nas miazdżyć.

Nudzi nam się w izolacji?

L. A. A.: Znam ludzi, którzy zaczęli robić rzeczy, na jakie wcześniej nie mieli czasu. Zdecydowanie więcej osób zaczęło czytać. Wreszcie coś dobrego wynika z tego choleznego wirusa! Wszystko zależy od tego, jak skanalizujemy tę nudę. Bo możemy się w nią zapadać coraz głębiej i będzie coraz ciemniej. Inna sprawa, że potężna grupa ludzi pracuje teraz na pełnych obrotach w domu. I oni nie mają czasu ani na nudę, ani na życie. Mówią, że nigdy w życiu tyle nie pracowali. Nie będą krytykować. Ta praca może trzymać człowieka w pionie. Póki nie wpływa destrukcyjnie na życie, jeśli jest przedmiotem satysfakcji – to super.

L. K.: Kiedy pracowałam w telefonie opowiadał mi, że zdarzało się, że dziecko dzwoniło i mówiło „nudzę się”. albo 13-letnie dziewczynki prosiły o pomysły, jak mają się bawić na urodzinowej imprezie. Mówiły, że kiedyś było fajniej, bo na kinderbalach był animator. U nastolatka to były obciach, ale same nie umieją sobie zorganizować czasu. Jeśli nie pomożemy wzbudzić dzieciom pasji w dzieciństwie, to mamy znużonych nastolatków. I widać to wyraźnie teraz, kiedy czasu do zagospoda-

z równowagi rodziców. Jeśli mama jest fryzjerką i nie pracuje drugi miesiąc, w domu o tym się rozmawia. Dziecko słyszy, że brakuje pieniędzy, albo zaraz zabraknie. Mama ma teoretycznie lepiej – bo może działać. Dziecko nie może nic. Jego świat się chwieje. Słyszy, że nie będzie wakacji, nie będzie kolonii. Wszystko to wywołuje złość, frustrację niepokój. Są też dzieci, które we własnym domu czują się zdecydowanie lepiej, niż w szkole, świetnie znoszą zdalne nauczanie i lepiej teraz funkcjonują, wreszcie przestały się bać. Ale to mniejszość.

Co dzieje się z naszą psychiką?

L. A. A.: Wiele osób nie jest w stanie sobie poradzić. Reagujemy agresją, przemocą, zamknięciem, obniżeniem nastroju. Pogłębiają się nałogi. Substancje psychoaktywne – narkotyki i alkohol - pozwalają przestać się przejmować. Sprawiają, że świat choć przez chwilę wygląda tak, jak chcemy, żeby wyglądał. Obawiam się, że za jakieś dwa miesiące ludzie zmagających się z nadżywaniem czy uzależnieniem od środków różnych będzie o wiele więcej, niż teraz.

L. K.: U dzieci i młodzieży może się nasilać depresja, szczególnie jeśli do tej pory była maskowana.

Bądźmy uważni na siebie i innych

Pandemia i przymusowa izolacja to czas, w którym wielu z nas będzie potrzebowało wsparcia.

To sprawdzian nie tylko naszej siły i odporności, ale i empatii. Pamiętajmy, że nie jesteśmy ze stali. **Najpierw zadajmy o siebie, żeby móc wierać innym.**

Jeśli czujemy, że nie dajemy rady, **nie wstydzmy się szukać pomocy.** Nawet w tym trudnym czasie są instytucje i ludzie, którzy nam jej udzielą.

Zwróćmy też uwagę na tych, którzy sobie nie radzą – tych z rodziny i tych, którzy są trochę dalej: znajomych i sąsiadów. Może tuż za ścianą ktoś zmaga się z trudnościami, których nie może pokonać.

Bądźmy wsparciem – podpowiedzmy, że są miejsca i specjaliści, którzy pomogą przetrwać nawet najgorszy czas.

Wywieście ten plakat na klatce schodowej lub w innym miejscu, w którym może być widoczny dla osób potrzebujących pomocy.

rowania niektórzy mają więcej. Znużony młody człowiek jest nieszczęśliwy, jeszcze bardziej pogubiony.

Boimy się?

L. A. A.: Żyjemy w lęku o przyszłość – nie tylko tę materialną. Zauważyłem, że ludzie starają się nie rozmarzać o tym, jak to będzie. Unikają tematu. Bo nie wiemy, co będzie. Człowiek potrzebuje nadziei – dziś jest deszcz, ale jutro będzie słońce. A my nie wiemy, kiedy epidemia się skończy i jaki zostawi nam świat. Mamy za oknem przepiękną pogodę, która nijak nie pasuje do tej sytuacji. A w nas jest potężny lęk – czy nie zachorujemy, czy nie stracimy bliskich, jak spłacamy kredyt, czy nie stracimy pracy... Koronawirus zatakował rdzeń życia społecznego. **L. K.:** Dużo mówimy w pandemii o lękach dorosłych, a dzieci też żyją w lęku. Słyszą w mediach te same, co my, dorośli, przerażające informacje. I widzą wyprowadzonych

Niestety, aktualnie otoczeniu może ją być trudniej zauważyć. Rodzice, choć teraz są fizycznie blisko dziecka przez całą dobę, często pochłonęci własnymi sprawami, hokiem office i problemami bytowymi, nie są nastawieni na obserwowanie dziecka. A szkoła jest za daleko. Kamerkę można włączyć i nie widać leż. Rówieśnicy – przez komunikator – też później zauważą, że dzieje się coś złego, ale jutro będzie słońce. Nastolatki mają myślenie katastroficzne – mamy katastrofę klimatyczną, płonie Biebrza, jest koronawirus, pewna nastolatka powiedziała mi: „Proszę pani, świat nam pokazuje Fuck You”. U nastolatków włącza się tzw. płyta zniekształconych myśli: „Po żyć, po co walczyć, jak i tak się wszystko zawali? Na dodatek nie w dalszej przyszłości, tylko teraz wirus wybije nas wszystkich.” Niejeden dorosły myśli podobnie, ale dzieci czują bardziej, bardziej różne rzeczy biorą do siebie. Na-

stolatki mają w sobie pewien rodzaj gwałtowności związany z funkcjonowaniem niedojrzałego, młodego mózgu. Już przed pandemią było źle – 7 procent osób między 13. a 17. rokiem życia deklarowało, że ma za sobą próbę samobójczą. To daje ćwierć miliona dzieci w Polsce! A teraz może być jeszcze gorzej. Jeśli nie podejmijmy natychmiastowych działań na wielu poziomach, możemy się wkrótce spodziewać fali samobójstw i zachorowań na depresję.

Czujemy się samotni?

L. A. A.: Najbardziej obawiam się o tych, którzy byli sami już przed pandemią. Myślę o osobach w późnym wieku, które nie mają dostępu do komputerów, tabletek, smartfonów. A teraz stracili możliwość spotkania się z ludźmi. Na pewno u pokażnej grupy takich osób dojdzie do poważnego kryzysu – starsi są grupą wysokiego ryzyka, jeśli chodzi o zakażenie, ale także w punktu widzenia psychologicznego.

L. K.: Dzieci mówią o ogromnej samotności. Mimo, że przecież bliskich mają na wyciągnięcie ręki. „Jakbym mieszkała z obcym” – powiedział mi kilka dni temu na stoletnia dziewczyna. To nie musi oznaczać, że rodzic jest zły. Może nie dał rady zbudować więzi. A może nie powiedział dziecku: „przyjdź do mnie, jeśli będziesz miał problem”, „jesteś ważny”, bo myślał, że dziecko to wie.

Co robić, żeby jak najmniej ucierpieć?

L. A. A.: Rozmawiać z ludźmi. Nie możemy się spotykać, nie możemy się dotykać. Ale to jest moment, w którym możemy skorzystać z techniki. Rozmowa sprawi, że nie będziemy się czuli sami z tą straszną sytuacją. To jest ten czas, kiedy nie trzeba rozmawiać o czymś wielkim „jak spałaś?”, „no, ja też nieźle”. Albo: „co robisz?”, „nic”, „u mnie też nie ciekawego”. To może być o niczym. Ale trzeba się komunikować. Żeby nie zakończyć się w nierz. Żeby pamiętać, że tam gdzieś są ludzie, którzy czekają. A jeśli ktoś ma potrzebę, żeby spotkać się z profesjonalistą – my wciąż jesteśmy – chociaż teraz on-line. „Niebieska linia” proponuje bezpłatne telefonistę i konsultacje. Warto szukać pomocy u ekspertów.

L. K.: Rozmowa to najlepszy sposób. I nie próbujmy zachowywać się w tej sytuacji tak, jakby była zwykłą. Bo nie jest. Powiedzmy dziecku, niech ono też wie, że to nie jest czas, aby wszystko robić na sto procent sprzed pandemii. Trzeba ustalić nowe sto procent, adekwatne do nowych warunków. Jeśli dziecko narzeka, że mama za dużo pracuje, że nie ma czasu, to zamiast mówić: „daj mi spokój, takie jest życie”, powiedzmy: „Masz rację, to nie jest normalna sytuacja, wszyscy żyjemy teraz inaczej. Sama próbując się w tym odnaleźć. Może o tym porozmawiamy?”. Warto przystosować życie rodzinne do nowych realiów – wyciągnąć planzówki, zrobić plan filmów na wieczory i oglądać całą rodziną z domowym popcornem. Zadbaj o rutynę dnia. Spójrzmy uważnie spojrzeć na młodego człowieka, który z nami mieszka. Teraz można zrobić to z bliska. ●



**Potrzebujesz
pomocy?**

**Wiesz, że ktoś
potrzebuje
pomocy?**

**Zadzwoń
lub napisz!**

☎ 116 111

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116111.pl

Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny

☎ 800 120 002

**Niebieska Linia – telefon dla osób
doświadczających przemoc**

niebieska linia.info

Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny

☎ 800 702 222

**Centrum wsparcia dla osób
w stanie kryzysu psychicznego**
liniawsparcia.pl

Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny

☎ 800 012 005

Telefon Pogadania dla seniorów
telefonpogadania.pl

Czynny codziennie 15.00 – 20.00, bezpłatny

Lista miejsc udzielających pomocy dostępna na stronach:
kulczykfoundation.org.pl/czulosc-i-wolnosc-i-wysokieobcasy.pl/czulosciwolnosc

112 – numer alarmowy

AKCJA SPOŁECZNA KULCZYK FOUNDATION, WYSOKICH OBCASÓW I GAZETY WYBORCZEJ