



**Informacje o możliwości uzyskania bezpłatnej pomocy  
przez dziecko**

- ✓ **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży** czynny całą dobę, przez cały tydzień. Pamiętaj! Masz prawo szukać wsparcia dla siebie. Jeśli tego potrzebujesz zadzwoń pod bezpłatny numer telefonu: **116 111**  
Więcej informacji możesz uzyskać wchodząc na stronę [www.116111.pl](http://www.116111.pl)
- ✓ **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** prowadzi darmowy, całodobowy Telefon Zaufania gdzie zarówno dzieci, jak i ich rodzice, czy opiekunowie mogą w każdej chwili uzyskać profesjonalne wsparcie psychologiczne i prawne. Jeśli tego potrzebujesz, zadzwoń pod bezpłatny numer telefonu: **800 12 12 12**
- ✓ **Telefon Alarmowy** w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia, zadzwoń pod bezpłatny numer telefonu: **112**
- ✓ **Centrum wsparcia dla osób, które są w stanie kryzysu emocjonalnego**, jeśli tego potrzebujesz, zadzwoń pod bezpłatny numer telefonu: **800 70 2222**

Inne numery telefonów pomocowych znajdziesz na stronach:

[WWW.ZAPOBIEGAJMYSAMOBOJSTWOM.PL](http://WWW.ZAPOBIEGAJMYSAMOBOJSTWOM.PL)

[WWW.ZWJR.PL/BEZPLATNE-NUMERY-POMOCOWE](http://WWW.ZWJR.PL/BEZPLATNE-NUMERY-POMOCOWE)

[WWW.POKONACKRYZYS.PL](http://WWW.POKONACKRYZYS.PL)

**Życie warte jest rozmowy...**

**Każde dziecko może zadzwonić pod podane numery i porozmawiać o wszystkim, na przykład o przyjaźni, miłości, dorastaniu, rodzinie, problemach w szkole czy uczuciach. Może otrzymać pomoc, jeśli czuje się źle traktowane, doświadcza przemocy lub widzi, jak ktoś inny jest krzywdzony.**



Województwo  
Kujawsko-Pomorskie