

## 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 rozmawiać o wszystkim, a konsultanci:

- Wysłuchają Cię uważnie i bez osądzania.
- Udzielą Ci wsparcia emocjonalnego.
- Pomogą Ci zrozumieć Twoje problemy.
- Przekazą 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 Rumi:**

ul. Sobieskiego 42, 84-230 Rumia

Punkt obsługi Zespołu Interdyscyplinarnego ds. przeciwdziałania przemocy domowej w Rumi

ul. Młyńska 8, 84-230 Rumia

Telefon: 58 736 10 93

E-mail: [zespol.interdyscyplinarny@mops.rumia.pl](mailto:zespol.interdyscyplinarny@mops.rumia.pl)

Adres www: <https://mops.rumia.pl/>