

## **TELEFONY ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

**116 111**

**Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży**  
(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

**800 12 12 12**

**Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** (poniedziałek-piątek od 8.15 do 20.00)

**19288**

**Młodzieżowy Telefon Zaufania**  
(poniedziałek-piątek od 15:00 do 19:00)

## **TELEFONY ZAUFANIA DLA DOROSŁYCH**

**116 123**

**Kryzysowy Telefon Zaufania**  
(czynny 7 dni w tygodniu od 14:00 do 22:00)

**800 120 002**

**Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**  
(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

**800 080 222**

**Całodobowa pomoc dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli**  
(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)