



116 111

telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

RÓŻNE PROBLEMY, RÓŻNE ROZWIĄZANIA.

Telefon 116 111 działa przez 7 dni w tygodniu, w godzinach 12:00 - 2:00, można także zarejestrować się na stronie <https://116111.pl/>

ZASADY ABCD FUNKCJONOWANIA TELEFONU 116 111:

- Anonimowo - dzwoniąc, nie musisz podawać swojego imienia, nazwiska ani adresu zamieszkania;
- Bezpłatnie - połączenie jest bezpłatne zarówno z telefonów komórkowych, jak i stacjonarnych;
- Chętnie - konsultanci 116 111 gotowi są rozmawiać o każdej ważnej sprawie. Jeśli będzie to potrzebne, mogą umówić się na kolejną rozmowę;
- Dyskretnie - wszystko, o czym powiesz lub napiszesz, zostanie między Tobą a konsultantami 116 111. Jeśli poprosisz o pomoc w rozwiązaniu Twoich problemów lub zgodzisz się na to, żeby Ci pomóc – konsultanci 116 111 zajmą się tym.

KIM SĄ KONSULTANCI TELEFONU 116 111?

Grupa pedagogów i psychologów dyżurujących przy Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. Każdy ma doświadczenie w pracy z osobami w trudnych sytuacjach życiowych i potrzebującymi pomocy. Potrafią słuchać i rozumieją młodych ludzi. Pomagają dzieciom i młodzieży rozmawiając o sprawach dla nich ważnych i trudnych. Nie dają gotowych rad i rozwiązań. Razem z rozmówcami zastanawiają się, co mogą zrobić, by przetrwać kłopoty i problemy.

NA JAKI TEMAT MOŻNA POROZMAWIAĆ LUB NAPISAĆ?

- skontaktuj się w chwili, gdy potrzebujesz wsparcia i rozmowy o tym, co jest dla Ciebie ważne lub sprawia Ci kłopot;
- możesz porozmawiać o przyjaźni, miłości, kontaktach z rodzicami, czy problemach w szkole;
- czujesz złość, smutek, zniechęcenie, żal - podziel się tym, co właśnie przeżywasz;
- dojrzewasz i masz związane z tym pytania;
- doświadczasz przemocy lub jesteś w niebezpiecznej sytuacji;
- jest jakiś inny problem, którym chcesz się podzielić.

Konsultanci 116 111 czekają na Twój telefon!

Nie będą Cię oceniać ani pouczać. Wysłuchają Twojego problemu i razem z Tobą zastanowią się nad najlepszym jego rozwiązaniem!