



MGOPS
Wieliczka



Miasto i Gmina Wieliczka



Gminny Zespół Interdyscyplinarny
ds. Przeciwdziałania Przemocy
Domowej w Wieliczce

POMOC jest BLISKO

NIE JESTEŚ SAM





NIE JESTEŚ SAM

Każdy czasem ma gorszy dzień.

Czasem jest smutno, ciężko, strasznie.

Jeśli tak się czujesz – to nie znaczy, że coś jest z Tobą nie tak.

Kiedy warto poszukać pomocy?

- gdy często jest Ci smutno lub jesteś zły
- gdy czujesz się samotny/a lub niezrozumiany/a
- gdy boisz się mówić o tym, co czujesz
- gdy masz wrażenie, że wszystko Cię przerasta
- gdy myślisz, że „nie ma wyjścia”

Rozmowa pomaga. Nawet jeśli teraz w to nie wierzysz.

GDZIE ZWRÓCIĆ SIĘ O POMOC?

- Niebieska Linia: 800 120 002 (bezpłatny, anonimowy, całodobowy)
 - Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę: 116 111 (bezpłatny, anonimowy, całodobowy)
 - Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Wieliczce: 730 201 771 lub 12 78 20 00 (płatny wg stawek operatora, całodobowy)
 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 12 12 12 (bezpłatny, anonimowy, całodobowy)
 - Telefon zaufania młodych Fundacja Itaka (do 25 r.ż.): 22 484 88 04 (płatny wg stawek operatora, pon-pt 13:00-20:00)
 - Kryzysowy Telefon Zaufania Instytutu Psychologii Zdrowia PTP: 116 123 (bezpłatny, anonimowy, całodobowy)
- 



MIEJSCA BLISKO CIEBIE

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Szpunara 20, 32-020 Wieliczka
+48 12 278 38 72

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Wieliczce:
kontakt całodobowo 24/7

ul. Niepołomska 26 G, 32-020 Wieliczka
+48 12 278 20 00,
+48 730 201 771

Komenda Powiatowa Policji w Wieliczce
ul. Jedynaka 30a, 32-020 Wieliczka
47 834 12 11

Zapamiętaj

Twoje uczucia są ważne
Masz prawo prosić o pomoc
Ktoś chce Cię wysłuchać

