



Przewodnik po wirtualnej i telefonicznej pomocy dla młodzieży

**czyli, gdzie zajrzeć, napisać, zadzwonić
gdy masz problem**

Opracowanie:

**Sekretariat ds. Młodzieży Województwa Zachodniopomorskiego /
Centrum Informacji Młodzieżowej
www.mlodziej.wzp.pl; www.cim.info.pl**

Szczecin 2009

Pomocne strony internetowe:

www.plasterek.pl to portal do gojenia ran. Na stronie tego społecznościowego portalu możesz zajrzeć do grup dyskusyjnych, bazy wiedzy oraz (po zalogowaniu) skorzystać z wirtualnej pomocy psychologów, pedagogów, doradców zawodowych (bezpłatnie). Ponadto artykuły na różne tematy i strefa „katharsis”.

www.strefamlodych.pl to portal powstał z okazji 20-lecia powstania Konwencji Praw Dziecka. Zawiera praktyczne porady dla dzieci i młodzieży, jak przeciwdziałać łamaniu praw na co dzień.

www.psychodnia.pl to psychologiczna strona internetowa adresowana do młodych ludzi, zachęcająca do rozwoju, podjęcia zmiany. Stwarza także możliwość wymiany doświadczeń i poglądów.

www.psychologia.edu.pl to portal, na którym znajdziesz bazy informacji (placówki, telefony zaufania), listy dyskusyjne odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące różnych problemów. Aktualnie portal zawiesił prowadzenie poradni on-line.

www.psychotekst.pl to portal pomocy psychologicznej prowadzony przez Stowarzyszenie Intro. Na stronie znajdziesz grupy dyskusyjne, czat, artykuły oraz punkt pomocy on-line (bezpłatnie).

www.poradnia.narkomania.org.pl to serwis pomocowo-edukacyjny, a nim baza placówek, informator oraz specjalny formularz, dzięki któremu można bezpłatnie otrzymywać poradę (psychologa, lekarza, prawnika).

www.miepelnosprawni.pl to portal dla osób niepełnosprawnych z wieloma praktycznymi informacjami dotyczącymi życia codziennego.

www.synapsis.pl to strona internetowa o charakterze edukacyjnym skierowana do osób chorych psychicznie i ich rodzin. W ramach serwisu działa także poradnia internetowa (odpłatność 35 zł za poradę).

www.przyjaciele.org.pl to strona dla osób, które borykają się z myślami samobójczymi. na stronie czytelnia, forum wsparcia, czat oraz baza placówek, do których można się zgłosić.

www.116111.pl to strona Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży zawierająca także o prawach młodych ludzi i miejscach, gdzie można szukać pomocy.

www.ponton.org.pl to strona stowarzyszenia Ponton, na której znajdziesz zagadnienia dotyczące edukacji seksualnej.

Telefony zaufania:

- **Szczeciński Telefon Zaufania**
Anonimowy Przyjaciel: 192 88
pn – czw 17:00 – 22:00
wt i czw 11:00 – 13:00
pt i sob 17:00 – 06:00
nd 17:00 – 22:00
- **Bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111**
pn – pt 12:00 – 20:00
- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka:**
0 80012 12 12
(bezpłatnie z telefonów stacjonarnych i Orange)

pn – pt 08:15 – 20:00

- **Stacjonarny Telefon Zaufania Grupy Edukatorów Seksualnych Ponton” 022 635 93 92**
(opłata wg stawki operatora)
pt 16:00 – 20:00

Telefony zaufania (problem przemocy w rodzinie)

- **Niebieska Linia: 0 801 12 00 02**
(płatne za pierwszy impuls wg stawki operatora)
pn – pt 14:00 – 22:00
nd i święta 08:00 – 16:00
dyżur prawny w ramach poradni pn – pt 18:00 – 22:00
poradnia e-mail: prawnicy@niebieskalinia.pl

- **Całodobowy Telefon Miejskiego Ośrodka Interwencji Kryzysowej: 091 464 63 33**

Telefony zaufania (problemy uzależnień, narkotyki, alkohol)

- **Telefon Zaufania „ Monar” Szczecin: 091 433 46 10**
strona internetowa: www.monarszczecin.strefa.pl
- **Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki: 0 801 199 990**
(połączenie płatne 35 gr)
pn – pt 16:00 – 21:00
- **Infolinia Stowarzyszenia Karan: 0 800 120 289**
(połączenie bezpłatne)
pn – pt 10:00 – 17:00

○ Telefon „Powrót z U”:
091 488 83 55
e-mail: powrotzuszczecin@interia.pl
strona internetowa : www.powrotzuszczecin.free.ngo.pl

○ Telefon Ośrodka Terapii Uzależnień od Alkoholu:
091 455 83 43
strona internetowa www.otu.szczecin.pl

○ Telefon Zaufania „Centrum Trzeźwości” Słupsk:
059 841 46 05
pn – sb 17:00 – 22:00

Bezpłatne poradnictwo prawne

Studencka Poradnia Prawna
center@mec.univ.szczecin.pl
strona internetowa : www.mec.univ.szczecin.pl/ center

Biuro Porad Prawnych Stowarzyszenia „ Młodzi Demokraci”
biuroporadmd@gmail.com

Porady prawne dla osób o odmiennej orientacji seksualnej
prawnikszczecin@kph.org.pl
strona internetowa www.szczecin.kph.org.pl