

Masz problem i nie wiesz jak go rozwiązać?
Chcesz pomóc innym, ale nie wiesz w jaki sposób?
Chcesz z kimś porozmawiać?

Skorzystaj z pomocy zaufanej osoby dorosłej. Może to być Twój rodzic, opiekun, pedagog szkolny, wychowawca lub inna osoba, której ufasz.

Możesz skorzystać również z pomocy instytucji takich jak:

- 1) BEZPŁATNA CAŁODOBOWA INFOLINIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY **800 080 222**
- 2) TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY **116 111** (numer bezpłatny czynny codziennie 24 godziny na dobę)
- 3) "Kujawsko – Pomorska Niebieska Linia - Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie" **800 154 030** (bezpłatny numer) od poniedziałku do niedzieli od 17:00 do 21:00
Pomoc można uzyskać także drogą e-mailową pod adresem [**niebieskalinia@kujawsko-pomorskie.pl**](mailto:niebieskalinia@kujawsko-pomorskie.pl)
- 4) BYDGOSKI OŚRODEK REHABILITACJI TERAPII UZALEŻNIEŃ i PROFILAKTYKI BORPA w BYDGOSZCZY
ul. Bernarda Śliwińskiego 12, tel. **52 375 54 05; 52 361 76 82** (poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00)
[**www.borpa.bydgoszcz.pl**](http://www.borpa.bydgoszcz.pl)
- 5) MONAR – PORADNIA PROFILAKTYKI I TERAPII UZALEŻNIEŃ w BYDGOSZCZY
ul. Bohaterów Kragujewca 11, tel. **52 361 21 43**
(poniedziałek, wtorek, środa, piątek od 10:00 do 18:00, czwartek od 10:00 do 20:00)

www.monar.bydgoszcz.pl

Jeżeli nie chcesz rozmawiać, a potrzebujesz pomocy wejdź na stronę **www.liniadzieciom.pl**
Możesz tam opisać swój problem w wiadomości lub porozmawiać na czacie.

Pamiętaj nie jesteś sam!