

Τηλεφωνικές γραμμές για παιδιά, εφήβους & τις οικογένειες τους

Τηλεφωνικές γραμμές για παιδιά, εφήβους & τις οικογένειες τους

- **Επιτροπή Διεπιστημονικής Υποστήριξης (Ε.Δ.Υ.)14^ο Δημοτικό Σχολείο σχ. έτος 2023-2024**

Κοινωνική Λειτουργός: Χατζίδου Γεωργία
Ψυχολόγος: Μουσουλλή Μαρία

- **1107 Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας**

δωρεάν, 24 ώρες, κάθε μέρα

Άμεση ενημέρωση και επείγουσα συμβουλευτική, ψυχολογική και κοινωνική στήριξη για θέματα που σε απασχολούν ή αν βρίσκεσαι σε κίνδυνο. Διασύνδεση με τις κατάλληλες υπηρεσίες, κινητοποίηση μηχανισμών επείγουσας παρέμβασης. Επίσης, ενημέρωση και συμβουλευτική σε γονείς για θέματα που αφορούν τα παιδιά τους και τον γονικό ρόλο τους.

- **116111 Γραμμή Στήριξης Παιδιών και Εφήβων**

δωρεάν, Δευτέρα έως Παρασκευή: 2:00μμ-8:30μμ, Σάββατο: 9:30πμ-2:00μμ

Συμβουλευτική τηλεφωνική γραμμή αποκλειστικά για παιδιά και εφήβους. Μπορείς να μιλήσεις για οτιδήποτε σε απασχολεί.

- **1056 Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά**

δωρεάν, 24 ώρες, κάθε μέρα

Δέχεται καταγγελίες για παιδιά-θύματα κακοποίησης. Παρεμβαίνει επιτόπου αν βρίσκεσαι σε κίνδυνο. Ψυχολογική στήριξη σε παιδιά και εφήβους και συμβουλευτική σε γονείς και εκπαιδευτικούς. Πληροφορίες και κατευθύνσεις για θέματα που αφορούν τα δικαιώματα των παιδιών και την παιδική προστασία. Η τηλεφωνική γραμμή απευθύνεται σε όλα τα παιδιά, τα οποία παραβιάζεται κάποιο από τα δικαιώματά του. Ανάμεσα τους και παιδιά που βιώνουν σχολική βία ή σχολικό εκφοβισμό, παιδιά που ασκούν σχολική βία ή σχολικό εκφοβισμό ή παιδιά που ανησυχούν για κάποιον συμμαθητή τους και λαμβάνουν συμβουλές και κατευθύνσεις για το πώς να διαχειριστούν αυτό το φαινόμενο από όποια πλευρά το βιώνουν. Μπορείς να καλέσεις από κινητό χωρίς μονάδες, από καρτοτηλέφωνο χωρίς κάρτα ή από το σπίτι χωρίς να χρεωθείς και οι κλήσεις είναι ανώνυμες και εμπιστευτικές.

- **Η Γραμμή Βοηθείας 'help-line 210 6007686'**

Απευθύνεται σε παιδιά & εφήβους και τις οικογένειές τους, παρέχοντας υποστήριξη και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, κ.λπ).

- **80011 80015 Γραμμή Βοηθείας ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ**

δωρεάν, Δευτέρα έως Παρασκευή: 9:00πμ-3:00μμ

Απευθύνεται σε εφήβους και στις οικογένειές τους. Παρέχει στήριξη και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, κ.α.).

- **115 25 Γραμμή Μαζί για το Παιδί**

χρέωση μιας αστικής μονάδας, Δευτέρα έως Παρασκευή: 9:00πμ-9:00μμ

Παροχή συμβουλών και κατευθύνσεων σε παιδιά, εφήβους, γονείς και εκπαιδευτικούς. Διαχειρίζεται θέματα διαζυγίου, συμπεριφοράς (επιθετικότητα/βία/άγχος), οριοθέτηση, σχολικά θέματα (δυσκολίες/σχολικό εκφοβισμό bullying, εφηβεία (σεξουαλικότητα).

- **11.77 Γραμμή για γονείς εφήβων**

Δευτέρα μέχρι και Παρασκευή από τις 9:30 το πρωί έως τις 8:30 το βράδυ.

Η «Γραμμή-Σύνδεσμος» είναι μια τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για γονείς και εκπαιδευτικούς για θέματα που αφορούν τα παιδιά και τους εφήβους.

- **800 11 32 000 HYPERLINK "<http://www.0-18.gr/epikoinonia>" HYPERLINK "<http://www.0-18.gr/epikoinonia>" Γραμμή του Συνηγόρου του Παιδιού για παιδιά δωρεάν, Δευτέρα έως Παρασκευή: 9:00πμ-4:00μμ**

Πληροφορίες για το πώς μπορεί να σε βοηθήσει ο Συνήγορος αν νομίζεις ότι παραβιάζεται κάποιο δικαίωμά σου ή επειδή αντιμετωπίζεις εσύ ή φίλοι/ες σου ένα σοβαρό πρόβλημα.

- **1528 Γραμμή για τη σεξουαλική διαφορετικότητα και την ταυτότητα του φύλου:**

Καλώντας το 1528, οι νέοι και οι νέες με διαφορετικό σεξουαλικό προσανατολισμό ή/και ταυτότητα φύλου, οι οικογένειές τους, αλλά και οι εκπαιδευτικοί όλων των βαθμίδων, λαμβάνουν ολοκληρωμένη ειδική συμβουλευτική ενημέρωση και ψυχολογική υποστήριξη αναφορικά με την αποδοχή της σεξουαλικής διαφορετικότητας και την ορθή διαχείριση περιστατικών αρνητικής διάκρισης σε σχέση με τον διαφορετικό σεξουαλικό προσανατολισμό και την ταυτότητα, στην οικογένεια, στο σχολείο, στο πανεπιστήμιο και στον εργασιακό χώρο.

- **1037 Δίκτυο κοινωνικής αλληλεγγύης και υποστήριξης**

Προσφορά τηλεφωνικής βοήθειας σε άτομα, οικογένειες και ομάδες, που αντιμετωπίζουν καταστάσεις κρίσης, κοινωνικού αποκλεισμού ή αντίστοιχους κινδύνους. Συμβολή, επίσης, στην πρόληψη κοινωνικών προβλημάτων.

- **53.253 Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού "Άλμα Ζωής"**

Έμπειροι ψυχολόγοι – ψυχοθεραπευτές και κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να στηρίξουν τόσο την ίδια τη γυναίκα όσο και τα μέλη της οικογένειάς της δωρεάν για όσο χρονικό διάστημα χρειαστεί, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

- **1069 Ψυχολογική υποστήριξη για άτομα που πάσχουν από καρκίνο**

5 ημέρες την εβδομάδα, 12 ώρες το 24ωρο

Μέσω της εθνικής γραμμής υποστήριξης των ανθρώπων που εμπλέκονται με τον καρκίνο, όλοι οι πολίτες μπορούν να έρθουν σε επικοινωνία με τους 5 ειδικούς ψυχικής υγείας, ώστε να πάρουν τις πληροφορίες και την υποστήριξη που χρειάζονται.

- **210-68.52.660 Μη-Κυβερνητική οργάνωση «Νηφάλιοι»**

Η 24ωρη γραμμή έχει στόχο την ευαισθητοποίηση, επιμόρφωση και ενημέρωσή του κοινού και των επαγγελματιών για τις βλαπτικές συνέπειες του αλκοόλ, καθοδήγηση και ενδυνάμωση κινήτρου για θεραπεία.

- **Άλλα παρόμοια χρήσιμα τηλέφωνα:**

- Ανώνυμοι αλκοολικοί: 210.52.20.416, 210.42.24.142
- Ανοικτή γραμμή για αλκοολικούς: 210.36.17.089
- Συμβουλευτικός Σταθμός για αλκοολικούς: 210.33.04.177-8

- **1034 Γραμμή Επικοινωνίας για την Κατάθλιψη**

Δευτέρα έως Παρασκευή, 9:00 – 21:00

Η Γραμμή Βοήθειας για την Κατάθλιψη στελεχώνεται από ειδικά εκπαιδευμένους ψυχολόγους και άλλους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, υπό την εποπτεία ομάδας ψυχιάτρων.

- **1145 Γραμμή Ψυχολογικής υποστήριξης "ΙΘΑΚΗ"**

Ενημέρωση για θέματα εξαρτησιογόνων ουσιών. Ψυχολογική υποστήριξη μέσα από τη διαδικασία της ενεργητικής ακρόασης και της συζήτησης μέσω τηλεφώνου.

- **1114 Γραμμή για τον τζόγο**

Η τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης και Τηλεσυμβουλευτικής λειτουργεί στο πλαίσιο του προγράμματος ΚΕΘΕΑ ΑΛΦΑ και έχει στόχο την παροχή ενημέρωσης και βοήθειας για τα ζητήματα που δημιουργεί η προβληματική ενασχόληση με τον τζόγο στους ίδιους τους παίκτες και τα μέλη της οικογένειάς τους.

- **210-72.22.222 Τηλεφωνική γραμμή για το AIDS**

Λειτουργεί τις εργάσιμες ημέρες και ώρες 9.00-21.00

Στελεχώνεται από επαγγελματίες ψυχοκοινωνικών επιστημών, οι οποίοι στο πλαίσιο της Πρόληψης και της Προαγωγής της Δημόσιας Υγείας παρέχουν έγκυρη επιστημονική ενημέρωση και εξειδικευμένη ψυχολογική στήριξη σε σχέση με τη HIV λοίμωξη.

- **11528 Δίπλα σου**

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης για λεσβίες, γκέι, τράνς, τις οικογένειες τους, τους εκπαιδευτικούς και επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

- **15900 Η ΓΡΑΜΜΗ SOS**

Η Γραμμή SOS είναι μια υπηρεσία εθνικής εμβέλειας που δίνει τη δυνατότητα στις γυναίκες θύματα βίας ή σε τρίτα πρόσωπα να επικοινωνήσουν άμεσα με ένα φορέα αντιμετώπισης της έμφυλης βίας.

- **Απευθύνεται σε γυναίκες:**

- που υφίστανται σωματική κακοποίηση.
- που υφίστανται ψυχολογική, συναισθηματική ή λεκτική βία
- που υφίστανται οικονομική βία
- που έχουν υποστεί βιασμό ή απόπειρα βιασμού
- που έχουν υπάρξει θύματα πορνείας ή trafficking
- που έχουν υποστεί σεξουαλική παρενόχληση στην εργασία, σε κοινωνικό χώρο, στην οικογένεια

- **116123 Η Ευρωπαϊκή Τηλεφωνική Γραμμή**

Συμβάλει θετικά σε περιστατικά ψυχολογικής στήριξης ενηλίκων ιδιαίτερος δε ηλικιωμένων.

- **1031 ΟΚΑΝΑ**

Άμεση πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με τις ψυχοτρόπες ουσίες και τη χρήση τους, την πρόληψη και τη λειτουργία των Κέντρων Πρόληψης, τη θεραπεία και τις υπάρχουσες υπηρεσίες, τον ΟΚΑΝΑ και τα προγράμματά του, η εξατομικευμένη συμβουλευτική υποστήριξη βραχείας διάρκειας και η άμεση βοήθεια και ψυχολογική υποστήριξη σε καταστάσεις κρίσης, οι οποίες σχετίζονται με τη χρήση ουσιών (σύνδρομο στέρησης, αυτοκτονική συμπεριφορά, πρόληψη υποτροπής).

- **1145 ΚΕΘΕΑ**

Γραμμή βοήθειας για τις εξαρτήσεις.

- **210-9700814 Ελληνικό Δίκτυο Γυναικών Ευρώπης**

Γραμμή υποστήριξης κατά της ενδοοικογενειακής βίας.

- **800 1188881 Γραμμή SOS**

Γραμμή υποστήριξης κατά της οικογενειακής βίας

- **1034 Γραμμή για την κατάθλιψη**
- **10306 Τηλεφωνική γραμμή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης**

Μία 24ώρη τηλεφωνική γραμμή “πρώτων βοηθειών”, με 3 επιλογές :Ψυχολογική υποστήριξη, Υποστήριξη οικογενειών, παιδιών και εφήβων & Ψυχοκοινωνική μέριμνα.

- **1018 Γραμμή για την πρόληψη της αυτοκτονίας**

Η Γραμμή Παρέμβασης για την Αυτοκτονία, είναι γραμμή υποστήριξης για την κρίση και την πρόληψη αυτοκτονιών. Επανδρωμένη με ειδικευμένους ψυχολόγους και ψυχιάτρους, η γραμμή λειτουργεί εικοσιτέσσερις ώρες το 24ωρο, επτά ημέρες την εβδομάδα.

- **Γραμμή στήριξης στο πένθος και στη σοβαρή ασθένεια (Μέριμνα)**

Αθήνα:210 6463622 & Θεσσαλονίκη:2310 510010

- **210 9234904 ΑΝΑΣΑ Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Διατροφικές Διαταραχές**

Το Κέντρο Ημέρας ΑΝΑΣΑ, αποτελεί την πρώτη μάχιμη προσπάθεια της ΑΝΑΣΑ για παροχή πρωτοβάθμιων υπηρεσιών υγείας, στους πάσχοντες από Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής. Είναι το πρώτο και μοναδικό, στη χώρα μας, Κέντρο Ημέρας εξειδικευμένο στις διατροφικές διαταραχές που παρέχει δωρεάν, υπηρεσίες διάγνωσης, θεραπείας και συμβουλευτικής υποστήριξης των πασχόντων και των οικογενειών τους.

- **2310-554030 Κέντρο Ημέρας του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης.**

Το Κέντρο Ημέρας προσφέρει ψυχολογική υποστήριξη σε ενήλικες και παιδιά που, λόγω του κορονοϊού και των περιοριστικών μέτρων, περνούν μια δύσκολη περίοδο με έντονα συναισθήματα φόβου, αγωνίας, θλίψης και ανίας.

– Στην Κινητή Μονάδα Παιδιών Εφήβων 2310-744017

– Στο Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παιδιών Εφήβων (Ιατροπαιδαγωγικό) 2310-554031

– Στην Παιδοψυχιατρική υπηρεσία του Κ.Κ.Ψ.Υ. Κεντρικού Τομέα 2313-310700