

10 τηλεφωνικές γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης και βοήθειας που πρέπει να γνωρίζουμε

Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας 1107 (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης - Ε.Κ.Κ.Α)

Παρέχει συμβουλευτική, ψυχολογική και κοινωνική στήριξη σε ανηλίκους και γονείς. Είναι στελεχωμένη με εξειδικευμένους κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους. Απευθύνεται σε παιδιά, έφηβους και σε όσους έχουν να αναφέρουν και επιθυμούν να επεξεργαστούν προβλήματα ή ερωτήματα που αφορούν σε ανηλίκους. Λειτουργεί 24 ώρες, κάθε μέρα και είναι δωρεάν.

Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας 197 (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης - Ε.Κ.Κ.Α)

Απευθύνεται σε όλο τον πληθυσμό που αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα ψυχοκοινωνικής φύσης, αλλά κυρίως σε άτομα, οικογένειες και ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες που διέρχονται κάποιας μορφής κρίση ή περιέρχονται σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης, π.χ. θύματα οικογενειακής βίας. Είναι στελεχωμένη με εξειδικευμένους κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους. Λειτουργεί δωρεάν ως γραμμή έκτακτης ανάγκης όλο το 24ωρο.

Εθνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056 (Το Χαμόγελο του Παιδιού)

Η αναγνωρισμένη ως Εθνική Γραμμή SOS 1056 λειτουργεί από «Το Χαμόγελο του Παιδιού» και είναι στη διάθεση κάθε παιδιού και ενήλικα για την παροχή υποστήριξης σε θέματα όπως αντιμετώπιση φαινομένων βίας που αντιμετωπίζουν τα παιδιά (σωματική, σεξουαλική και ψυχολογική κακοποίηση, παραμέληση, bullying, παράνομη διακίνηση και εμπορία). Η γραμμή είναι

στελεχωμένη από εξειδικευμένους κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους και διαθέσιμη πανελλαδικά, 24ώρες, 365 ημέρες το χρόνο. Οι κλήσεις προς την Γραμμή 1056 είναι δωρεάν από σταθερό και κινητό τηλέφωνο, για κλήση από καρτοτηλέφωνο δεν απαιτείται τηλεκάρτα, ενώ η κλήση από καρτοκινητά δεν απαιτεί διαθέσιμες μονάδες.

Δείτε σχετικά:

<https://www.moh.gov.gr/articles/citizen/xrhsima-thlefwna-amp-dieythynseis/199-grammh-sos-1056-gia-paidia-efhboys-kai-goneis>

Ευρωπαϊκή Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών 116111 (Το Χαμόγελο του Παιδιού)

Η Ευρωπαϊκή Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών 116111 λειτουργεί από το Χαμόγελο του Παιδιού, παρέχοντας δωρεάν συμβουλευτική υποστήριξη σε παιδιά και ενήλικες. Ομάδα εξειδικευμένων ψυχολόγων είναι στη διάθεση κάθε παιδιού και ενήλικα για την παροχή υποστήριξης σε θέματα που τους απασχολούν, πανελλαδικά, 24ώρες το 24ωρο, 365 ημέρες το χρόνο. Οι κλήσεις προς την Γραμμή 116111 είναι δωρεάν από σταθερό και κινητό τηλέφωνο, από καρτοτηλέφωνο δεν απαιτείται τηλεκάρτα, ενώ η κλήση από καρτοκινητά δεν απαιτεί διαθέσιμες μονάδες. Επιπρόσθετα η Γραμμή 116111 είναι διασυνδεδεμένη με τον 112, τον Ευρωπαϊκό Αριθμό Έκτακτης Ανάγκης και υπάγεται στο Διεθνές Δίκτυο Τηλεφωνικών Γραμμών (Child Helpline International).

Γραμμή Βοήθειας «ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ» 80011 80015 (Γραμμή Βοήθειας Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου σε συνεργασία με τη Μονάδα εφηβικής υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων)

Απευθύνεται σε εφήβους και τις οικογένειές τους, παρέχοντας υποστήριξη σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών σε συνάρτηση με

την υγεία και την ευημερία του παιδιού (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, παιδοφιλία, κ.α.). Λειτουργεί καθημερινές και ώρες 9:00 - 17:00 και είναι χωρίς χρέωση για αστικές και υπεραστικές κλήσεις. Η Γραμμή Βοηθείας αποτελεί τον εθνικό εκπρόσωπο του Πανευρωπαϊκού Δικτύου Γραμμών Βοηθείας (Helplines) στο πλαίσιο του Δικτύου Ενημέρωσης και Επαγρύπνησης Insafe. Στελεχώνεται από εξειδικευμένους παιδοψυχολόγους σε θέματα χρήσης / κατάχρησης διαδικτύου για τα παιδιά και τους εφήβους.

Γραμμή 11525 (Μαζί για το Παιδί)

Η Γραμμή 11525 προσφέρει συμβουλευτική για οποιοδήποτε πρόβλημα αντιμετωπίζει ένα παιδί ή ένας έφηβος έως 18 ετών, λήψη ανώνυμων και επώνυμων καταγγελιών για περιστατικά κακοποίησης ανηλίκων, παραπομπές και ενημέρωση για υπηρεσίες που προσφέρουν άλλοι φορείς για το παιδί και την οικογένεια σε πανελλαδικό επίπεδο, κλπ. Οι κλήσεις είναι εμπιστευτικές και δεν ηχογραφούνται, ενώ το επιστημονικό της προσωπικό απαρτίζεται αποκλειστικά από ψυχολόγους, συμβούλους ψυχικής υγείας και κοινωνικούς λειτουργούς που δεσμεύονται από κώδικα δεοντολογίας για την τήρηση απορρήτου. Η γραμμή είναι μέλος του Διεθνούς Δικτύου Τηλεφωνικών Γραμμών για τη στήριξη του Παιδιού (Child Helpline International). Οι κλήσεις έχουν χρέωση μίας αστικής μονάδας από σταθερό ΟΤΕ για αστικά και υπεραστικά τηλέφωνα ανεξαρτήτως διάρκειας κλήσης. Οι χρεώσεις για κάθε άλλο πάροχο σταθερής και κινητής τηλεφωνίας διαφέρουν ανάλογα με τον τιμοκατάλογο του παρόχου.

Συνήγορος του Παιδιού 800-11-32000

Ο Συνήγορος του Πολίτη προάγει και τα δικαιώματα του παιδιού (έως 18 ετών) παρεμβαίνοντας σε υποθέσεις που αφορούν ενέργειες ή παραλείψεις δημοσίων υπηρεσιών αλλά και ιδιωτών (φυσικών ή νομικών προσώπων). Λειτουργεί ιδιαίτερη τηλεφωνική γραμμή για ανήλικους, χωρίς χρέωση, (Δευτέρα - Παρασκευή 09.00-15.00) και ειδικά διαμορφωμένο χώρο, στον οποίο οι

ανήλικοι μπορούν να συναντήσουν το ειδικευμένο προσωπικό. Ο Συνήγορος προβαίνει σε συστάσεις προς τους εμπλεκόμενους και προτείνει κάθε μέτρο που κρίνει αναγκαίο για την εξάλειψη των παρατηρούμενων προβλημάτων και τη διασφάλιση των δικαιωμάτων του παιδιού.

Γραμμή Ψυχολογικής Στήριξης “11528 – ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ”

Απευθύνεται σε κάθε άνθρωπο που έχει ερωτήματα σχετικά με τον σεξουαλικό προσανατολισμό και την ταυτότητα ή/και έκφραση φύλου, στις οικογένειές τους και σε εκπαιδευτικούς. Λειτουργεί για όλη την Ελλάδα και υπάρχει δυνατότητα επικοινωνίας και μέσω Skype, Δευτέρα ως Παρασκευή 11:00-19:00, εκτός επίσημων αργιών. Η κλήση έχει χρέωση 1 αστικής μονάδας από σταθερό ΟΤΕ για αστικά και υπεραστικά τηλεφωνήματα ανεξαρτήτως διάρκειας κλήσης. Για κάθε άλλο πάροχο σταθερής και κινητής τηλεφωνίας η χρέωση διαφέρει ανάλογα με τον τιμοκατάλογο του εκάστοτε παρόχου.

Γραμμή SOS 15900

Η Γραμμή SOS 15900 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. Τη γραμμή στελεχώνουν ψυχολόγοι και κοινωνιολόγοι που παρέχουν άμεση βοήθεια σε έκτακτα και επείγοντα περιστατικά βίας σε 24ωρη βάση, 365 μέρες το χρόνο. Απευθύνεται σε γυναίκες που υφίστανται σωματική κακοποίηση, ψυχολογική, συναισθηματική, οικονομική ή λεκτική βία, κλπ.

Γραμμή Βοήθειας για την Κατάθλιψη (1034)

Είναι μια εμπιστευτική υπηρεσία που έχει οργανωθεί από το Πρόγραμμα «αντι-στίγμα» του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.). Λειτουργεί από Δευτέρα-Παρασκευή, 9:00-21:00, και στελεχώνεται από ειδικά εκπαιδευμένους ψυχολόγους και άλλους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, υπό την εποπτεία ομάδας ψυχιάτρων. Παρέχει ψυχολογική και συναισθηματική στήριξη, συμβουλευτική, κλπ. και απευθύνεται σε οποιονδήποτε νιώθει την ανάγκη να μιλήσει και να ζητήσει υποστήριξη για ζητήματα

σχετικά με την κατάθλιψη ή γενικότερα θέματα ψυχικής υγείας που απασχολούν τον ίδιο ή πρόσωπα του περιβάλλοντός του. Οι συνομιλίες είναι ανώνυμες και εμπιστευτικές.

<https://www.citykidsguide.com/10-tilefonikes-grammes-psyhologikis-ypostirixis-kai-voitheias-poy-prepei-na-gnorizoyme>

Χρήσιμη και η κάτωθι ιστοσελίδα

https://blogs.sch.gr/5dimperam/files/2020/04/%CE%A4%CE%97%CE%9B%CE%95%CE%A6%CE%A9%CE%9D%CE%99%CE%9A%CE%95%CE%A3-%CE%93%CE%A1%CE%91%CE%9C%CE%9C%CE%95%CE%A3-%CE%A3%CE%A4%CE%97%CE%A1%CE%99%CE%9E%CE%97%CE%A3_02.pdf