Δωρεάν Γραμμές Βοήθειας για Παιδιά/Εφήβους και τις Οικογένειες τους

Παρακάτω ακολουθεί μια λίστα με δωρεάν τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας ψυχοκοινωνικού χαρακτήρα. Περιλαμβάνονται βασικές πληροφορίες για την κάθε γραμμή. Κάποιες από αυτές απευθύνονται σε ανηλίκους κάποιες στις οικογένειες τους. Καλύπτουν εύρος διαφορετικών αναγκών και δυσκολιών, θα βρείτε σύντομη περιγραφή.

Εθνικό κέντρο κοινωνικής αλληλεγγύης (Ε.Κ.Κ.Α): 197 (Υπουργείο Υγείας)

Η Τηλεφωνική Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας αποτελεί το κεντρικό, καθοδηγητικό σημείο αναφοράς ολόκληρου του συστήματος παροχής υπηρεσιών άμεσης κοινωνικής βοήθειας.
Παρέχει συμβουλευτική και ψυχολογική στήριξη και πληροφόρηση κινεί τους μηχανισμούς άμεσης κοινωνικής παρέμβασης παραπέμπει στις υπόλοιπες υπηρεσίες του δικτύου του Ε.Κ.Κ.Α., καθώς και σε άλλες κοινωνικές Υπηρεσίες και φορείς για περαιτέρω βοήθεια. Πιο συγκεκριμένα,

- πολίτες που χρήζουν ενημέρωσης για θέματα κοινωνικής φροντίδας και διασύνδεσης με το Δίκτυο των Υπηρεσιών του Εθνικού Συστήματος Κοινωνικής Αλληλεγγύης
- παιδιά και έφηβοι/έφηβες που κακοποιούνται
- παιδιά και έφηβοι/έφηβες που παραμελούνται ή εγκαταλείπονται
- έφηβοι και έφηβες που εγκαταλείπουν το σπίτι τους
- θύματα οικογενειακής βίας
- ενήλικοι και ηλικιωμένοι που χρήζουν άμεσης ψυχολογικής και κοινωνικής βοήθειας
- άτομα που βρίσκονται σε κρίση και κίνδυνο βλάβης
- θύματα παράνομης διακίνησης με σκοπό την σεξουαλική ή οικονομική εκμετάλλευση
- θύματα έκτακτων φυσικών και μαζικών καταστροφών

-Γραμμή για Αττική:197
-Γραμμή για την περιφέρεια:210197
-Δωρεάν κλήση.
-24ωρη βάση
-Πανελλαδική εμβέλεια

Το χαμόγελο του παιδιού: 1056 (Εθνική γραμμή SOS)

Η Γραμμή SOS 1056 διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην πρόληψη και αντιμετώπιση φαινομένων Βίας που αντιμετωπίζουν τα παιδιά (σωματική, σεξουαλική & ψυχολογική κακοποίηση, παραμέληση, bullying, παράνομη διακίνηση & εμπορία) αλλά και ένα φάσμα γενικότερων θεμάτων που αφορούν στο παιδί και στην οικογένεια. Δίνει τη δυνατότητα παροχής συμβουλευτικής υποστήριξης.

-Κάθε ημέρα, όλο το 24ωρο
-Πανελλαδική εμβέλεια
-Δωρεάν κλήση

Εφαρμογή Chat 1056 για συσκευές smartphone και pc
-Απευθύνεται αποκλειστικά σε παιδιά
-Λειτουργεί 7 ημέρες την εβδομάδα, 24 ώρες τη μέρα
-Είναι δωρεάν.
-Είναι ανώνυμη.
-Παρέχει απόλυτη ασφάλεια στη συνομιλία
-Παρέχει συμβουλευτικές υπηρεσίες.
-Είναι προσβάσιμη από smartophone και pc

Οι πολίτες, όταν νοιώσουν την ανάγκη, μπορούν να καλέσουν στην τηλεφωνική γραμμή 10306, όπου θα έχουν τις παρακάτω επιλογές:
Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης 10306 για τον κορονοϊό
-24ωρη λειτουργία.

-Παροχή ψυχιατρικής βοήθειας σε πάσχοντες από ψυχικό νόσημα:
- 08.00-20.00.

-Παροχή ψυχολογικής στήριξης παιδιών και οικογενειών: 24ωρη λειτουργία.
-Παροχή ψυχολογικής στήριξης υγειονομικού προσωπικού: λειτουργία από -08.00-20.00

-Παροχή κοινωνικής στήριξης:
-08.00-20.00

Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας: 1107
Άμεση ενημέρωση και επείγουσα συμβουλευτική, ψυχολογική και κοινωνική στήριξη για παιδιά και γονείς.
-Κάθε ημέρα, όλο το 24ωρο
-Πανελλαδική εμβέλεια
-Δωρεάν κλήση

Συνήγορος του Παιδιού (για παιδιά): 800-11-32000
Συμβουλές για τα δικαιώματα του παιδιού (έως 18 ετών), παρέμβαση σε υποθέσεις που αφορούν ενέργειες ή παραλείψεις δημοσίων υπηρεσιών αλλά και ιδιωτών (φυσικών ή νομικών προσώπων).
-Δευτέρα έως Παρασκευή 9:00-15:00
-Πανελλαδική εμβέλεια
-Δωρεάν κλήση

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, διαδικτυακή αποπλάνηση, bullying, ρατσιστική συμπεριφορά κ.λπ.).
-Δευτέρα-Παρασκευή 9:00-17:00
-Πανελλαδική εμβέλεια
-Δωρεάν κλήση

Γραμμή για την υγεία 2107710824 (Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού», πτέρυγα «Ελένη Δαλακούρα»)
Απευθύνεται σε εφήβους 11-18 ετών και παρέχει υπηρεσίες που καλύπτουν το φάσμα των αναγκών της ηλικίας αυτής. Βασικές αιτίες προσέλευσης είναι θέματα ανάπτυξης, ενδοκρινολογικά, παχυσαρκία, διαταραχές πρόσληψης τροφής (ανορεξία, βουλιμία), γυναικολογικά, ψυχοκοινωνικά, μαθησιακές δυσκολίες, σχολική φοβία, οικογενειακή δυσλειτουργία, αντισύλληψη-σεξουαλική αγωγή, επαγγελματικός προσανατολισμός, εμβολιασμοί κ.α.

Γραμή Βοηθείας ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ 80011 80015 (Εθνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου)
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, παιδοφιλία κ.α.).

-Δευτέρα-Παρασκευή: 9:00-15:00
-Πανελλαδική εμβέλεια
-Δωρεάν κλήση

Ευρωπαϊκή Γραμμή Υποστήριξης παιδιών: 116111
Απευθύνεται σε παιδιά και εφήβους που αντιμετωπίζουν ανησυχίες για το μέλλον τους, που βρίσκουν δυσκολίες στη σχέση με τους γονείς ή τους φίλους, προβλήματα στην οικογένεια, όπως χωρισμό των γονιών, θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου ή αν απλά νιώθει φοβισμένο. Απευθύνεται επίσης και σε ενήλικες.

-24ωρη λειτουργία
-Πανελλαδική εμβέλεια
-Δωρεάν κλήση

ΑΝΑΣΑ Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Διατροφικές Διαταραχές: 210 9234904
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.
-Πανελλαδική εμβέλεια

«Γραμμή-Σύνδεσμος»:8011177
Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για γονείς και εκπαιδευτικούς για θέματα που αφορούν τα παιδιά και τους εφήβους.
-Δευτέρα-Παρασκευή
-9:30-20:30
-Πανελλαδική εμβέλεια

Γραμμή για τη σεξουαλική διαφορετικότητα και την ταυτότητα του φύλου: 1528
Απευθύνεται σε νέους και οι νέες με διαφορετικό σεξουαλικό προσανατολισμό ή/και ταυτότητα φύλου, τις οικογένειές τους, αλλά και εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων. 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.
-Πανελλαδική εμβέλεια

Γραμμή SOS 15900 (Γενική Γραμματεία Ισότητας)
Κάθε γυναίκα που βιώνει περιστατικά βίας (έμφυλη ή ενδοοικογενειακή) μπορεί να καλέσει στην τηλεφωνική γραμμή SOS 15900 ή να στείλει email στο: sos15900@isotita.gr
Επίσης, μπορεί να απευθυνθεί στα κατά τόπους Συμβουλευτικά Κέντρα. Πληροφορίες για τους τρόπους επικοινωνίας με τα συμβουλευτικά κέντρα και τις διευθύνσεις , μπορείτε να βρείτε στις ιστοσελίδες www.isotita.gr και www.womensos.gr

Ξενώνας κακοποιημένων γυναικών: 2105244657

Δίκτυο για την καταπολέμηση της ανδρικής βίας κατά των γυναικών: 210 3828126
-Δευτέρα–Παρασκευή: 16.00-20.00

Γραμμή «Δίπλα σου» για την κακοποίηση της οικογένειας: 800-118-88881

ΚΕΘΕΑ ΣΤΡΟΦΗ: 210 8822122
Απευθύνεται σε έφηβους χρήστες ουσιών 13-21 ετών και τις οικογένειές τους. Είναι πρόγραμμα εξωτερικής παρακολούθησης, αλλά με δυνατότητα φιλοξενίας των εφήβων που δεν έχουν οικογενειακή υποστήριξη ή

προέρχονται από άλλες περιοχές της χώρας, σε όλα τα στάδια συμμετοχής τους στο πρόγραμμα.

Γραμμή για τον τζόγο: 1114

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, τα μέλη της οικογένειάς τους και τα φιλικά τους πρόσωπα.

Κλίμακα: Γραμμή βοήθειας για την Αυτοκτονία: 1018

Η Γραμμή Παρέμβασης για την Αυτοκτονία, είναι γραμμή υποστήριξης για την κρίση και την πρόληψη αυτοκτονιών.
-24ωρη λειτουργία.