

ΤΗΛΕΦΩΝΑ

Για ώρα Ανάγκης για όλη την οικογένεια

Πρώτες Βοήθειες

- 112: Αστυνομία Ασθενοφόρο Πυροσβεστική
- 112: Έκτακτη Ανάγκη (Πανευρωπαϊκά). **112 ενιαίος αριθμός κλήσης έκτακτης ανάγκης στα κράτη μέλη της ΕΕ** www.ec.europa.eu/112. Μόνο το 22% των πολιτών της ΕΕ γνωρίζουν ότι μπορούν να καλέσουν το 112 από οποιοδήποτε σημείο της Ευρώπης σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.
- Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ) Τηλέφωνο: 166
- Εφημερεύοντα Νοσοκομεία Όλο το εικοσιτετράωρο. Τηλέφωνο: 106

Ανήλικοι

- 116000: Η κοινή Ευρωπαϊκή γραμμή για τις εξαφανίσεις ανηλίκων
- ΕΠΕΜΒΑΣΗ για Παιδιά σε ΚΙΝΔΥΝΟ: 1056
- Συνήγορος Παιδιού, Ανήλικοι: 800 1132000
- Συνήγορος Παιδιού, Ενήλικες: 210 7289600
- ΣΥΝΗΓΟΡΟΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ 210 7289703
- Χαμόγελο του Παιδιού, **SOS: 1056** Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών, www.hamogelo.gr. Στο τηλέφωνο απαντούν παιδοψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί και εθελοντές. Ακούν τους προβληματισμούς των παιδιών όλο το 24ωρο και δέχονται καταγγελίες για παιδική κακοποίηση ή εκμετάλλευση. 2103306170, 9.
- **Μαζί για το παιδί: 115 25**. Προσφέρει κάθε μορφή βοήθειας σε παιδιά και νέους ανθρώπους που έχουν ανάγκη, ιδιαίτερα σε εκείνους που αντιμετωπίζουν τον κοινωνικό αποκλεισμό, την ενδοοικογενειακή βία, χρόνιες ασθένειες, διανοητικές ή σωματικές αναπηρίες και την ασθένεια ή το θάνατο κάποιου μέλους της οικογενείας τους. Δευτέρα έως Παρασκευή 9:00 με 17:00, χωρίς χρέωση. Οι κλήσεις στην **115 25 Γραμμή Μαζί για το Παιδί** αφορούν: Πληροφορίες - κατευθύνσεις και χειρισμό θεμάτων σχετικά με: την ψυχική υγεία των παιδιών, την άσκηση βίας μέσα στην οικογένεια, παιδιά που βρίσκονται σε κίνδυνο, παιδιά με ειδικές ανάγκες. Λήψη ανώνυμων και επώνυμων καταγγελιών για περιστατικά κακοποίησης ανηλίκων.

ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΝΕΩΝ

- Γραμμή ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΝΕΩΝ 210 3638833
- Δωρεάν Πανευρωπαϊκής Γραμμής Βοήθειας 116-111
Γραμμή-Σύνδεσμος για την Ψυχοκοινωνική Υγεία του Παιδιού και του Εφήβου, 801-801-1177. **Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου** www.epsype.gr SOS: 801 801 11 77 Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών και Εφήβων. Η γραμμή απευθύνεται σε γονείς, παιδιά, εφήβους, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες ψυχικής υγείας και γενικά σε οποιονδήποτε

έχει ανάγκη συμβουλής, υποστήριξης, βοήθειας, σχετικά με θέματα για την ψυχική υγεία της οικογένειας. Ώρες λειτουργίας γραμμής: Καθημερινά, 9:30 π.μ. έως 8:30 μ.μ., Σάββατο: 9:30 π.μ. έως 2:30 μ.μ.

- Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών 210.72.775.53 και 210.72.775.54 από Δευτέρα έως Παρασκευή 10:00-16:00. **Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών Πανεπιστημίου Αθηνών.** www.cc.uoa.gr SOS: 210 72 77 553 και 210 72 77 554 Γραμμή Άμεσης Βοήθειας. Ο κύριος σκοπός του Εργαστηρίου είναι να υποστηρίξει και να βοηθήσει τους φοιτητές να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά όλα αυτά τα προβλήματα που πιθανώς να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της φοιτητικής ζωής. Ώρες λειτουργίας κέντρου: Δευτέρα έως Παρασκευή, 10:00 π.μ. έως 4:00 μ.μ.

Ναρκωτικά και αλκοόλ

- 18 Άνω Μονάδα απεξάρτησης Ψ.Ν.Α. Αντιμετώπιση προβλημάτων που αφορούν στην εξάρτηση από ναρκωτικά και αλκοόλ. Δευτέρα-Παρασκευή, 10.00-17.00. Τηλέφωνο: 2103617089 Ακόμα, μπορείτε να απευθυνθείτε σε κάποιο Νοσοκομείο.
- ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ SOS OKANA Παροχή υπηρεσιών βραχείας συμβουλευτικής σε άτομα που αντιμετωπίζουν άμεσα είτε στο κοντινό τους περιβάλλον πρόβλημα εξάρτησης. Δευτέρα – Παρασκευή από 8 π.μ. έως 8 μ.μ. Τρίτη - Πέμπτη – Παρασκευή από 8 π.μ. έως 4 μ.μ. Τηλέφωνο: 1031. **OKANA.** <http://www.okana.gr>. SOS: 1031 Γραμμή Υποστήριξης για χρήστες ναρκωτικών ουσιών. Το εκπαιδευμένο προσωπικό του OKANA -τηρώντας το απόρρητο και την ανωνυμία- παρέχει: 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 OKANA και τα προγράμματά του εξατομικευμένη συμβουλευτική υποστήριξη βραχείας διάρκειας άμεση βοήθεια και ψυχολογική υποστήριξη σε καταστάσεις κρίσης, οι οποίες σχετίζονται με τη χρήση ουσιών (σύνδρομο στέρησης, αυτοκτονική συμπεριφορά, πρόληψη υποτροπής). Ώρες λειτουργίας γραμμής: Δευτέρα έως Πέμπτη 8πμ - 8μμ, Παρασκευή 8πμ - 4μμ.
- Βοήθεια σε Παιδιά Αλκοολικών 210 5239161
- **Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης ΙΘΑΚΗ.** <http://www.kethea.gr>. SOS: 1145 Γραμμή Άμεσης Βοήθειας. Απευθύνεται σε χρήστες ψυχοτρόπων ουσιών, τους συγγενείς και τους φίλους τους. Παρέχει ενημέρωση για θέματα που αφορούν τις ναρκωτικές ουσίες, πληροφόρηση για υπηρεσίες αντιμετώπισης του προβλήματος σε όλη την Ελλάδα, καθώς και συναισθηματική στήριξη μέσα από τη διαδικασία της ενεργητικής ακρόασης και της συζήτησης σε κλίμα σεβασμού και εμπιστοσύνης. Ώρες λειτουργίας γραμμής: Δευτέρα έως Παρασκευή, 9:00 π.μ. έως 9:00 μ.μ.

Οικογενειακή Βία

- **Γραμμή κατά της Οικογενειακής Βίας «ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ».** SOS: 800 11 88 881 Πανελλαδική Γραμμή Άμεσης Βοήθειας από σταθερό χωρίς χρέωση. SOS: 210 77 86 800. Από κινητό με χρέωση. Παθητική ακοή, νομική και ψυχολογική στήριξη από δίκτυο εθελοντών και εθελοντριών νομικών και ψυχολόγων. Ώρες λειτουργίας γραμμής: Καθημερινά, 9:00 π.μ. έως 9:00 μ.μ.

- Γραμμή SOS της Γεν. Γραμματείας Ισότητας: 210-3220900
- Δίκτυο Γυναικών Ευρώπης: 210 7786800
- Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (ΚΕΘΙ Θεσσαλονίκη - 231 0 517959 και 231 0 52351
- Κέντρο Ισότητας: 210 3898000
- Κέντρο Κακοποιημένης Γυναίκας **Ψυχολογική υποστήριξη και νομικές συμβουλές**. Δευτέρα - Παρασκευή, 9 π.μ. έως 10 μ.μ. από 9 π.μ. έως 6 μ.μ. στα τηλέφωνα: 210.523.5318 και 210.411.2091 και από 6 μ.μ. έως 10 μ.μ. 210.322.0900
- Κοινωνική Βοήθεια Εθνικός Οργανισμός Πρόνοιας Συμβουλευτικές υπηρεσίες για **οικογενειακά και ψυχολογικά προβλήματα**. Δευτέρα - Παρασκευή, 8 π.μ. έως 10 μ.μ. Τηλέφωνο: 197
- **Στέγη Κακοποιημένης Γυναίκας και Ανήλικου Κοριτσιού Θεσσαλονίκη** www.thessalonikicity.gr Τηλ. 2310 528 483, 2310 519 594 fax: 2310 544 979. Παροχή προσωρινής στέγασης σε ασφαλή χώρο και υποστηρικτικές υπηρεσίες για την κοινωνική επανένταξη των κακοποιημένων κοριτσιών και γυναικών.