

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Εθνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS -

<https://www.hamogelo.gr/gr/el/paidia-thimata-vias:sos-1056/>

Η Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056 λειτουργεί από «Το Χαμόγελο του Παιδιού» και είναι στη διάθεση κάθε παιδιού και ενήλικα για την παροχή υποστήριξης σε θέματα που τους απασχολούν.

1056

Ευρωπαϊκή Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών -

<https://www.hamogelo.gr/>

«Το Χαμόγελο του Παιδιού» λειτουργεί την Ευρωπαϊκή Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών 116111, η οποία παρέχει δωρεάν ψυχολογική υποστήριξη σε παιδιά αλλά και σε ενήλικες.

116111

Γραμμή υποστήριξης για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών - <https://www.help-line.gr/>

Η Γραμμή Βοηθείας help-line 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, παιδοφιλία κ.λπ). Η Γραμμή Βοηθείας αποτελεί έναν από τους τρεις άξονες του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου το οποίο υλοποιείται με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος πλαισίου Safer Internet με τους δύο άλλους άξονες τη Δράση Ενημέρωσης saferinternet4kids.gr και την Ανοιχτή Γραμμή Καταγγελιών για Παράνομο Περιεχόμενο και Παράνομη Συμπεριφορά στο Διαδίκτυο SafeLine.gr.

**210
600768
6**

Τηλεφωνική γραμμή άμεσης κοινωνικής βοήθειας (Ε.Κ.Κ.Α.) -

<https://ekka.org.gr/index.php/el/telefonikes-grammes>

Η Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας «197» είναι δωρεάν (χωρίς χρέωση από σταθερό ή κινητό τηλέφωνο) για τους πολίτες και λειτουργεί όλο το 24ωρο, ως γραμμή έκτακτης ανάγκης για την παροχή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης σε ενήλικα άτομα.

197

Εθνική γραμμή παιδικής προστασίας -

<https://ekka.org.gr/index.php/el/telefonikes-grammes>

Η Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας «1107» έχει κύριο σκοπό:

1107

- να παρέχει τηλεφωνική συμβουλευτική, ψυχολογική και κοινωνική υποστήριξη σε ανηλίκους, γονείς, εκπαιδευτικούς, κ.α.
- να ενημερώνει και να πληροφορεί τους ανηλίκους για ψυχοκοινωνικά θέματα που τους απασχολούν, καθώς και τους ενήλικες για θέματα ανατροφής και παιδικής προστασίας
- να τους διασυνδέει και να τους παραπέμπει στις αρμόδιες Υπηρεσίες Κοινωνικής Προστασίας για περαιτέρω συνεργασία προκειμένου να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά το κάθε πρόβλημα.
- να υποδέχεται αιτήματα και αναφορές για ανήλικους που βρίσκονται σε κίνδυνο (λόγω κακοποίησης, παραμέλησης, εμπορίας, εκμετάλλευσης ή θυματοποίησης) και να διαβιβάζει τις καταγγελίες παραμέλησης-κακοποίησης παιδιών στις αρμόδιες κατά τόπους Εισαγγελικές Αρχές
- να συνεργάζεται με τις Εισαγγελικές και άλλες αρμόδιες Αρχές για την άμεση κοινωνική προστασία των ανηλίκων σε κίνδυνο
- να κινητοποιεί τους μηχανισμούς κοινωνικής παρέμβασης του Ε.Κ.Κ.Α. ή/και άλλων Υπηρεσιών για την παροχή ψυχοκοινωνικής βοήθειας και υποστήριξης σε ανηλίκους
- να συνεργάζεται με δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς παιδικής προστασίας για την άμεση εξυπηρέτηση επειγόντων αιτημάτων κοινωνικής φροντίδας και προστασίας ανηλίκων, αλλά και στήριξης των οικογενειών τους
- να πληροφορεί πολίτες και υπαλλήλους φορέων σχετικά με την αναδοχή και την υιοθεσία παιδιών, τη λειτουργία της νέας ηλεκτρονικής πλατφόρμα ANYNET, στο πλαίσιο της υλοποίησης του Ν. 4538/2018 «περί αναδοχής και υιοθεσίας»

Συνήγορος του παιδιού - <https://www.synigoros.gr/paidi/profile.html>

- Ερευνά συγκεκριμένες παραβιάσεις δικαιωμάτων των παιδιών από φορείς ή άτομα και προτείνει τρόπους προστασίας τους
- Προσπαθεί να κάνει γνωστά τα δικαιώματα των παιδιών σε όλους και πρώτα απ' όλα στα ίδια τα παιδιά
- Φροντίζει ώστε τα παιδιά να συμμετέχουν και να ακούγεται η φωνή τους στα θέματα που τα αφορούν

213

130670

3 – 213

130660

5

(Γραμματεία)

800113

2000

- Παρακολουθεί την εφαρμογή των νόμων για τα παιδιά και κάνει προτάσεις προς την Πολιτεία για να λάβει μέτρα προς το συμφέρον τους
- Συναντά τα παιδιά στους χώρους όπου ζουν, εκπαιδεύονται και περνούν την καθημερινότητά τους, συζητά τα προβλήματα που τα απασχολούν και ακούει τις απόψεις και τις προτάσεις τους

Γραμμή ψυχολογικής στήριξης – ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ - <https://11528.gr/>

Αφορά λεσβίες, γκέι, αμφί, τρανς άτομα, κουήρ και ιντερσεξ, τις οικογένειές τους, εκπαιδευτικούς αλλά και κάθε άνθρωπο που έχει ερωτήματα σχετικά με τον σεξουαλικό προσανατολισμό και την ταυτότητα ή/και έκφραση φύλου.

11528

Η γραμμή SOS-για την έμφυλη βία - <https://womensos.gr/en/15900-24ori-tilefoniki-grammi-2/>

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. Ταυτόχρονα υπάρχει δυνατότητα ηλεκτρονικής επικοινωνίας των γυναικών.

15900

Κέντρο Ημέρας για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας - Κλίμακα - <https://www.klimaka.org/gr/kentro-imeras-gia-tin-prolipsi-tis-autoktonias/>

Η ΚΛΙΜΑΚΑ λειτουργεί από το 2007, τη Γραμμή Παρέμβασης για την Αυτοκτονία με το νούμερο 1018. Η Γραμμή λειτουργεί σε εικοσιτετράωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα και δέχεται κλήσεις από κινητό ή σταθερό τηλέφωνο, από όλες τις περιοχές της Ελλάδας, με αστική χρέωση. Οι κλήσεις είναι ανώνυμες και εμπιστευτικές.

1018

Απευθύνεται σε:

- Ανθρώπους που σκέφτονται να αυτοκτονήσουν
- Ανθρώπους που έχουν αποπειραθεί να αυτοκτονήσουν στο παρελθόν
- Ανθρώπους με αυτοκαταστροφική συμπεριφορά

- Ανθρώπους που βιώνουν την απώλεια, ή ανησυχούν για κάποιον δικό τους άνθρωπο

Τηλεφωνική γραμμή OKANA -

<https://www.okana.gr/el/services/meiosi-blabis/tilefoniki-grammi-sos-1031>

Η Τηλεφωνική Γραμμή SOS 1031 του OKANA ξεκίνησε να λειτουργεί το Σεπτέμβριο του 2000. Στελεχώνεται από ειδικά εκπαιδευμένο και έμπειρο προσωπικό και είναι μέλος της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Υπηρεσιών Τηλεφωνικής Βοήθειας (FESAT).

Βασικός στόχος της λειτουργίας της είναι -τηρώντας το απόρρητο και την ανωνυμία- να 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)

1031

Τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης ΙΘΑΚΗ – ΚΕΘΕΑ -

<https://www.kethea.gr/kethea/therapeftika-programmata/grammi-voitheias-1145/>

Το 1145 απευθύνεται σε χρήστες **ναρκωτικών** και **αλκοόλ** καθώς και σε ανθρώπους με ασχολούνται παθολογικά με το **διαδίκτυο**, τους συγγενείς και τους φίλους τους.

Παρέχει **ενημέρωση** για θέματα που αφορούν τις ναρκωτικές ουσίες και πληροφόρηση για υπηρεσίες αντιμετώπισης των παραπάνω μορφών εξάρτησης σε όλη τη χώρα.

Προσφέρει ψυχολογική **υποστήριξη** μέσα από τη διαδικασία της ενεργητικής ακρόασης και της συζήτησης σε κλίμα σεβασμού και εμπιστοσύνης.

1145

Ενημέρωση για θέματα εξαρτήσεων και τις υπηρεσίες απεξάρτησης παρέχεται επίσης **σε ειδικούς ψυχικής υγείας και κοινωνικής φροντίδας.**

Η υπηρεσία εγγυάται το **απόρρητο** των πληροφοριών και το σεβασμό στο δικαίωμα της **ανωνυμίας.**

Λειτουργεί **Δευτέρα έως Παρασκευή 9:00-17:00.**

Γραμμή ΚΕΘΕΑ Τζόγος - <https://www.kethea.gr/kethea/therapeftika-programmata/grammi-voitheias-1114/>

Η τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης και Τηλεσυμβουλευτικής 1114 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. **1114**

Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης - <https://10306.gr/>

Η Γραμμή 10306 λειτουργεί δωρεάν και ανώνυμα όλο το 24ωρο. Απευθύνεται σε πολίτες κάθε φύλου και κάθε ηλικίας για οποιοδήποτε θέμα ψυχικής υγείας τους απασχολεί (π.χ. άγχος, οικογενειακά ζητήματα, πένθος, κρίση πανικού). Σκοπός μας είναι να παρέχουμε υποστήριξη, πληροφόρηση και καθοδήγηση, εφόσον χρειάζεται, ώστε να γίνει η ψυχική υγεία προσβάσιμη σε όλους μας. **10306**

Εθνική τηλεφωνική γραμμή SOS -

<http://www.lifelinehellas.gr/%cf%84%ce%b9-%ce%ba%ce%ac%ce%bd%ce%bf%cf%85%ce%bc%ce%b5/%ce%b3%cf%81%ce%b1%ce%bc%ce%bc%ce%ae-sos-1065/>

Η Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή SOS 1065 έχει δοθεί στη διάθεσή της ΜΚΟ Γραμμή Ζωής από την Εθνική Επιτροπή Τηλεπικοινωνιών και Ταχυδρομείων και συμβάλει θετικά σε περιστατικά αναγγελίας εξαφάνισης ηλικιωμένων αλλά και σε περιστατικά καταγγελίας κακομεταχείρισης, κακοποίησης ή παραμέλησης ηλικιωμένων. **1065**

Η Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή SOS 1065 απευθύνεται σε:

- Ηλικιωμένους θύματα παραμέλησης ή/και κακομεταχείρισης.
- Ηλικιωμένους θύματα οικονομικής εκμετάλλευσης.

- Ηλικιωμένους θύματα ψυχικής, σωματικής ή/και σεξουαλικής βίας.
- Ηλικιωμένους που αντιμετωπίζουν προβλήματα οικογενειακά ή/και κοινωνικά.
- Ηλικιωμένους που αντιμετωπίζουν προβλήματα από τα παιδιά τους.
- Ηλικιωμένους με σοβαρά προβλήματα υγείας.