Gdzie szukać pomocy: telefony

Sprawdzone 17 listopada 2026 roku na stronach samych instytucji. Aktualna lista z linkami do źródeł: levashou.pl/help-pl.html

POLSKA

112	**Numer alarmowy** Jeśli istnieje zagrożenie życia. Działa w całej UE, bezpłatnie.
116 123	**Telefon wsparcia kryzysowego dla dorosłych** Całodobowo i bezpłatnie. Po polsku.
800 70 2222	**Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym** Całodobowo i bezpłatnie.
800 120 002	**Niebieska Linia: przy przemocy domowej** Całodobowo i bezpłatnie. We wtorki od 18:00 do 22:00 dyżur po rosyjsku.
888 88 79 88	**Feminoteka: dla kobiet po przemocy** Po ukraińsku i rosyjsku. W poniedziałki i środy od 14:00 do 19:00.
116 111	**Dla dzieci i młodzieży** Całodobowo i bezpłatnie. Po polsku.
511 200 200	**Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej (WOIK)** Dla dorosłych w kryzysie samobójczym, całodobowo. Warszawa.

NIEMCY

112	**Numer alarmowy** Bezpłatnie.
0800 111 0 111	**TelefonSeelsorge** Całodobowo i bezpłatnie. Po niemiecku. Ta sama służba: 0800 111 0 222 i 116 123.
030 440 308 454	**Telefon Doweria: po rosyjsku** Całodobowo, codziennie. Numer stacjonarny w Berlinie.
116 016	**Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen”: przy przemocy wobec kobiet** Całodobowo i bezpłatnie. Z tłumaczami, także na polski, rosyjski i ukraiński.
116 111	**Nummer gegen Kummer: dla dzieci i młodzieży** Od poniedziałku do soboty, 14:00-20:00. Bezpłatnie, po niemiecku.

LITWA

112	**Numer alarmowy**
116 123	**Vilties linija** Całodobowo i bezpłatnie. Po litewsku.
+370 800 77277	**Linija „Doverija”: dla młodzieży, po rosyjsku** Bezpłatnie, po południu. Godziny na dwóch stronach podano różnie, sprawdź w linku.
0 800 66366	**Pagalbos moterims linija: dla kobiet po przemocy** Całodobowo i bezpłatnie.
116 111	**Vaikų linija: dla dzieci i młodzieży** Codziennie od 11:00 do 23:00, bezpłatnie.

CZECHY

112	**Numer alarmowy** Bezpłatnie.
116 123	**Linka první psychické pomoci** Całodobowo i bezpłatnie. Po czesku.
116 006	**Linka pomoci obětem: dla osób pokrzywdzonych przestępstwem i przemocą** Całodobowo i bezpłatnie.
116 111	**Linka bezpečí: dla dzieci i studentów do 26 lat** Całodobowo i bezpłatnie.

UKRAINA

112	**Numer alarmowy**
0 800 500 335	**Gorąca linia przeciw przemocy domowej („La Strada-Ukraina")** Bezpłatnie. Z komórki także 116 123.
2345	**Linia wsparcia psychologicznego dla mężczyzn („La Strada-Ukraina")** Od 14:00 do 6:00. Bezpłatnie z komórki.
0 800 500 225	**Gorąca linia dla dzieci i młodzieży („La Strada-Ukraina")** Bezpłatnie. Z komórki także 116 111.

BIAŁORUŚ

112	**Służby ratunkowe (MCzS)** Całodobowo. Także 101.
133	**Pilna pomoc psychologiczna** Całodobowo. Bezpłatnie z numerów Biełtelekom, A1, MTS i Life. Służba państwowa.
+375 17 352 44 44	**Mińsk, dla dorosłych** Całodobowo. Drugi numer: +375 17 304 43 70.
8 801 100 16 11	**Dla dzieci** Całodobowo i bezpłatnie.