

# STANDARDY OCHRONY MAŁOLETNICH W PARAFII – SKRÓT

## BEZPIECZNE ZASADY KONTAKTU

- Wybieraj oficjalne, ogólnodostępne i przygotowane miejsca do spotkań. Sakrament pokuty i pojednania oraz spotkania modlitewne lub duchowe powinny odbywać się tylko w specjalnie do tego wyznaczonych miejscach, takich jak konfesjonał, kaplica lub biuro parafialne.
- Unikaj przebywania z dorosłym w odizolowanych warunkach.
- Nie przebywaj w parafialnych pomieszczeniach mieszkalnych bez opieki rodzica lub opiekuna prawnego.
- Pozostawaj zawsze pod opieką osoby dorosłej.
- Nie bądź pod wyłączną opieką innego dziecka.
- Nie podróżuj prywatnymi samochodami bez zgody rodziców lub opiekunów.
- Nie przechodź na „ty” z dorosłym.
- Pamiętaj, że stosowanie przemocy fizycznej i psychicznej wobec Ciebie jest zakazane.

## BEZPIECZNE WYJAZDY

- Organizacja spotkań:
  - Twoi rodzice zawsze muszą wiedzieć, kiedy będą spotkania.
  - Rodzice muszą zawsze wyrazić pisemną zgodę na Twój udział.
  - Twoi rodzice muszą poznać określone zasady odbioru i komunikacji elektronicznej.
  - Podczas wyjazdu rodzice lub opiekunowie mają prawo do kontaktu z Tobą lub opiekunem.

## BEZPIECZNY KONTAKT W ŚRODOWISKU CYFROWYM

- Korzystanie z komunikatorów i e-maili:
  - Pamiętaj, że nie jesteś anonimowy. Uważaj, co piszesz w Internecie.
  - Dorośli nie powinni wysyłać Ci wiadomości po godzinie 22:00. Wyjątkiem jest sytuacja, gdy wiadomość jest wysyłana do całej grupy i rodzice lub opiekunowie wyrazili na to zgodę.
- Bezpieczny dostęp do Internetu:
  - Parafie, które udostępniają Internet, muszą stosować środki bezpieczeństwa, które blokują dostęp do nieodpowiednich treści.
  - Dzięki tym zabezpieczeniom, korzystanie z Internetu będzie dla Ciebie bezpieczne i odpowiednie do Twojego wieku.

### Pamiętajcie!

- **Bezpieczeństwo:** Wasze bezpieczeństwo jest najważniejsze. Zawsze informujcie rodziców lub opiekunów, gdzie się znajdujecie i co robicie.
- **Szacunek:** W każdej sytuacji pamiętajcie o szacunku dla siebie nawzajem i dla osób starszych.
- **Zaufanie:** Jeśli coś Was niepokoi, zawsze możecie porozmawiać z rodzicami, opiekunami lub duchownym, któremu ufacie.

**PONIŻEJ ZNAJDZIESZ WYKAZ NUMERÓW TELEFONÓW, POD KTÓRYMI  
RÓWNIEŻ ZNAJDZIESZ WSPARCIE:**

- ❖ **800 70 2222 / wsparcie w kryzysie psychicznym bezpłatnie, całodobowo, 7 dni w tygodniu**
- ❖ **116 123 / wsparcie w kryzysie emocjonalnym bezpłatnie, całodobowo, 7 dni w tygodniu**
- ❖ **22 594 91 00 / wsparcie w depresji bezpłatnie, środy i czwartki w godz. 17.00-19.00**
- ❖ **800 108 108 / wsparcie dla osób w żałobie i po stracie bezpłatnie, w dni powszednie w godz. 14.00-20.00**
- ❖ **112 / numer alarmowy bezpłatnie, całodobowo, 7 dni w tygodniu**

**OSOBA ZAUFANIA W PARAFII  
PANI MGR ELŻBIETA SZALAPSKA  
tel.: 606 913 230  
e-mail: szalapska@poczta.fm**

- ❖ **Aneta Golba, psychotraumatolog i psycholog, Katolicka Poradnia Rodzinna w Parafii pw. św. Marii Magdaleny w Biłgoraju, tel. 664 08 99 08.**
- ❖ **Ks. Adam Sobczak, Duszpasterz osób pokrzywdzonych i ich rodzin, tel. 504 052 898.**
- ❖ **Ks. Robert Strus, Delegat Biskupa ds. Ochrony Dzieci i Młodzieży, tel. 518 305 713.**
- ❖ **Ośrodek Pomocy Społecznej tel.: 84 665 97 94.**
- ❖ **Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Tomaszowie Lubelskim tel.: 84 663 42 98.**
- ❖ **Punkt Interwencji Kryzysowej przy Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych tel.: 84 664 37 40.**
- ❖ **Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem tel.: 885 558 896**
- ❖ **Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia” 800 12 00 02, adres e-mail niebieskalinia@niebieskalinia.info.**
- ❖ **Ogólnokrajowa Linia Pomocy Pokrzywdzonym tel. +48 222 309 900 przez całą dobę można anonimowo uzyskać informacje o możliwości uzyskania pomocy, szybką poradę psychologiczną i prawną, a także umówić się na spotkanie ze specjalistami w dowolnym miejscu na terenie Polski. Możliwe są konsultacje w językach obcych oraz w języku migowym.**
- ❖ **Bezpłatne porady prawne dla ofiar wykorzystania seksualnego w Kościele e-mail: konsultacjekanoniczne@fsj.org.pl**