

# MŁODZIEŻOWY TELEFON ZAUFANIA I WSPARCIA

## Duszpasterstwa Młodzieży Diecezji Bydgoskiej

„Nie łam się – wygadaj się”

W związku z panującą pandemią i związanymi z nią trudnościami, jeśli odczuwasz osamotnienie oraz potrzebę rozmowy, pocieszenia lub doradzenia, zadzwoń do nas. Będziemy oczekiwać na Twój telefon. Pod tymi numerami znajdziesz człowieka, który wzmocni Cię dobrym słowem. Czekamy na Ciebie w określonych dyżurach:

Dzień Tygodnia	godz.	Czeka na Ciebie:	godz.	Czeka na Ciebie:	godz.	Czeka na Ciebie:
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	9-12	<b>o. Maciej Sierzpustowski</b> CSSp (kapłan) (tel. 797-907-354)	12-15	<b>mgr Aneta Kania</b> (pedagog, psycholog) (tel. 501-385-348)	15-18	<b>Milena Dąbrowska</b> (wolontariusz) (tel. 792-050-762)
<b>WTOREK</b>	9-12	<b>dr Małgorzata Zasepa</b> (lekarz psychiatra) (tel. 261-417-236)	12-15	<b>ks. Krzysztof Buchholz</b> (kapłan) (tel. 504-062-376)	15-18	<b>Paulina Świetlik</b> (wolontariusz) (tel. 608-757-600)
<b>ŚRODA</b>	9-12	<b>Patrycja Formuszewicz</b> (wolontariusz) (tel. 720-224-044)	12-15	<b>ks. Henryk Stippa</b> (kapłan) (tel. 607-658-672)	15-18	<b>mgr Joanna Niedbalska</b> (pedagog, socjoterapeuta) (tel. 509-398-635)
<b>CZWARTEK</b>	9-12	<b>ks. Łukasz Krzewiński</b> (kapłan) (tel. 504-403948)	12-15	<b>Agata Raniszewska</b> (wolontariusz) (tel. 515-972-275)	15-18	<b>mgr Patrycja Michalska</b> (psycholog, pedagog) (tel. 665-986-872)
<b>PIĄTEK</b>	9-12	<b>dr Iza Fadel</b> (lekarz psychiatra) (tel. 500-075-603)	12-15	<b>ks. Łukasz Boruch</b> (kapłan) (tel. 505-004-860)	15-18	<b>ks. Piotr Wachowski</b> (kapłan) (tel. 782-550-940)

### Dwa słowa o nas...

**Małgorzata Zasepa** - jestem lekarzem psychiatrą – Ordynatorem Oddziału Dziennego Psychiatrii, 10 Wojskowego Szpitala Klinicznego z Polikliniką w Bydgoszczy. Jestem psychoterapeutą psychodramy, a także liderem bibliodramy. Od czasu studiów związana jestem z Duszpasterstwem Akademickim Martyria i w Wiatraku od lat prowadzę grupę wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Prywatnie zakochana w Panu Bogu,

zapatrzona w ludzi, ich potrzeby oraz problemy, a od niedawna Prezes Fundacji Eleazar, która wspomagać ma osoby z chorobami psychicznymi.

**Joanna Niedbalska** - pedagog, socjoterapeuta, psychoterapeuta w trakcie szkolenia, doradca życia rodzinnego. Zajmuję się terapią indywidualną oraz par i małżeństw. Pracuję również z Seniorami w Fundacji Wiatrak. Zapraszam do odwiedzenia mojej strony: [www.joannaniedbalska.pl](http://www.joannaniedbalska.pl)

**Aneta Kania** - prywatnie mama 2 córek tegorocznej maturzystki i 10 latki; od 21 lat szczęśliwa żona. Z wykształcenia jestem magistrem fizjoterapii, oligofrenopedagogiem oraz studentką ostatniego roku psychologii. Zawodowo od zawsze jestem związana z dziećmi niepełnosprawnymi ich rehabilitacją, pedagogiką i wspomaganiem rozwoju Małego Człowieka. Wolontariuszka grupy wsparcia osób z zaburzeniami psychicznymi.

**Patrycja Michalska** - psycholog, pedagog, doktorantka w zakresie psychologii na UKW w Bydgoszczy. Doświadczenie w pracy z dziećmi, młodzieżą oraz osobami dorosłymi zdobywałam pracując w szkole podstawowej i stowarzyszeniu ASPI, odbywając praktyki w PPP oraz szpitalach specjalistycznych, a także poprzez liczne wolontariaty. Obszar mojej pracy naukowej stanowi psychologia zdrowia, szczególnie psychologia osób chorych onkologicznie.

**ks. Krzysztof Buchholz** – duszpasterz bydgoskiej parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa; wieloletni duszpasterz Diecezjalnego Ośrodka Duszpasterstwa Akademickiego „Martyria” oraz twórca Fundacji „Wiatrak”. Od zawsze w duszpasterstwie młodych.

**o. Maciej Sierzputowski CSSp** – misjonarz Zgromadzenia Ducha Świętego; duszpasterz młodzieży i studentów; ceniony rekolekcjonista i spowiednik młodzieży.

**ks. Łukasz Boruch** – duszpasterz akademicki DA „Źródło”; maratończyk i miłośnik długich dystansów, prowadzi ewangelizacyjny kanał YouTube: „Kazanie w biegu”.

**ks. Henryk Stippa** – pracownik Sądu Biskupiego diecezji bydgoskiej, duszpasterz młodzieży oazowej Ruchu Światło-Życie.

**ks. Łukasz Krzewiński** – duszpasterz młodzieży „Duc in altum”; wychowawca młodzieży w Bydgoskim Zespole Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych; ceniony rekolekcjonista i kaznodzieja.

**ks. Piotr Wachowski** – duszpasterz młodzieży i akademicki diecezji bydgoskiej.

**Milena Dąbrowska** – absolwentka budownictwa na Uniwersytecie Technologiczno-Przyrodniczym w Bydgoszczy, inżynier, Przewodnicząca Duszpasterstwa Akademickiego „Martyria”, zaangażowana w działania młodych diecezji bydgoskiej.

**Paulina Świetlik** – studentka psychologii na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, animator w centrum zabaw „Family Park”, zaangażowana w działania młodych diecezji bydgoskiej.

**Agata Raniszewska** – absolwentka pedagogiki na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, animator, od lat związana z „Fundacją Wiatrak” jako wolontariusz i wychowawca w Wolontariacie GPS – Pokolenie św. Jana Pawła II, zaangażowana w działania młodych diecezji bydgoskiej.

**Patrycja Formuszewicz** – studentka elektroradiologii na Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy, od lat związana z „Fundacją Wiatrak” jako wolontariusz i wychowawca w Wolontariacie GPS – Pokolenie św. Jana Pawła II, zaangażowana w działania młodych diecezji bydgoskiej.

Inne telefony zaufania:

1. **Poradnia Telefoniczna dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym** (Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego) – tel. **116 123** (codziennie, 14:00-22:00)
2. **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji** - tel. **22 594 91 00** (czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00)
3. **Ośrodek Interwencji Kryzysowej - pomoc psychiatryczno-pedagogiczna** - tel. **22 837 55 59** (poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00)
4. **Młodzieżowy Telefon Zaufania** - tel. **192 88** (czynny codziennie od 12:00 do 02:00)
5. **Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży** - tel. **116 111** (czynny codziennie od 12:00 do 02:00)
6. **Internetowy Telefon Zaufania „ANONIMOWY PRZYJACIEL”** - tel. **85 92 88** (czynny codziennie od 18:00 do 04:00)
7. **TELEFON ZAUFANIA DLA KOBIET W CIAŻY I RODZINY** - tel. **85 732 22 22** (poniedziałek – piątek od 15:00 do 18:00)
8. **TELEFONICZNA PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA** - tel. **22 425 98 48** (poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)
9. **Katolicki Telefon Zaufania Katolickiego Stowarzyszenia „Civitas Christiana”** – tel. **0 32 253 05 00** (telefon całodobowy)
10. **Fundacja „Vis Salutis” telefoniczna pomoc psychologiczna** – tel. **888-960-980** (codziennie, 10:00-18:00)
11. **Infolinia Wsparcia Psychologicznego Wojska Obrony Terytorialnej** – tel. **800 100 102** (telefon całodobowy, bezpłatny, ogólnopolski)
12. <https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/kontakt>
13. <https://www.facebook.com/pomocpsychologbydgoszcz/>