



Kategoria

- Zdrowie

Dwie linie pomocy, jeden cel. Rusza ogólnopolska kampania Ministerstwa Cyfryzacji promująca numery telefonu 116-111 i 116-123

W chwilach, gdy emocje przytłaczają, a codzienność staje się zbyt trudna, rozmowa może być pierwszym krokiem do odzyskania spokoju. Ministerstwo Cyfryzacji rozpoczyna ogólnopolską kampanię przypominającą, że wsparcie emocjonalne jest w zasięgu ręki - wystarczy sięgnąć po telefon, czat lub formularz na stronie. Dwie kampanie, promujące numery telefonu 116 111 (dla dzieci i młodzieży) oraz 116 123 (dla dorosłych), łączy wspólny cel: pokazać, że nikt nie musi zostawać sam w kryzysie zdrowia psychicznego.

Kampania została przygotowana przez Ministerstwo Cyfryzacji we współpracy z NASK – Państwowym Instytutem Badawczym oraz „Niebieską Linia” Instytutu Psychologii Zdrowia, a także z Fundacją Dajemy Dzieciom Siłę, która prowadzi numer 116 111 dzięki wsparciu finansowym Ministerstwa Zdrowia. Celem działań jest zwiększenie świadomości społecznej na temat dostępnych, bezpłatnych i anonimowych form pomocy psychologicznej.

– Chcemy, by każdy – niezależnie od wieku – wiedział, że pomoc psychologiczna jest dostępna, bezpłatna i anonimowa. Numery telefonu 116 111 i 116 123 to realne wsparcie dla tych, którzy czują się zagubieni. Naszym obowiązkiem jest nie tylko tworzenie bezpiecznych narzędzi cyfrowych i telekomunikacyjnych, ale też budowanie świadomości, że technologia może łączyć ludzi – bo po jej drugiej stronie czeka ktoś, kto naprawdę wysłucha i może pomóc – mówi Minister Cyfryzacji, **Krzysztof Gawkowski**.

Wspólne działanie na rzecz wsparcia psychicznego

Eksperti podkreślają, że zapewnienie emocjonalnego wsparcia online staje się dziś niezbędne.

– Świat cyfrowy stał się naturalną przestrzenią poszukiwania informacji, ale także kontaktu z innymi. W NASK wierzymy, że nowe technologie powinny służyć człowiekowi – ułatwiać życie, przełamywać bariery i budować dostępność. Właśnie dlatego tak ważna jest linia pomocowa 116 123, która oferuje profesjonalne wsparcie osobom w kryzysie – nie tylko przez telefon, ale również w nowoczesnych, dostosowanych do potrzeb formach komunikacji. Takie kampanie są kluczowe – pokazują, że pomoc jest na wyciągnięcie ręki, a technologia może być mostem do rozmowy, zrozumienia i realnej ulgi – mówi **Katarzyna Skowrya**, kierowniczka projektu 116sos.pl z NASK – Państwowego Instytutu Badawczego.

Z kolei przedstawiciele Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę zwracają uwagę, że młodzi ludzie potrzebują języka i przestrzeni, które rozumieją.

– Każdego dnia i nocy kontaktują się z nami dzieci i nastolatki, które czują się przytłoczone albo samotne, doświadczają innych trudnych emocji. Czasem wystarczy jedna rozmowa, by poczuli, że nie są sami, że są życzliwe osoby dorosłe, gotowe by udzielić im wsparcia. Zależy nam, aby nasz slogan „Z nami możesz porozmawiać o wszystkim” docierał do jak najszerszej grupy młodych ludzi. I aby wiedzieli, że nie muszą czekać do momentu kryzysowego, aby się z nami skontaktować. Dzięki tej kampanii więcej młodych osób dowie się, że pomoc jest dostępna i że wystarczy zrobić pierwszy krok – podkreśla **Katarzyna Talacha**, psycholożka i koordynatorka zespołu konsultantów z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Współpraca z influencerami

W kampanię zaangażowano twórców, którzy potrafią mówić o emocjach w sposób autentyczny i bliski swoim odbiorcom. Numer 116 111 będzie promował JASPER (@jasperrr55) – popularny twórca na TikToku, który w szczerzy sposób rozmawia z młodymi o swojej codzienności. Kampanię numeru 116 123 wesprze Rafał Gębura (@rafal_gebura) – dziennikarz i autor rozmów „7 metrów pod ziemią”, który będzie zachęcać dorosłych, by w chwilach trudności sięgali po profesjonalne wsparcie. Zachęcamy do śledzenia ich kanałów, by zapoznać się z informacjami o kampanii.

Założenia kampanii

Działania promocyjne realizowane są wyłącznie online i potrwać do 24 listopada 2025 r. Kampania dla młodzieży pojawi się m.in. na TikToku, Snapchacie, Discordzie, Twitchu i Pinterście, a dla dorosłych – na Facebooku, Instagramie, YouTube oraz największych portalach informacyjnych i lifestyle'owych (m.in. Onet, WP, Interia, Gazeta.pl, Medonet). We wszystkich kreacjach podkreślono, że numery 116 111 i 116 123 są bezpłatne, anonimowe i dostępne 24/7, a kontakt możliwy jest telefonicznie, przez czat lub formularz online na stronach 116111.pl oraz 116sos.pl. Za realizację kampanii digital odpowiada agencja Mastermind.

Pomoc na wyciągnięcie ręki

Kampanie wpisują się w szersze działania Ministerstwa Cyfryzacji na rzecz zdrowia psychicznego w sieci, w tym w inicjatywę „Włącz Szacunek. Wyłącz hejt.”, poświęconą przeciwdziałaniu cyberprzemocy. Realizowane są na podstawie art. 165 ustawy Prawo komunikacji elektronicznej, który zobowiązuje Ministra Cyfryzacji do działań zwiększających świadomość społeczną i wiedzę na temat numerów przeznaczonych do świadczenia usług o walorze społecznym – takich jak 116 111 i 116 123.

Tu znajdziesz wsparcie:

116-111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, www.fdds.pl

116-123 – Poradnia Telefoniczna dla Osób w Kryzysie Emocjonalnym 116123, prowadzona przez Niebieską Linie Instytutu Psychologii Zdrowia PTP, www.niebieskalinia.pl

Source URL:

<https://www.hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/7372-dwie-linie-pomocy-jeden-cel-rusza-ogolnopolska-kampania-ministerstwa>