*ΓΡΑΜΜΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ.*

* *Ο κορονoϊός, μας έχει φέρει όλους αντιμέτωπους με μια καινούργια πραγματικότητα και με βαθιές ανατροπές στην καθημερινότητα και τον τρόπο ζωής μας, προκαλώντας συχνά πρωτόγνωρα συναισθήματα. Το Υπουργείο Υγείας και το Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ), ανέλαβαν την πρωτοβουλία για την οργάνωση και λειτουργία προγράμματος βοήθειας, συμβουλευτικής, ψυχολογικής και κοινωνικής στήριξης των συμπολιτών μας μέσω τηλεφώνου. Οι πολίτες, μπορούν να καλέσουν στην τηλεφωνική γραμμή 10306, όπου θα έχουν τις παρακάτω επιλογές:*
* *Παροχή ψυχολογικής στήριξης: 24ωρη λειτουργία.*
* *Παροχή ψυχιατρικής βοήθειας σε πάσχοντες από ψυχικό νόσημα: λειτουργία από 08.00 έως 20.00.*
* *Παροχή ψυχολογικής στήριξης παιδιών και οικογενειών: 24ωρη λειτουργία.*
* *Παροχή ψυχολογικής στήριξης υγειονομικού προσωπικού: λειτουργία από 08.00 έως 20.00*
* *Παροχή κοινωνικής στήριξης: λειτουργία από 08.00 έως 20.00*
* *Το milamou.gr δημιουργήθηκε κατά την περίοδο της καραντίνας ως πρωτοβουλία του ομίλου* [Enthoosia](https://www.enthoosia.com/) *και των ιδρυτών του,* [Μίλτου Καμπουρίδη](https://www.enthoosia.com/founders/miltos-kambourides/) *και* [Σάκη Τανιμανίδη ,](https://www.enthoosia.com/founders/sakis-tanimanidis/) *με σκοπό την παροχή ψυχολογικής στήριξης από εθελοντές επαγγελματίες ψυχολόγους προς όσους έχουν ανάγκη.*

*Οι χρήστες της πλατφόρμας μπορούν να κλείνουν ηλεκτρονικά ραντεβού και να επικοινωνήσουν ανώνυμα και δωρεάν με έναν εθελοντή επαγγελματία .*[*info@milamou.gr*](mailto:info@milamou.gr)

* *Γραμμή Βοήθειας για την Κατάθλιψη: 1034  
  Προβλήματα ψυχικής υγείας, εξειδίκευση στο θέμα της κατάθλιψης.  
  -Δευτέρα έως Παρασκευή  
  -Πανελλαδική εμβέλεια  
  -Κόστος αστικής κλήσης*[*Επίσημο site*](http://www.epipsi.gr/Service_all/service/A7/A7.php)
* *Γραμμή βοήθειας για την Αυτοκτονία: 1018*

*Η ΚΛΙΜΑΚΑ είναι ένας κοινωνικός φορέας, μη κερδοσκοπικός – μη κυβερνητικός οργανισμός (ΝΠΙΔ), που ιδρύθηκε το 2000 και δραστηριοποιείται στην παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας και στην υλοποίηση προγραμμάτων κοινωνικής ένταξης αποκλεισμένων πληθυσμιακών ομάδων στην Ελλάδα και το εξωτερικό.*

*Η Γραμμή Παρέμβασης για την* [*Αυτοκτονία*](https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxikis-ygeias/psyxikes-diataraxes/aftoktonia.html)*, είναι γραμμή υποστήριξης για την κρίση και την πρόληψη αυτοκτονιών. Επανδρωμένη με ειδικευμένους ψυχολόγους και ψυχιάτρους, η γραμμή λειτουργεί εικοσιτέσσερις ώρες το 24ωρο, επτά ημέρες την εβδομάδα.*

* *Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας 1107*

*Δωρεάν, 24 ώρες, κάθε μέρα. Άμεση ενημέρωση και επείγουσα συμβουλευτική, ψυχολογική και κοινωνική στήριξη για θέματα που σε απασχολούν ή αν βρίσκεσαι σε κίνδυνο. Διασύνδεση με τις κατάλληλες υπηρεσίες, κινητοποίηση μηχανισμών επείγουσας παρέμβασης. Επίσης, ενημέρωση και συμβουλευτική σε γονείς για θέματα που αφορούν τα παιδιά τους και τον γονικό ρόλο τους.*

* *Γραμή Βοηθείας ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ 80011 80015*

*Δωρεάν, Δευτέρα έως Παρασκευή: 9:00πμ-3:00μμ. Απευθύνεται σε* [*εφήβους*](https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/oikogeneia-kai-paidi/efiviki-ilikia.html) *και στις* [*οικογένειές τους.*](https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/oikogeneia-kai-paidi/goneis.html) *Παρέχει στήριξη και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, παιδοφιλία κ.α.).*

* *Γραμμή για εφήβους: 116111*

*Η ευρωπαϊκή «Γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων 116 111» είναι μια νέα συμβουλευτική τηλεφωνική γραμμή αποκλειστικά για παιδιά και εφήβους. Αν είσαι παιδί ή έφηβος μέχρι 18 ετών μπορείς να τηλεφωνήσεις δωρεάν από σταθερό ή κινητό τηλέφωνο από οποιοδήποτε μέρος της Ελλάδας. Οι μέρες και ώρες που μπορείς να καλέσεις είναι από Δευτέρα έως και Παρασκευή από τις 14:00 το μεσημέρι ως τις 20:30 το βράδυ και κάθε Σάββατο από τις 9:30 το πρωί ως τις 14:00 το μεσημέρι.*

*Μη διστάσεις λοιπόν να τηλεφωνήσεις αν έχεις ανησυχίες για το μέλλον σου, αν βρίσκεις δυσκολίες στη σχέση με τους γονείς ή τους φίλους σου, αν αντιμετωπίζεις προβλήματα στην οικογένεια, όπως χωρισμό των γονιών, θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου ή αν απλά νιώθεις φοβισμένος.*

* *Τηλεφωνική Γραμμή για γονείς εφήβων: 801.11.77*

*Δευτέρα μέχρι και Παρασκευή από τις 9:30 το πρωί έως τις 8:30 το βράδυ. Η «Γραμμή-Σύνδεσμος» είναι μια τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για γονείς και εκπαιδευτικούς για θέματα που αφορούν τα παιδιά και τους εφήβους.*

* ***Δίκτυο κοινωνικής αλληλεγγύης και υποστήριξης: 1037***

*Στο πλαίσιο αυτό το Δίκτυο Κοινωνικής Αλληλεγγύης και Υποστήριξης - τηλεφωνική γραμμή 1037 είναι το Δίκτυο προστασίας το οποίο βασίζεται στην αρχή της κοινωνικής αλληλεγγύης.*

*Στόχοι του δικτύου 1037 είναι να βοηθήσει μη οργανωμένες ομάδες πληθυσμού (είτε πρόκειται για ευπαθή άτομα είτε όχι) έτσι ώστε η Μακεδονία και η Θράκη να αναδειχθούν κοινωνικοί χώροι - χώροι με ανθρώπινο πρόσωπο.*

*Κάθε πολίτης μπορεί να καλέσει τον τετραψήφιο αριθμό 1037 για να ζητήσει βοήθεια.*

*Πρόκειται για μια πρωτοβουλία του Υπουργείου Μακεδονίας - Θράκης, η οποία υλοποιείται σε συνεργασία με το Μακεδονικό Ινστιτούτο Εργασίας του Εργατικού Κέντρου Θεσσαλονίκης.*

* *Κέντρα υποδοχής κακοποιημένων γυναικών: 210 5235318 και 5235250*

*Ο μεγαλύτερος εχθρός μιας γυναίκας που κακοποιείται με οποιονδήποτε τρόπο δεν είναι ο σύντροφός της, ούτε καν τα ξύλα, τα εργαλεία και τα άλλα αντικείμενα που πολλοί μεταχειρίζονται για να την «υποτάξουν». Αδίσταχτοι εχθροί της είναι η ντροπή και ο φόβος για τις αντιδράσεις του κοινωνικού περίγυρου.*

*Άλλα παρόμοια χρήσιμα τηλέφωνα:*

*Ξενώνας κακοποιημένων γυναικών: 210.52.44.657*

*Δίκτυο για την καταπολέμηση της ανδρικής βίας κατά των γυναικών: (Δευτέρα –Παρασκευή: 16.00-20.00) 210 3828126*

*Γραμμή «Δίπλα σου» για την κακοποίηση της οικογένειας: 800-118-88881*

* *Γραμμή για τη σεξουαλική διαφορετικότητα και την ταυτότητα του φύλου: 1528*

*Καλώντας το 1528, οι νέοι και οι νέες με διαφορετικό σεξουαλικό προσανατολισμό ή/και ταυτότητα φύλου, οι οικογένειές τους, αλλά και οι εκπαιδευτικοί όλων των βαθμίδων, λαμβάνουν ολοκληρωμένη ειδική συμβουλευτική ενημέρωση και ψυχολογική υποστήριξη αναφορικά με την αποδοχή της σεξουαλικής διαφορετικότητας και την ορθή διαχείριση περιστατικών αρνητικής διάκρισης σε σχέση με τον διαφορετικό σεξουαλικό προσανατολισμό και την ταυτότητα, στην οικογένεια, στο σχολείο, στο πανεπιστήμιο και στον εργασιακό χώρο.*

* *Εθνικό κέντρο άμεσης κοινωνικής βοήθειας: 197*

*Τα άτομα και οι πληθυσμιακές ομάδες, στις οποίες κατά προτεραιότητα απευθύνονται και στοχεύουν οι υπηρεσίες του Δικτύου των Μονάδων του Ε.Κ.Κ.Α. είναι:*

* *πολίτες που χρήζουν ενημέρωσης για θέματα κοινωνικής φροντίδας και διασύνδεσης με το Δίκτυο των Υπηρεσιών του Εθνικού Συστήματος Κοινωνικής Αλληλεγγύης*
* *παιδιά και έφηβοι/έφηβες που κακοποιούνται*
* *παιδιά και έφηβοι/έφηβες που παραμελούνται ή εγκαταλείπονται*
* *έφηβοι και έφηβες που εγκαταλείπουν το σπίτι τους*
* *θύματα οικογενειακής βίας*
* *ενήλικοι και ηλικιωμένοι που χρήζουν άμεσης ψυχολογικής και κοινωνικής βοήθειας*
* *άτομα που βρίσκονται σε κρίση και κίνδυνο βλάβης*
* *θύματα παράνομης διακίνησης με σκοπό την σεξουαλική ή οικονομική εκμετάλλευση*
* *θύματα έκτακτων φυσικών και μαζικών καταστροφών*
* *ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ: 1056*

*«Το Χαμόγελο του Παιδιού» με βάση την μακρόχρονη εμπειρία του σε ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων αλλά και γενικότερων θεμάτων που αφορούν στο παιδί και στην οικογένεια, του δίνει τη δυνατότητα παροχής συμβουλευτικής υποστήριξης μέσα από όλα τα τμήματα του και τις υπηρεσίες του.*

*Η Τηλεφωνική Γραμμή Υποστήριξης λειτουργεί χωρίς χρέωση, 24 ώρες τη μέρα και 7 ημέρες την εβδομάδα.*

* *Συνήγορος του παιδιού: 800.11.32000*

*Δεν είναι μόνο για καταγγελίες, ούτε μόνο για προβλήματα που έχουμε με δημόσιους φορείς. Αν είμαστε μέχρι 18 ετών κι έχουμε σοβαρά προβλήματα καταπίεσης από οποιονδήποτε, ζητάμε συμβουλές για τα δικαιώματά μας και τι άλλο μπορούμε να κάνουμε. (Δευτέρα – Παρασκευή, 9.00 π.μ. – 15.00 μ.μ.)*

* *Γραμμή SOS της Γενικής Γραμματείας Ισότητας: 15900  
  Τηλεφωνική βοήθεια και συμβουλές σε γυναίκες θύματα βίας.  
  -Κάθε ημέρα, όλο το 24ωρο  
  -Πανελλαδική εμβέλεια  
  -Κόστος αστικής κλήσης*[*Επίσημο site*](http://www.isotita.gr/index.php/news/1417)
* *Γραμμή Βοηθείας Help-Line: 210-6007686  
  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, διαδικτυακή αποπλάνηση, bullying, ρατσιστική συμπεριφορά κ.λπ.).  
  -Δευτέρα έως Παρασκευή 9:00 π.μ. έως 5:00 μ.μ.  
  -Πανελλαδική εμβέλεια  
  -Δωρεάν κλήση*[*Επίσημο site*](http://www.help-line.gr/)
* *18 ΑΝΩ: 210-33.04.215 , 210-33.04.395*

*Το Τμήμα Εμψύχωσης και Ευαισθητοποίησης 18 Άνω λειτουργεί σε καθημερινή ολοήμερη βάση. Πραγματοποιούνται ομάδες ψυχοθεραπείας και ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες, ατομικά ραντεβού και παράλληλα συστεγάζεται με το Ανοιχτό Πρόγραμμα του 18 Άνω.*

*Στόχος του Τμήματος Εμψύχωσης είναι η ανάπτυξη της θεραπευτικής σχέσης, η αρχή της συλλογικότητας και η συνεργασία μεταξύ των μελών των ομάδων. Η επιτυχία των στόχων εξαρτάται από την εκπαίδευση και την θεραπευτική διαδικασία που ακολουθείται από την θεραπευτική ομάδα του τμήματος Εμψύχωσης 18 Άνω.*

* *Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης Ενόπλων δυνάμεων: 8001145551-2-3*

*Το Διακλαδικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ενόπλων Δυνάμεων (ΔΚΨΥΕΔ) είναι μία εξωνοσοκομειακή δομή παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας η οποία απευθείνεται στη στρατιωτική κοινότητα. Υπάγεται στη ΔΥΓ/ΓΕΕΘΑ και φιλοδοξεί να προσεγγίσει τόσο το έφεδρο όσο και το μόνιμο προσωπικό των Ενόπλων Δυνάμεων, καθώς και τα μέλη των οικογενειών αυτών παρέχοντας πληροφόρηση, υποστήριξη και θεραπεία.*

*Η φιλοσοφία του ΔΚΨΥΕΔ διαφοροποιείται από την κλασσική ιατρική αντιμετώπιση της ψυχικής νόσου, η οποία θέλει το άτομο παθητικό δέκτη των ιατρικών οδηγιών, αλλά εστιάζει σε μία ενεργό κινητοποίηση και συμμετοχή. Επιδιώκει την εκπαίδευση των μελών της στρατιωτικής κοινότητας ώστε να αναγνωρίζουν και να συμβάλουν στην αντιμετώπιση των ψυχολογικών προβλημάτων.*

*Λειτουργία σε 24ωρη βάση της Τηλεφωνικής Γραμμής Ψυχολογικής Υποστήριξης και Παρέμβασης σε Κρίση. Τηλέφωνα επικοινωνίας: 8001145551-2-3 χωρίς χρέωση από σταθερό τηλέφωνο και 2108105068,2105574121 με αστική χρέωση.*

* *Μη-Κυβερνητική οργάνωση «Νηφάλιοι»: 210-6852660*

*Η 24ωρη γραμμή έχει στόχο την ευαισθητοποίηση, επιμόρφωση και ενημέρωσή του κοινού και των επαγγελματιών για τις βλαπτικές συνέπειες του αλκοόλ, καθοδήγηση και ενδυνάμωση κινήτρου για θεραπεία.*

* *ΚΕΘΕΑ: Τηλ: 210 9215776, 210 9237777 (09:00 – 17:00)*

*Το Κέντρο Ψυχολογικής Απεξάρτησης από το Αλκοόλ παρέχει ατομική συμβουλευτική, ομαδική ψυχοθεραπεία (ομάδες ανωνύμων αυτοθεραπευόμενων αλκοολικών), ψυχιατρική υποστήριξη, οικογενειακή θεραπεία ή θεραπεία ζεύγους. Διαμορφώνεται ένα εξατομικευμένο πλάνο θεραπείας ανάλογα με τις ανάγκες του ενδιαφερόμενου, χωρίς να αποκοπεί από το περιβάλλον του και τις δραστηριότητες του. Το χρονικό διάστημα της παρακολούθησης κυμαίνεται από 4 έως 18 μήνες.*

* *Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης “ΙΘΑΚΗ”: 1145*

*Παρεχόμενες υπηρεσίες: Ενημέρωση για θέματα εξαρτησιογόνων ουσιών. Πληροφόρηση για υπηρεσίες αντιμετώπισης του προβλήματος σε όλη την Ελλάδα. Ψυχολογική υποστήριξη μέσα από τη διαδικασία της ενεργητικής ακρόασης και της συζήτησης μέσω τηλεφώνου σε κλίμα εμπιστοσύνης και σεβασμού.*

* *Γραμμή για τον τζόγο: 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.*

*Δημιουργήθηκε το 2011 με τη συνεργασία του Ομίλου ΟΠΑΠ, καθώς διαπιστώθηκε η ανάγκη σύστασης μιας γραμμής βοήθειας για άτομα που πιθανόν αντιμετωπίζουν προβλήματα εξάρτησης από την ενασχόληση τους με τα τυχερά παιχνίδια.*

* *ΟΚΑΝΑ: 1031*

*Βασικοί στόχοι της γραμμής 1031 είναι η 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 ΟΚΑΝΑ και τα προγράμματά του, η εξατομικευμένη συμβουλευτική υποστήριξη βραχείας διάρκειας και η άμεση βοήθεια και ψυχολογική υποστήριξη σε καταστάσεις κρίσης, οι οποίες σχετίζονται με τη χρήση ουσιών (σύνδρομο στέρησης, αυτοκτονική συμπεριφορά, πρόληψη υποτροπής).*

* *Τηλεφωνική γραμμή για το κάπνισμα : 1142*

*Από την 1η Σεπτεμβρίου 2010 λειτουργεί καθημερινά 7.00 με 24.00 η γραμμή Ενημέρωσης και Υποστήριξης 1142 για την διακοπή του καπνίσματος. Στόχος της λειτουργίας της είναι πρωτίστως η ενημέρωση πολιτών και επαγγελματιών για τον ισχύοντα αντικαπνιστικό νόμο και η παροχή υποστήριξης και χρήσιμων πληροφοριών για όσους θέλουν να σταματήσουν το κάπνισμα.*

*Παράλληλα, παρέχονται συμβουλευτικές πληροφορίες για τη διακοπή του καπνίσματος και δίνεται λεπτομερής ενημέρωση για τα δημόσια και ιδιωτικά “Κέντρα Διακοπής Καπνίσματος” για όλη την ελληνική επικράτεια.*

* *Τηλεφωνική γραμμή για το AIDS (Τ.Γ.) : 210-72.22.222*

*Λειτουργεί τις εργάσιμες ημέρες και ώρες 9.00-21.00*

*Η τηλεφωνική γραμμή λειτουργεί από το 1992. Μαζί με το Συμβουλευτικό Σταθμό αποτελεί υπηρεσία του Τμήματος Παρεμβάσεων στην Κοινότητα του ΚΕΕΛΠΝΟ και συνεργάζεται με το Κ.ΕΠΙΧ. Στελεχώνεται από επαγγελματίες ψυχοκοινωνικών επιστημών, οι οποίοι στο πλαίσιο της Πρόληψης και της Προαγωγής της Δημόσιας Υγείας παρέχουν έγκυρη επιστημονική ενημέρωση και εξειδικευμένη ψυχολογική στήριξη σε σχέση με τη ΗIV λοίμωξη – AIDS.*

* *Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης της Ελληνικής Εταιρείας Αντιρευματικού Αγώνα*

*Η Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης για Άτομα με Ρευματικά Νοσήματα -210 8237302- οργανώθηκε από την Ελληνική Εταιρεία Αντιρευματικού Αγώνα (Ε.Λ.Ε.ΑΝ.Α.) και ξεκίνησε τη λειτουργία της το 2007.*

*Λειτουργεί καθημερινά από Δευτέρα έως Παρασκευή, 10:00 – 20:00, και στελεχώνεται από δυο επαγγελματίες ψυχολόγους.*

*Αποτελεί την πρώτη γραμμή της ψυχοκοινωνικής παρέμβασης της ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α που συμπληρώνεται από τη συμβουλευτική μέσω διαδικτύου (*[*helpline@arthritis.org.gr*](mailto:helpline@arthritis.org.gr)*), τις ατομικές συνεδρίες και τις ομάδες υποστήριξης.*

* *ΑΝΑΣΑ Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Διατροφικές Διαταραχές: 210 9234904,*

*To Κέντρο Ημέρας ΑΝΑΣΑ, αποτελεί την πρώτη μάχιμη προσπάθεια της ΑΝΑΣΑ για παροχή πρωτοβάθμιων υπηρεσιών υγείας, στους πάσχοντες από Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής. Είναι το πρώτο και μοναδικό, στη χώρα μας, Κέντρο Ημέρας εξειδικευμένο στις διατροφικές διαταραχές που παρέχει δωρεάν, υπηρεσίες διάγνωσης, θεραπείας και συμβουλευτικής υποστήριξης των πασχόντων και των οικογενειών τους.*

* *Ψυχολογική υποστήριξη για άτομα που πάσχουν από καρκίνο: 1069*

*Μέσω της εθνικής γραμμής υποστήριξης των ανθρώπων που εμπλέκονται με τον καρκίνο 1069, όλοι οι πολίτες μπορούν να έρθουν σε επικοινωνία με τους 5 ειδικούς ψυχικής υγείας, 5 ημέρες την εβδομάδα, 12 ώρες το 24ωρο, ώστε να πάρουν τις πληροφορίες και την υποστήριξη που χρειάζονται.*

* *Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού “Άλμα Ζωής”: 210 4180006, 210 8815444*

*O Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» είναι Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο και ιδρύθηκε το 1988 από γυναίκες που είχαν βιώσει προσωπικά τον καρκίνο του μαστού. Η μοναδικότητά του έγκειται στο γεγονός ότι όλα τα μέλη του, οι εθελόντριες και τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου είναι γυναίκες με καρκίνο του μαστού. Το σύνθημα στο «Άλμα Ζωής» είναι η «ζωή με ποιότητα».*

*Έμπειροι ψυχολόγοι – ψυχοθεραπευτές και κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να στηρίξουν τόσο την ίδια τη γυναίκα όσο και τα μέλη της οικογένειάς της δωρεάν για όσο χρονικό διάστημα χρειαστεί, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.*

*Με στόχο την παροχή πρακτικής και συναισθηματικής στήριξης στη γυναίκα με καρκίνο του μαστού, ανεξαρτήτως τόπου διαμονής, ο Σύλλογος έχει οργανώσει από το 2006 τηλεφωνική γραμμή στήριξης που στελεχώνεται από ψυχολόγο-ψυχοθεραπεύτρια.*