

Przemoc w rodzinie – gdzie szukać pomocy?

1. Prawo zabrania stosowania przemocy i krzywdzenia swoich bliskich. Jeżeli Ty lub ktoś z Twoich bliskich jest osobą doznającą przemocy domowej, nie wstydź się prosić o pomoc. Wezwij Policję, dzwoniąc na **numer alarmowy 112**. Prawo stoi po Twojej stronie! Masz prawo do złożenia zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa z użyciem przemocy domowej do Prokuratury, Policji lub Żandarmerii Wojskowej.

2. Możesz także zwrócić się po pomoc do podmiotów i organizacji realizujących działania na rzecz przeciwdziałania przemocy domowej. Pomogą Ci:

1) Ośrodki pomocy społecznej – w sprawach socjalnych, bytowych i prawnych.

2) Powiatowe centra pomocy rodzinie – w zakresie prawnym, socjalnym, terapeutycznym lub udzielą informacji na temat instytucji lokalnie działających w tym zakresie w Twojej miejscowości.

3) Ośrodki interwencji kryzysowej i Ośrodki wsparcia – zapewniając schronienie Tobie i Twoim bliskim, gdy doznajesz przemocy domowej, udzielą Ci pomocy i wsparcia w przewyciężeniu sytuacji kryzysowej, a także opracują plan pomocy.

4) Specjalistyczne ośrodki wsparcia dla osób doznających przemocy domowej – zapewniając bezpłatne całodobowe schronienie Tobie i Twoim bliskim, gdy doznajesz przemocy domowej, oraz udzielą Ci kompleksowej, specjalistycznej pomocy w zakresie interwencyjnym, terapeutyczno-wspomagającym oraz potrzeb bytowych.

5) Okręgowe ośrodki i lokalne punkty działające w ramach Sieci Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem – zapewniając profesjonalną, kompleksową i bezpłatną pomoc prawną, psychologiczną, psychoterapeutyczną i materialną.

6) Sądy opiekuńcze – w sprawach opiekuńczych i alimentacyjnych.

7) Placówki ochrony zdrowia – np. uzyskać zaświadczenie lekarskie o doznanych obrażeniach. 8)

Komisje rozwiązywania problemów alkoholowych – podejmując działania wobec osoby nadużywającej alkoholu.

9) Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej – w zakresie uzyskania pomocy prawnej.

3. Możesz zadzwonić do:

1) **Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

tel. 800 12 00 02 (linia całodobowa i bezpłatna), w poniedziałki w godz. 18:00 –22:00 można rozmawiać z konsultantem w języku angielskim, a we wtorki w godz. 1800 –2200 w języku rosyjskim.

2) **Dyżur prawny tel. (22) 666 28 50** (linia płatna, czynna w poniedziałek i wtorek w godzinach 1700 –2100) oraz **tel. 800 12 00 02** (linia bezpłatna, czynna w środę w godzinach 1800 –2200). 3)

Poradnia e-mailowa: niebieskalinia@niebieskalinia.info.

4) Członkowie rodzin z problemem przemocy i problemem alkoholowym mogą skonsultować się także przez SKYPE: **pogotowie.niebieska.linia** ze specjalistą z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie – konsultanci posługują się językiem migowym.

5) **Ogólnokrajowej Linii 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. 6) **Policyjnego Telefonu**

Zaufania dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie

tel. nr 800 120 226 (linia bezpłatna przy połączeniu z telefonów stacjonarnych, czynna codziennie w godzinach od 9:30 do 15:30, od godz. 15:30 do 9:30 - włączony jest automat).

7) **Anonimowej Linii Specjalnej „Zatrzymać Przemoc” tel. 800 12 01 48** (czynny całodobowo).

8) **Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę** - tel. **800 100 100** – to bezpłatna i anonimowa pomoc dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy psychologicznej dla dzieci przeżywających kłopoty i trudności. Specjaliści dostępni są od poniedziałku do piątku, w godzinach 12:00-15:00.