

Prawo zabrania stosowania przemocy i krzywdzenia bliskich!

**Jeżeli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doznaje przemocy,
nie wstydź się prosić o pomoc.**

Wezwij Policję, dzwoniąc pod 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.

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

Pomogą Ci:

- **Ośrodki pomocy społecznej** – w sprawach socjalnych, bytowych i prawnych.
- **Powiatowe centra pomocy rodzinie** – w zakresie prawnym, socjalnym, terapeutycznym, informując o instytucjach lokalnie działających w tym zakresie.
- **Ośrodki interwencji kryzysowej i Ośrodki wsparcia** – zapewniając schronienie Tobie i Twoim bliskim. W przypadku przemocy domowej, udzielą Ci pomocy i wsparcia w przezwyciężeniu sytuacji kryzysowej, a także opracują plan pomocy.
- **Specjalistyczne ośrodki wsparcia dla osób doznających przemocy domowej** – zapewniając bezpłatne całodobowe schronienie Tobie i Twoim bliskim. W sytuacji przemocy domowej oraz udzielą Ci kompleksowej, specjalistycznej pomocy w zakresie interwencyjnym, terapeutyczno-wspomagającym i bytowym.
- **Okręgowe ośrodki i lokalne punkty działające w ramach Sieci Pomocy Pokrzywdzonym Przemocy Domową** – zapewniając profesjonalną, kompleksową i bezpłatną pomoc prawną, psychologiczną, psychoterapeutyczną oraz materialną.
- **Sądy opiekuńcze** – w sprawach opiekuńczych i alimentacyjnych.
- **Placówki ochrony zdrowia** – np. w kwestii uzyskania zaświadczenia lekarskiego o doznanych obrażeniach.
- **Komisje rozwiązywania problemów alkoholowych** – podejmując działania wobec osoby nadużywającej alkoholu.
- **Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej** – w zakresie uzyskania pomocy prawnej.

Możesz zadzwonić do:

- **Telefon Zaufania „Złość? Smutek? Lęk? Z nami możesz porozmawiać o wszystkim!**

Link (<https://116111.pl>)

telefon zaufania **116 111**

- **Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**

Link (<https://www.niebieska linia.pl/>, <https://www.gov.pl/web/pr-wroclaw/ogolnopolski-telefon-dla-ofiar-przemocy-w-rodzinie>)

„**Niebieska Linia**” telefon **800 120 002** (linia całodobowa i bezpłatna), w poniedziałki w godz. 18⁰⁰–22⁰⁰ można rozmawiać z konsultantem w języku angielskim, a we wtorki w godz. 18⁰⁰–22⁰⁰ w języku rosyjskim.

Poradnia e-mailowa: niebieska linia@niebieska linia.info

- **Ogólnokrajowej Linii Pomocy Pokrzywdzonym**

Link (<https://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/pl/o-funduszu/siec-pomocy-pokrzywdzonym-przestepstwem>, <https://www.gov.pl/web/numer-alarmowy-112/-48-222-309-900-numer-sos-linia-pomocy-pokrzywdzonym>).

telefon **+48 222 309 900** przez całą dobę można anonimowo otrzymać 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 .

- **Przeciwdziałanie Przemocy w Rodzinie**

telefon **800 120 226** (linia bezpłatna przy połączeniu z telefonów stacjonarnych)

- **Rzecznik Praw Dziecka**

Link (<https://800121212.pl>)

telefon zaufania **800 12 12 12** czynny przez całą dobę, siedem dni w tygodniu

