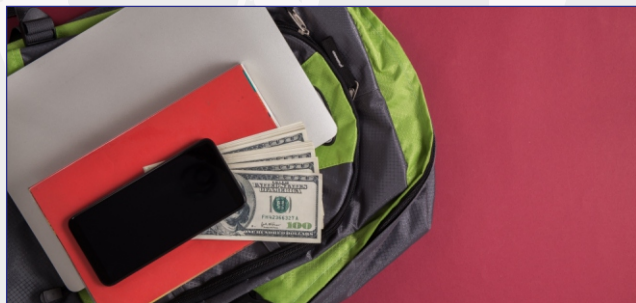


ZGŁOŚ PRZEMOC ODPOWIEDNIM SŁUŻBOM

- Numer alarmowy 112 – w nagłych sytuacjach, gdy grozi niebezpieczeństwo.
- Niebieska linia 800 120 002 – całodobowa, bezpłatna infolinia.
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę 116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.
- Centrum Praw Kobiet 22 622 25 17 – pomoc prawna, psychologiczna.
- Ośrodek Pomocy Społecznej/Interwencji Kryzysowej – pomoc lokalna.

ZABEZPIECZ SIĘ I ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO

- Przygotuj plan awaryjny np. gdzie się schronisz, kto może Ci pomóc.
- Spakuj „niezbędnik kryzysowy”: dokumenty, pieniądze, leki, drugi telefon. Miej je ukryte w miejscu zawsze dostępnym dla Ciebie i które jest znane tylko Tobie.
- Przechowuj kopie dokumentów w bezpiecznym miejscu.
- Zaplanuj drogę ucieczki.
- Zapisz numery alarmowe i adresy miejsc, gdzie możesz się udać.
- Jeśli masz dzieci – porozmawiaj z nimi, jak mają zareagować w sytuacji zagrożenia.
- Zainstaluj aplikację „Parasol”



SZUKAJ WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO I PRAWNEGO

- Skorzystaj z bezpłatnych konsultacji psychologicznych i prawnych.
- Możesz też uzyskać pomoc w napisaniu zawiadomienia do prokuratury, wniosku o zakaz zbliżania się czy eksmisję oprawcy.
- Sądy mogą wydać nakaz natychmiastowego opuszczenia mieszkania przez oprawcę, nawet w ciągu 48h.

NIE BÓJ SIĘ MÓWIĆ! MASZ PRAWO DO OCHRONY

- Zaufaj bliskim – powiedz, co się dzieje.
- Zgłoszenie przemocy nie oznacza natychmiastowej rozłąki z rodziną – to wsparcie i ochrona Twoich praw.
- Wiele organizacji zapewnia anonimową pomoc – możesz z nich skorzystać w każdej chwili.

PAMIĘTAJ

Przemoc domowa nie jest prywatną sprawą. Jest naruszeniem prawa.

Masz prawo do życia bez strachu, upokorzeń i bólu.

To nie Twoja wina. Odpowiedzialność za przemoc zawsze ponosi sprawca.

Im szybciej podejmiesz działania, tym większa szansa na bezpieczeństwo Twoje i Twoich bliskich.

NIEZBĘDNIK INTERWENCYJNY

**Osoba doświadczająca przemocy
nie jest sama i ma prawo
do ochrony i wsparcia.**



Skontaktuj się z nami!

Infolinia 9:00-17:00 pon-pt

Telefon : 721 144 144

sekretariat@czystagra.org.pl

czystagra.org.pl



Mazowsze » dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.
Realizatorem zadania jest Stowarzyszenie Grom.

BAZA PLACÓWEK:

Województwo Mazowieckie:

- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Węgrowie/Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie**
 - ul. Piłsudskiego 23, 07-100 Węgrów
 - Tel.: +48 25 792 49 07
 - <https://pcpr.wegrow.pl/osrodek-interwencji-kryzysowej.html>
- **Zespół Ośrodków Wsparcia (Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie i Ośrodek Interwencji Kryzysowej)**
 - ul. Słowackiego 18, 06-500 Mława
 - Tel.: 23 64 52 29/23 654 33 66
 - zowmlawa.sekretariat@interia.pl
 - www.zowmlawa.home.pl
- **Zespół Ośrodków Wsparcia w Piastowie: Ośrodek Interwencji Kryzysowej i specjalistyczny Ośrodek dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**
 - ul. Ks. Jerzego Popiełuszki 24, 05-820 Piastów
 - Tel.: 22 753 45 56/516 995 287
 - zowpowiatpruszkow@gmail.com
 - www.zowpiastow.pl
- **Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej Góra Kalwaria**
 - ul. Ks. Z. Sajny 2A, 05-530 Góra Kalwaria
 - Tel.: (022) 757 68 20
- **Punkt Interwencyjny**
 - Tel.: 22 837 55 59/535 430 902
 - punkt.interwencyjny@woik.waw.pl

Województwo Mazowieckie:

- **Dział Interwencji Kryzysowej**
 - Tel.: 22 855 44 32/514 202 619
 - interwencjakryzysowa@woik.waw.pl
- **Poradnia ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**
 - Tel.: 22 845 12 12/667 833 400
 - poradnia-przemocdomowa@woik.waw.pl

Warszawa:

- **Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla kobiet i dzieci doświadczających przemocy**
 - ul. Wilcza 60/19, 00-679 Warszawa
 - Tel.: 22 828 38 26/600 070 717
 - sow@cpk.org.pl
 - www.cpk.org.pl
- **Fundacja Projekt Starsi**

Program pomocy osobom starszym doświadczającym przemocy. Do kogo adresowany? Osoby starsze 60+ doświadczające przemocy i świadków przemocy wobec osób starszych.

Formy pomocy: działania interwencyjne, grupa wsparcia, konsultacje psychologiczne i prawne. Prowadzone są także konsultacje i w wyjątkowych sytuacjach domowe.

Zgłoszenia – tylko telefonicznie pod numerem 537 375 505. Telefon czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00-16:00.

 - ul. Barcicka, 01-871 Warszawa
- **Ośrodek Wsparcia dla Kobiet z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Cięży „Eteza”**
 - ul. Chlubna 9A/9D, 03-051 Warszawa
 - Tel.: +48 604 930 292
 - www.eteza.waw.pl

Warszawa:

- **Fundacja Feminoteka**

Telefon pomocowy 888 88 33 88, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-20:00.

 - e-mail : pomoc@feminoteka.pl
 - aplikacja : avonalert.pl

BEZPŁATNE porady prawne i psychologiczne – telefonicznie, mailowo, przez Skype lub inną formę, która będzie odpowiednia i dostępna.

 - ul. Konrada Guderskiego 3, 03-982 Warszawa
- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

IPZ Poradnia Telefoniczna działa 7 dni w tygodniu w godzinach 12:00-18:00 pod numerem tel. 22 668 70 00

 - Poradnia mailowa: poradnia@niebieskalinia.pl
 - Poradnia prawna: prawnicy@niebieskalinia.pl
 - Konsultanci są również dostępni zdalnie. Osoby zainteresowane taką formą wsparcia proszone są o kontakt pod numerem 22 824 25 01
- **Poradnia Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**, placówka WOIK-u na Belgijskiej 4, możesz skonsultować się w problemach związanych z doświadczaniem przemocy fizycznej, psychicznej, seksualnej lub ekonomicznej w rodzinie i bliskich związkach.
 - Tel./fax: (22) 845 12 12
 - Tel.kom.: 667 833 400