



ZMIENŃ SWOJE ŻYCIE  
POMOŻEMY CI W TYM

JEŚLI JESTEŚ  
OFIARĄ PRZEMOCY DOMOWEJ  
LUB JEJ ŚWIADKIEM  
ZADZWOŃ



OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE  
DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE  
„NIEBIESKA LINIA”

**800 12 00 02**



**Pamiętaj przede wszystkim o bezpieczeństwie swoim i swoich dzieci!**

**Może się zdarzyć, że z powodu przemocy trzeba będzie ratować się ucieczką. Pamiętaj wtedy, żeby zabrać ze sobą ważne dokumenty i rzeczy, które mogą być Ci pomocne w późniejszym czasie. Weź ze sobą:**

- dowód osobisty, prawo jazdy, paszport,
- legitymację ubezpieczeniową,
- telefon komórkowy (wpisz w nim najważniejsze numery telefonów),
- akt zawarcia małżeństwa oraz akty urodzeń dzieci,
- lekarstwa i recepty,
- dokumenty sądowe np. orzeczenie o rozwodzie,
- karty płatnicze i pieniądze,
- klucze od mieszkania,
- kluczyki do samochodu,
- ubrania i inne rzeczy niezbędne dla Ciebie i dzieci.

Warto przygotować wszystkie rzeczy w jednym miejscu, gdyby trzeba było w pośpiechu opuścić mieszkanie. Porozmawiaj o tym wcześniej z dziećmi; uprzedź je, że w sytuacji zagrożenia być może będziecie uciekać z domu. Poszukaj bezpiecznego schronienia. Może być ono u przyjaciółki, rodziców, sąsiadki itp. Zorientuj się gdzie w okolicy znajduje się hostel, specjalistyczny ośrodek dla ofiar przemocy w rodzinie lub inna placówka, która może Cię przyjąć w sytuacji kryzysowej.

### **Przemoc w rodzinie**

**to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie skierowane przeciwko członkom rodziny, które narusza ich prawa i dobra osobiste, powodując cierpienie i szkody.**

**Do przemocy domowej może dojść w każdej rodzinie, niezależnie od jej statusu społecznego i materialnego czy też poziomu wykształcenia członków rodziny.**

## OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA” 800 12 00 02

Telefon dla ofiar przemocy w rodzinie **800 12 00 02** – **bezpłatny i dostępny całą dobę**

Konsultacje telefoniczne w **j. angielskim** – poniedziałki w godz. 18.00-22.00, tel. 800 12 00 02

Konsultacje telefoniczne w **j. rosyjskim** – wtorki w godz. 18.00-22.00, tel. 800 12 00 02

Konsultacje **prawne** – poniedziałki i wtorki w godz. 17.00-21.00, tel. (22) 666 28 50; środy w godz. 18.00-22.00, tel. 800 12 00 02

Konsultacje z wykorzystaniem komunikatora **Skype** – **także dla osób posługujących się j. migowym** – poniedziałki w godz. 13.00-15.00 (pogotowie.niebieska.linia)

Konsultacje dla **przedstawicieli służb** – środy w godz. 10.00-13.00, tel. (22) 250 63 12

Porady e-mailowe – [niebieska.linia@niebieska.linia.info](mailto:niebieska.linia@niebieska.linia.info)

**Interwencje** – w **sytuacji zagrożenia życia i zdrowia** oraz w sytuacjach kiedy sprawca przemocy ma wyrok w zawieszeniu za przemoc wobec członków rodziny lub przebywa na warunkowym przedterminowym zwolnieniu a nadal stosuje przemoc w rodzinie

Strona internetowa: [www.niebieska.linia.info](http://www.niebieska.linia.info)

Bazy danych

**Pamiętaj, że przemoc nie skończy się sama. Specjaliści z Pogotowia „Niebieska Linia” mogą Ci pomóc. ZADZWOŃ!**

**Pogotowie „Niebieska Linia” 800 12 00 02**  
(działa na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom)

- Udziela porad i wsparcia osobom doświadczającym przemocy
- Pomaga znaleźć rozwiązania prawne do zastosowania w konkretnej sprawie
- Informuje o miejscach pomocy w Twojej najbliższej okolicy
- Udziela informacji świadkom przemocy
- Podejmuje interwencję poprzez bezpośredni kontakt z instytucjami, działającymi w Twojej gminie lub powiecie

OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”

**800 12 00 02** Koszty rozmowy ponosi KCPU

Telefon **jest bezpłatny i działa przez całą dobę od poniedziałku do niedzieli. W środy w godz. 18.00-22.00 dyżurują prawnicy**, którzy udzielają porad prawnych.

**Dodatkowe dyżury prawne w poniedziałki i wtorki od 17.00 do 21.00** pod numerem **(22) 666 28 50** (koszty wg stawek operatora).

Możesz także napisać e-maila: [niebieska.linia@niebieska.linia.info](mailto:niebieska.linia@niebieska.linia.info) lub skorzystać ze Skypa: [pogotowie.niebieska.linia](https://www.skype.com/pl/contacts/add?contact=niebieska.linia)

## Co możesz zrobić, kiedy doświadczasz przemocy?

**Porozmawiaj z kimś komu ufasz.** Przełam milczenie. Zwróć się o pomoc do przyjaciół, rodziny, sąsiadów. Nie wstydź się. Za przemoc odpowiedzialny jest ten, kto Cię krzywdzi, a nie Ty.

**Zadzwoń do „Niebieskiej Linii”.** Nasi psychologowie życzliwie z Tobą porozmawiają i pomogą ustalić najlepsze i odpowiednie dla Ciebie rozwiązanie.

**Nie usprawiedliwiaj przemocy.** Nikt nie ma prawa Cię bić ani krzywdzić w jakikolwiek sposób! Za przemoc zawsze odpowiedzialna jest osoba, która ją stosuje, a nie Ty.

**Wzywaj policję (tel. 997 lub 112) w każdej sytuacji zagrożenia.** Za każdym razem domagaj się wypełnienia „Niebieskiej Karty”. Policja ma obowiązek zareagować na Twoje wezwanie i zapewnić Ci bezpieczeństwo.

**Szukaj pomocy u specjalistów.** Ustal, gdzie w Twojej okolicy znajduje się punkt konsultacyjny, ośrodek pomocy społecznej, specjalistyczny ośrodek dla ofiar przemocy, poradnia odwykowa czy ośrodek interwencji kryzysowej. Kiedy uzyskasz wsparcie, pomoc i informacje – poczujesz się pewniej.

**Zdobывaj wiedzę prawną.** Pamiętaj, że przemoc w rodzinie jest przestępstwem ściganym z urzędu. Często złożonych sytuacji rodzinnych nie da się rozwiązać bez uruchomienia procedur prawnych, takich jak: alimenty, eksmisja czy ograniczenie władzy rodzicielskiej. Poznaj swoje prawa!

**Uwierz, że masz w sobie siłę, żeby zmienić swoje życie.**

**Pamiętaj, jest na świecie wiele osób, które uwolniły się z destrukcyjnych związków i przestały doznawać przemocy. Ty także możesz być jedną z nich.**