

## PAMIĘTAJ

Prawo zabrania stosowania przemocy i krzywdzenia swoich bliskich.

Jeśli doznajesz przemocy ze strony osoby najbliższej, nie wstydź się prosić o pomoc.

Prawo stoi po Twojej stronie!

Jeżeli potrzebujesz:

- rozmowy
- bezpłatnej porady prawnej
- wsparcia psychologicznego
- informacji o miejscach pomocy w Twojej najbliższej okolicy

### **DZWOŃ POD NUMER:**

- warszawskiej infolinii **19 115** – pod tym numerem uzyskasz informacje na temat oferty dostępnej na terenie m.st. Warszawy, infolinia czynna przez całą dobę przez 7 dni w tygodniu. Opłata za połączenie z numerem 19115 jest zgodna z taryfą operatora osoby dzwoniącej

- telefonu Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, tel. **800 120 002** - Połączenie z numerem Pogotowia Niebieska Linia jest bezpłatne, możliwe 7 dni w tygodniu, przez cały rok (także w święta) lub napisz [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info).

Telefonicznie można uzyskać wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o obowiązujących w Polsce przepisach i procedurach oraz placówkach udzielających pomocy osobom doświadczającym przemocy w rodzinie. Dostępne są telefoniczne dyżury prawne oraz dyżury w języku angielskim, rosyjskim oraz migowym przez aplikację Skype.

- warszawskiej Niebieskiej Linii IPZ, tel. **22 668 70 00** lub napisz [poradnia@niebieskalinia.pl](mailto:poradnia@niebieskalinia.pl) - godziny pracy poradni: codziennie w godzinach 12-18

W trosce o bezpieczeństwo osób korzystających z pomocy organizacji pozarządowych realizujących zadania zlecone przez m.st. Warszawę z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie, jak i pracowników ww. organizacji, nastąpiły zmiany organizacji pracy w realizowanych programach pomocowych. Pomoc udzielana jest w kontakcie zdalnym. .

W dalszym ciągu istnieje możliwość skorzystania z interwencyjnych przyjęć w:

- **Warszawskim Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej** (w skrócie: WOIK), ul. 6 Sierpnia 1/5, tel. 514 202 619 (czynny całodobowo).

Interwencyjne przyjęcia do **Hostelu WOIK** odbywają się według dotychczasowych zasad. Przyjęcia poprzedzane są konsultacją telefoniczną z pracownikiem WOIK, która polega na rozpoznaniu sytuacji życiowej i mieszkaniowej osoby ubiegającej się o pomoc w formie schronienia oraz wstępnej diagnozie uzasadniającej pobyt w Hostelu (spełnienie wymogów ustawy o pomocy społecznej).

W związku z aktualną sytuacją wywołaną koronawirusem w WOIK została przyjęta procedura przeciwdziałania zakażeniom i zapobiegania rozprzestrzeniania się koronawirusa, która dotyczy zarówno pracowników WOIK jak i osób korzystających z usług jednostki. Klienci WOIK są na bieżąco informowani o zaleceniach związanych z epidemią.

- Specjalistyczny **Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie** (w skrócie: SOW) adres utajniony, tel. (22) 828 38 26, telefon interwencyjny: 600 07 07 17 (czynny całodobowo).

Placówka prowadzona jest przez organizację pozarządową: Fundacja Centrum Praw Kobiet.

W Placówce odbywają się przyjęcia interwencyjne, jednak w takim przypadku klientki objęte są 14 dniową kwarantanną (w placówce wydzielone są odrębne pomieszczenia).

- Ponadto w m.st. Warszawie funkcjonuje ośrodek zapewniający schronienie kobietom z dziećmi: **Ośrodek Wsparcia dla Kobiet z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Cięży "Etezza"** przy ul. Chlubnej 9A/9D, tel. 604 930 292 (czynny całodobowo).

Przyjęcia do Ośrodka odbywają się na podstawie decyzji admin istracyjnej WCPR, wydawanej po skompletowaniu dokumentów przez dzielnicowe ośrodki pomocy społecznej.

W dalszym ciągu odbywają się przyjęcia nowych osób. Placówka przyjęła procedurę postępowania związaną z zagrożeniem koronawirusem. Ponadto osoby przyjmowane do Ośrodka muszą uzupełnić ankietę dot. m.in. stanu zdrowia i kontaktu z osobą podejrzaną zakażeniem COVID-19.

- Fundacji Centrum Praw Kobiet, tel. **22 622-25-17** od poniedziałku do piątku 9:00-17:00, telefon interwencyjny **600 070 717** lub napisz [pomoc@cpk.org.pl](mailto:pomoc@cpk.org.pl)

- Fundacji Feminoteka, tel. **888 88 33 88**, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-20.00, lub napisz [pomoc@feminoteka.pl](mailto:pomoc@feminoteka.pl), działa także specjalna [aplikacja Avon Alert](#), z której kobiety mogą korzystać również poza godzinami pracy telefonu

Kompleksową pomoc w sprawach socjalnych, bytowych i prawnych dla mieszkańców Żoliborza oferują:

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Żoliborz m. st. Warszawy  
tel. **22 56 92 800** od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-16.00  
• Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej, tel. **22 855 44 32**  
więcej: <http://www.um.warszawa.pl/antyprzemocowa/?lang=pl#intr>



Plan Awaryjny został opracowany przez Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, działając we współpracy z ekspertkami Fundacji Feminoteka, Centrum Praw Kobiet i Niebieskiej Linii IPZ.

### *Plan awaryjny dla osób doświadczających przemocy domowej w czasie epidemii koronawirusa*

Jeśli wiesz, że możesz doświadczyć przemocy domowej i obawiasz się, że w czasie epidemii może być trudno uzyskać pomoc, przygotuj osobisty plan awaryjny.

Jeśli zdarzy się coś złego, będziesz od razu wiedzieć jak zareagować i gdzie pójść.

Twoje bezpieczeństwo to priorytet.

Nie jesteś winna/y przemocy i są ludzie, którzy chcą Ci pomóc!

#### **1. Obserwuj zachowania osoby agresywnej:**

To ważne, żeby wiedzieć, jakie zachowania zapowiadają najgorsze i kiedy sytuacja staje się niebezpieczna dla Ciebie, Twoich najbliższych, dzieci.

Jeśli awantury, krzyki nasilają się, jeśli coraz częściej słyszysz groźby pod swoim adresem, jeśli doświadczasz przemocy fizycznej np. szarpania, popychania, bicia, czy też zmuszania do seksu – to są sygnały, że przemoc się nasila i narasta.

## **2. Naucz dzieci dbać o bezpieczeństwo:**

Powiedz dzieciom, gdzie mogą szukać pomocy:

- np. że mogą pukać do zaprzyjaźnionej sąsiada/ki,
- naucz je numeru alarmowego,
- porozmawiaj z nimi, że nie są one winne przemocy i kłótni, • ustalcie, gdzie znajduje się klucz do domu, jak otworzyć drzwi wejściowe, gdyby coś się stało,
- upewnij się, że znają adres mieszkania, gdyby musiały wzywać służby.

## **3. Bezpieczne miejsce:**

Zastanów się, gdzie w Twoim domu możesz znaleźć bezpieczne schronienie.

Ważne, by nie znajdowały się tam żadne niebezpieczne narzędzia.

Unikaj kuchni, garażu, łazienki i innych miejsc, gdzie może być twarda posadzka albo niebezpieczne przedmioty.

## **4. Bądź przygotowany/a do uciezki:**

Spakuj wszystko do podręcznej torby, trzymaj ją pod ręką, tak żeby w każdej chwili móc ją zabrać.

Lista rzeczy, o których trzeba pamiętać:

- Ważne dokumenty np. paszport, dowód osobisty
- Leki
- Telefon
- Pieniądze/ karta płatnicza
- Ładowarka
- Numery ważnych telefonów
- Klucze do domu
- Obdukcje lekarskie (jeśli masz)
- Numery kont bankowych (zapisane)
- Bielizna na zmianę
- Szczoteczka do zębów
- Środki ochronne potrzebne w czasie epidemii: maseczki ochronne, rękawiczki, małe opakowanie płynu do dezynfekcji (jeśli masz je w domu)

## **5. W sytuacji zagrożenia:**

Nie uciekaj od dzieci! One także mogą być zagrożone.

Jeśli nie masz możliwości uciezki, schowaj się w rogu pokoju. Skul się, osłaniając rękoma twarz i głowę.

Postaraj się zawsze mieć przy sobie telefon z naładowaną baterią.

Wzywaj pomocy: 997, 112.

W telefonie komórkowym numer alarmowy zaprogramuj tak, żebyś mogła/mógł wybrać go jednym klawiszem. Poza telefonem policji warto mieć także pod ręką numery telefonu pogotowia ratunkowego, bliskiej Ci osoby oraz numer telefonu do schroniska, gdzie możesz uzyskać pomoc i wsparcie.

Jeśli musisz wzywać pomoc w miejscu publicznym, np. na klatce schodowej, zastanów się, czy zamiast wołania o pomoc nie krzyknąć PALI SIĘ! – co może okazać się skuteczniejsze.

Jeśli z interwencją przyjedzie policja, a się boisz o swoje życie i zdrowie, domagaj się, aby sprawca przemocy został zatrzymany na 48 godzin. Zyskasz w ten sposób czas, żeby znaleźć schronienie, uzyskać pomoc. Pamiętaj, że mimo stanu epidemii służby mają obowiązek niezwłocznie reagować na przypadki przemocy domowej!

## **6. Poznaj swoich sojuszników:**

Rozmawiaj z rodziną, sąsiadami i znajomymi o sytuacji w Twoim domu.

Opracuj wspólnie z nimi strategię postępowania na wypadek, gdybyś potrzebował/a ich pomocy. Pomocne może się okazać ustalenie słowa awaryjnego – jeśli go użyjesz, będą wiedzieli, że pilnie potrzebujesz pomocy.

Spróbuj wypełnić poniższą listę, osób do których możesz zadzwonić po wsparcie:

- Przyjaciel/ciółka.....
- Osoba z rodziny.....
- Dzielnicowy/a.....
- Zaufany nauczyciel/ka ze szkoły dziecka.....
- Zaprzyjaźniony sąsiad/ka.....
- Kolega/koleżanka z pracy, któremu ufasz.....
- Organizacja społeczna, która Ci pomoże.....
- Lekarz/lekarka, który Cię zna.....
- Twój prawnik/prawniczka.....

[Więcej](#)