

ZADBAJ O SIEBIE I BLISKICH!

Prawo zabrania stosowania przemocy i krzywdzenia swoich bliskich.

Jeżeli Ty lub ktoś z Twoich bliskich jest osobą doznającą przemocy domowej,

nie wstydz 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 Policji czy Prokuratury.

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.
- **Ośrodki Interwencji Kryzysowej i Ośrodki Wsparcia** - zapewniając schronienie Tobie i Twoim bliskim, gdy doznajesz przemocy domowej. Udzielą Ci pomocy i wsparcia w przezwyciężeniu sytuacji kryzysowej, a także opracują plan pomocy. Prowadzą interwencje telefoniczne, psychoterapię indywidualną i rodzinną w sytuacjach skrajnie urazowych, poradnictwo prawne.
- **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.
- **Okręgowe Ośrodki Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem** - zapewniając profesjonalną, kompleksową i bezpłatną pomoc prawną, psychologiczną, psychoterapeutyczną i materialną.
- **Sądy opiekuńcze** - w sprawach opiekuńczych i alimentacyjnych.
- **Placówki Ochrony Zdrowia** - np. uzyskać zaświadczenie lekarskie o doznanych obrażeniach.
- **Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** - podejmując działania wobec osoby nadużywającej alkoholu.
- **Jednostki Specjalistycznego Poradnictwa** – mają za zadanie świadczenie poradnictwa dla osób i rodzin, które mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych. Poradnictwo specjalistyczne świadczone jest w zakresie prawnym, psychologicznym i rodzinnym.

Wykaz placówek udzielających pomocy i wsparcia osobom doznającym przemocy domowej:

Lp.	Nazwa instytucji/organizacji	Adres instytucji/organizacji	Telefon	Adres e-mail
1.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2	ul. Siewna 23d, Kraków	12 415 69 68	ppp2@mjo.krakow.pl
2.	Komisariat Policji IV w Krakowie	ul. Królewska 4, Kraków	47 83 52 913	kp4@krakow.policja.gov.pl
3.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie	ul. Józefińska 14, Kraków	12 616 54 27	do@mops.krakow.pl
4.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie Filia nr 7	ul. Mazowiecka 4 - 6, Kraków	12 632 00 22 12 632 21 46	f7@mops.krakow.pl
5.	Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Krakowie	ul. Rozrywka 1, Kraków	12 411 4121	mkrpa@mcpu.krakow.pl
6.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej	ul. Radziwiłłowska 8b, Kraków	całodobowy numer interwencyjny: 12 421 92 82 sekretariat: 12 421 82 42	sekretariat@oik.krakow.pl
7.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Aleja Juliusza Słowackiego 20, Kraków	12 634 42 70	pcpr@powiat.krakow.pl
8.	Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie	os. Krakowiaków, 46 Kraków	12 425 8170	oodp.krakowiakow@caritas.pl
9.	Ośrodek Poradnictwa i Terapii Rodzin	ul. Batorego 5, Kraków	12 633 35 31	opitr_basztowa@op.pl
10.	Ośrodek poradnictwa i terapii pn. Krakowski Instytut Psychoterapii „Podbrzezie”	ul. Podbrzezie 6, Kraków	12 423 02 28 783 222 263	podbrzezie@kip.edu.pl
11.	Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem	Kapelanka 60, Kraków	12 421 22 88	pokrzywdzeni.krakow@op.pl

Możesz zadzwonić do:

Telefon Zaufania dla osób z problemem alkoholowym i członków ich rodzin.

tel. 12 411 60 44

linia całodobowa

Poradnia Telefoniczna "Niebieskiej Linii" - Telefon pomocowy dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, w tym ze szczególnym uwzględnieniem osób doświadczających przemocy domowej.

tel. 22 668 70 00

linia całodobowa i bezpłatna

tel. 116 123

linia całodobowa i bezpłatna

Dodatkowo na platformie <https://116sos.pl/> osoby dorosłe mogą otrzymać bezpłatne wsparcie poprzez:

- formularz kontaktowy
- czat dostępny 24/7

Ogólnokrajowa Linia Pomocy Pokrzywdzonym - 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.

tel. 222 309 900

linia całodobowa i bezpłatna

adres e-mail: info@numerosos.pl.

Anonimowa Policyjna Linia Specjalna „Zatrzymaj przemoc”

tel. 800 12 01 48

linia całodobowa i bezpłatna

Policyjny telefon zaufania ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie

tel. 800 120 226

czynny w dni robocze w godzinach 09:30-15:30

Telefon zaufania dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci - uzyskanie wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności.

tel. 800 100 100

linia bezpłatna

dżury specjalistów dostępne na stronie <https://800100100.pl/>