

## **Antyprzemocowa Częstochowa**

**Razem bezpieczni – nie jesteś sama, nie jesteś sam!**

### **Jeśli doświadczasz przemocy – czeka wsparcie**

W każdej chwili możesz skorzystać z profesjonalnej pomocy specjalistów, którzy zadbają o Twoje bezpieczeństwo.

#### **Pamiętaj:**

Są ludzie, którzy chcą i potrafią Ci pomóc.

To nie Ty jesteś odpowiedzialna/ny za przemoc, której doświadczasz.  
Masz prawo prosić o pomoc.

### **Jeśli jesteś świadkiem przemocy – REAGUJ!**

- wysłuchaj osoby doznającej przemocy,
- uwierz w to, co mówi,
- zaoferuj pomoc,
- zapewnij, że są instytucje, które pomogą i pomóż je odnaleźć,
- zawiadom osoby, które zajmują się udzielaniem pomocy w sytuacjach kryzysowych

## **Alarmuj**

- **doświadczasz przemocy**
- **jesteś jej świadkiem**
- **podejrzewasz, że ktoś może jej doświadczać**

Zadzwoń:

W sytuacjach nagłych, kiedy zagrożone jest zdrowie i życie:

**112, 997 – Policja**

Kiedy masz pytania, szukasz wsparcia fachowców:

**34 366 31 21 – Częstochowskie Centrum Interwencji Kryzysowej**

7 dni w tygodniu, przez całą dobę czynny jest numer telefonu, przy którym dyżurują osoby, które natychmiast pomogą w razie kryzysu.

**Internetowa Poradnia Kryzysowa - [pomoc@cztps.eu](mailto:pomoc@cztps.eu)**, działająca w ramach Częstochowskiego Centrum Interwencji Kryzysowej.

Napisz jeżeli:

- doświadczasz przemocy, hejtu, nierównego traktowania, dyskryminacji lub jesteś świadkiem takiej sytuacji;
- potrzebujesz informacji, gdzie możesz zwrócić się o pomoc;
- przeżywasz kryzys i potrzebujesz porady, wsparcia.

Z Regulaminem Poradni można zapoznać się pod adresem: [www.cztps.eu](http://www.cztps.eu)

## **Miejskie instytucjonalne wsparcie telefoniczne**

### **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

[34 311 70 52](tel:343117052), [34 311 70 53](tel:343117053) – Specjaliści ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie

[34 311 70 52](tel:343117052), [34 311 70 53](tel:343117053) – Interdyscyplinarny zespół ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie

**Sekcja Pomocy Specjalistycznej dla Rodzin Zagrożonych Przemocą**

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w [Częstochowie](#)

[ul. Mikołaja Kopernika 4](#)

**34 3707 498/497 Pełnomocniczka Prezydenta miasta ds. równych szans**

Urząd Miasta Częstochowy, ul. Focha 19/21 (Pałac ślubów), 1 piętro, pokój 32

### **Częstochowski Telefon Zaufania**

- z telefonu stacjonarnego: 192-88
- z telefonu komórkowego: 34 192 88

Z Telefonu Zaufania mogą skorzystać - **zachowując anonimowość** - osoby cierpiące, dotknięte życiowymi dramatami, przeżywające trudności w życiu osobistym, rodzinnym i społecznym, problemy związane m.in. z uzależnieniem, chorobą psychiczną, przemocą w domu czy w szkole, wykorzystywane seksualnie, osoby, które mają myśli samobójcze, które przeżywają jakikolwiek kryzys.

## Skorzystaj/przekaż informacje

Osoby doświadczające przemocy mogą skorzystać w Częstochowie z:

- bezpiecznego schronienia,
- możliwości refundacji wynajmu mieszkania,
- porad prawnych,
- wsparcia psychologicznego indywidualnego i grupowego,
- wsparcia terapeutycznego:
- terapii dla osób doświadczających przemocy w rodzinie
- terapii dla osób stosujących przemoc w rodzinie
- terapii dla osób po próbach samobójczych, z problemem autoagresji, samookaleczenia

### Odwiędź instytucje miejskie

świadczące pomoc

### Przekaż informacje o instytucjach miejskich

świadczących pomoc

#### 1. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Sekcja Pomocy Specjalistycznej dla Rodzin Zagrożonych Przemocą zapewnia fachową pomoc świadczoną przez certyfikowanych specjalistów w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

ul. Mikołaja Kopernika 4

#### 2. Urząd Miasta Częstochowy

**Pełnomocniczka Prezydenta ds. równych szans**

**ul. Focha 19/21, pokój 32**

**3. Częstochowskie Centrum Interwencji Kryzysowej**

ul. Rejtana 7 B

**4. Ośrodek Pomocy Osobom z Problemami Alkoholowymi**

ul. Sikorskiego 78/80, tel. 34 361 38 82

**5. Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem ETOH**

al. Pokoju 12, tel. 730 876 600

**Ogólnopolskie wsparcie telefoniczne**

O problemie mozesz porozmawiać **zachowując anonimowość** pod numerami:

- Niebieska Linia 800 120 002 (czynna całą dobę, połączenie bezpłatne)
- Kryzysowy Telefon Zaufania - Poradnia Telefoniczna dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym 116 123 (codziennie od 14:00 do 22:00, połączenie bezpłatne)

Jeżeli jesteś osobą niepełnoletnią, problem przemocy dotyczy Ciebie lub Twoich rówieśników, mozesz skorzystać z działających całodobowo i bezpłatnie:

- Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111
- Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12

**Pamiętaj, nie musisz radzić sobie sam z problemem przemocy! Przełam milczenie, poproś o pomoc!**

**Skorzystaj z ochrony Niebieskiej Karty**

Procedura "Niebieskie Karty" obejmuje **czynności podejmowane i realizowane** przez przedstawicieli jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, policji, oświaty i ochrony zdrowia **w związku z uzasadnionym podejrzeniem zaistnienia przemocy w rodzinie.**

**Wszczęcie procedury** "Niebieskie Karty" następuje przez wypełnienie przez osobę uprawnioną np. policjanta, pracownika pomocy społecznej czy ochrony zdrowia lub oświaty, formularza „Niebieska Karta – A” – w przypadku, gdy w toku prowadzonych czynności służbowych lub zawodowych pojawią się podejrzenia stosowania przemocy wobec członków rodziny lub gdy takiego zgłoszenia dokona członek rodziny lub osoba będącą świadkiem

przemocy w rodzinie.

**Wszczęćie procedury “Niebieskie Karty” nie wymaga zgody osoby dotkniętej przemocą w rodzinie.**

Wszelkie działania podejmowane w ramach procedury Niebieskiej Karty mają na celu **zapewnienie bezpieczeństwa** wszystkim członkom rodziny dotkniętej przemocą.

**Poinformuj o sytuacji Interdyscyplinarny Zespół ds. Przeciwdziałania Przemocy**

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Częstochowie  
**ul. Mikołaja Kopernika 4**

**Stwórz swój osobisty plan awaryjny, bo Twoje bezpieczeństwo to priorytet.**

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

## **OSOBISTY PLAN AWARYJNY**

**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.

**Naucz dzieci dbać o bezpieczeństwo**

Powiedz dzieciom, gdzie mogą szukać pomocy:

- np. że mogą pukać do zaprzyjaźnionego 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.

## 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.**

Zadzwoń po wsparcie do Centrum Interwencji Kryzysowej 34 366 31 21

## Bądź przygotowany/a do ucieczki

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 do telefonu
- 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)

## W sytuacji zagrożenia

Nie uciekaj od dzieci! One także mogą być zagrożone.

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

**Postaraj się zawsze mieć przy sobie telefon z naładowaną baterią**

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.

### **Wzywaj pomocy: 997, 112**

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 boisz się 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!

## 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:

- Przyjaciół/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
- (Jeśli masz) Twój prawnik/prawniczka

Więcej informacji:

[https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/Osobisty\\_plan\\_awaryjny\\_poradnik\\_0.pdf](https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/Osobisty_plan_awaryjny_poradnik_0.pdf)