



Reaguj! Powiedz STOP przemocy

2024-11-25

Jeśli doznajesz przemocy domowej, jesteś jej świadkiem lub po prostu o niej wiesz - na tej stronie dowiesz się, jak uzyskać pomoc!

Go to: [English version of the website](#) or [Ukrainian version of the website](#).

Перейти на: [англійську версію сайту](#) або [українську версію сайту](#).

Jak możesz zgłosić przemoc domową?

Dzwoniąc na numer alarmowy **112** niezwłocznie w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia.

Dzwoniąc na numer Niebieskiej Linii – Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie **800 120 002**.

Dzwoniąc na numer do najbliższej instytucji wspierającej osoby doznające przemocy domowej.

Szukasz schronienia?

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej udziela schronienia na 3 miesiące z możliwością przedłużenia osobom doznającym przemocy. W ośrodku otrzymasz także specjalistyczną pomoc psychologiczną, pedagogiczną, prawną, socjalną. Adres: os. Krakowiaków 46, Kraków tel. **12 425 81 70**.

Twoje zgłoszenie ma znaczenie!

Dzięki temu możesz zapewnić pomoc i bezpieczeństwo osobom doznającym przemocy!

Dzięki Twojej reakcji instytucje, które realizują zadania związane z zapobieganiem i powstrzymaniem przemocy domowej, mogą podjąć działania z urzędu.

Międzynarodowy znak HELP ME (POMÓŻ MI)

Znak HELP ME (POMÓŻ MI) jest dyskretnym sygnałem, który możemy wysłać do kogoś kogo znamy lub do kogoś całkowicie obcego. Informuje on o tym, że osoba go wykonująca jest ofiarą przemocy. Znak „pomóż mi” to wezwanie o pomoc, które jest zrozumiałe na całym świecie. Przełamuje on barierę językową, czy kulturową. Nie wymaga bliskiego kontaktu, może być pokazany nawet przez okno czy w internecie. To prosty gest ręką, który ofiara przemocy może dyskretnie pokazać np. kurierowi, sprzedawcy w sklepie czy też podczas rozmowy video. Gdy zobaczysz ten znak niezwłocznie zadzwoń pod nr **112** i poinformuj, że osoba w ten sposób poprosiła o pomoc.