

Doświadczasz przemocy? Jesteś świadkiem przemocy?

Reaguj!

Masz prawo do szacunku i godnego traktowania, do własnego zdania i nietykalności cielesnej, masz prawo szukać pomocy, gdy Twoje prawa są łamane.

Jeśli doświadczasz przemocy lub ktoś z Twojego otoczenia, jeśli jesteś świadkiem przemocy, REAGUJ, zgłoś to odpowiednim służbom:

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Olkuszu, tel.(32) 641-32-12 – poniedziałek, wtorek od 7:00 do 17:00, środa, czwartek, piątek od 7:00 do 15:00**
- **Komenda Powiatowa Policji w Olkuszu, tel. (32) 647-82-00 lub 112- całodobowo**

Przemoc wobec najbliższych może przejawiać się na wiele sposobów: od bezpośredniej przemocy fizycznej i seksualnej, przez przemoc psychiczną (np. nadmierne kontrolowanie, straszenie, krytykowanie, poniżanie) aż po najmniej rozpoznawalną przemoc ekonomiczną (np. zabieranie pieniędzy, nie łożenie na rodzinę, zabranianie pracy).

Osobisty plan awaryjny dla osób doświadczających przemocy domowej w epidemii koronawirusa

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, działając we współpracy z ekspertkami Fundacji Feminoteka, Centrum Praw Kobiet i Niebieskiej Linii IPZ, opracowało „Plan awaryjny” dla osób doświadczających przemocy domowej w epidemii koronawirusa. Zawiera on informacje o możliwościach uzyskania pomocy w czasie pandemii dla wszystkich, którzy w czterech ścianach doświadczają przemocy.

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!

[Plan awaryjny do pobrania](#)

(Źródło: rpo.gov.pl)

Pobierz bezpłatną aplikację „Twój Parasol” – nowe narzędzie do walki z przemocą

Aplikacja „Twój Parasol” to darmowa aplikacja mobilna dzięki której osoby narażone na sytuacje związane z przemocą w rodzinie mogą uzyskać wsparcie i informacje. Poza materiałami edukacyjnymi aplikacja umożliwia dostęp do bazy organizacji oferujących wsparcie.

Aplikację „Twój Parasol” można zainstalować na smartfonie z systemem operacyjnym Android lub iOS. Do pobrania na Google Play i Apple Store po wyszukaniu hasła „Twój Parasol” lub za pomocą kodów QR.

Więcej informacji o aplikacji „Twój Parasol” na stronie <http://mopssopot.pl/pobierz-bezplatna-aplikacje-twoj-parasol-nowe-narzedzie-do-walki-z-przemoca/>

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” prowadzi bezpłatny, całodobowy telefon dla osób doznających przemocy domowej i świadków przemocy **800 12 00 02**.

Działa także **poradnia e-mailowa: niebieskalinia@niebieskalinia.info**.

Ponadto w **poniedziałki** w godz. **13.00-15.00** można także skonsultować się z psychologiem, korzystając z komunikatora Skype(pogotowie.niebieska.linia).

Z pomocy z wykorzystaniem Skype mogą również korzystać także osoby, posługujące się językiem migowym.

Na Twoim terenie funkcjonują placówki udzielające pomocy ofiarom przemocy w rodzinie:

Punkt Informacji Wsparcia i Pomocy dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie

ul. Al. 1000-lecia 15c TEL 32 6413212, gdzie dyżury telefoniczne pełnią:

prawnik - wtorek 15.00-17.00;

psycholog - czwartek 15.00-17.00

Nowy Szpital Al. 1000-lecia 13 TEL. 32 2401200;

Poradnia Leczenia Uzależnień ul. Al. 1000-lecia 13 TEL. 32 2401373

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Al. 1000-lecia 15c TEL. 32 6413212

Gminny Punkt Wsparcia Osób i Rodzin ul. Szpitalna 9 TEL. 32 6413738

Punkt Interwencji Kryzysowej PCPR ul. Piłsudskiego 21 TEL. 32 643 3941

Komenda Powiatowa Policji ul. J.P II 32 TEL. 32 6438200 lub 112

Prokuratura Rejonowa ul. Fr. Nullo 6 TEL. 32 6450007

Sąd Rejonowy ul. K.K. Wielkiego 45 TEL. 32 6431557