

**JEŚLI DOŚWIADCZASZ  
PRZEMOCY DOMOWEJ  
LUB JESTEŚ JEJ ŚWIADKIEM  
POWIEDZ STOP**



**Kiedy mamy do czynienia z przemocą w rodzinie bardzo często powiedzenie o niej głośno jest jedynie pierwszym krokiem do wyjścia z przemocowej relacji. Niezbędne jest przede wszystkim wsparcie psychologów, pedagogów, prawników, terapeutów, lekarzy i innych specjalistów.**

## Gdzie szukać pomocy ?

**Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”** – działa na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. W pełni finansowane jest przez Agencję, dzięki czemu oferowana pomoc jest bezpłatna dla klientów. W ofercie Pogotowia „Niebieska Linia” jest m.in.:

- całodobowy, bezpłatny telefon dla ofiar przemocy w rodzinie 800 12 00 02;
- telefoniczna poradnia prawna – poniedziałki i wtorki w godz. 17.00–21.00 (tel. 22 666 28 50) oraz środy w godz. 18.00–22.00 (tel. 800 12 00 02);
- poradnia z wykorzystaniem komunikatora Skype – także dla klientów posługujących się jęz. migowym – poniedziałki w godz. 13.00–15.00 (pogotowie.niebieska.linia);
- konsultacje dla przedstawicieli służb – środy w godz. 10.00–13.00 (tel. 22 250 63 12); niebieskalinia@niebieskalinia.info;
- podejmowanie interwencji w sytuacji zagrożenia życia i/lub zdrowia klienta;
- strona internetowa oraz bazy danych placówek, do których mogą być kierowane osoby doświadczające przemocy.

**Fundacja Centrum Praw Kobiet** świadczy pomoc kobietom znajdującym się w trudnych sytuacjach życiowych. Prowadzi m.in.:

- telefon zaufania 22 621 35 37 (dyżur psychologiczny: poniedziałek-środa i piątek w godz. 10.00–16.00; dyżur prawny: czwartek w godz. 10.00–16.00);
- telefon interwencyjny dla kobiet doświadczających różnych form przemocy – 600 070 717;
- poradnie e-mailowe: pomoc@cpk.org.pl, porady.prawne@cpk.org.pl, porady.psychologiczne@cpk.org.pl

**Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę** – oferuje pomoc dzieciom i ich rodzicom/opiekunom. Pomoc ma formę indywidualnych i grupowych spotkań dla dzieci w trudnych sytuacjach życiowych, dla dzieci krzywdzonych, dla dzieci, wobec których wszczęte zostały procedury prawne lub które są uzależnione od Internetu.

Prowadzi m.in. telefon zaufania dla dzieci 116 111 (poniedziałek-niedziela w godz. 12.00 – 2.00) oraz Telefon dla Rodziców i Nauczycieli 800 100 100 (poniedziałek-piątek w godz. 12.00 – 15.00).

**Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego** prowadzi:

- Telefon dla osób w kryzysie emocjonalnym 116 123, czynny codziennie w godz. 14.00 – 22.00, skierowany do osób dorosłych będących w kryzysie emocjonalnym, samotnych, cierpiących na depresję, żyjących w chronicznym stresie, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej, także do rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnosprawnych,
- Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” IPZ – poradnia telefoniczna dla osób pokrzywdzonych przestępstwem, ze szczególnym uwzględnieniem osób doznających przemocy w rodzinie oraz jej świadków 22 668 70 00; działa codziennie w godz. 12.00–18.00.

# **Pomoc dla ofiar przemocy w rodzinie** **w Tomaszowie Mazowieckim**



**OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ  
W TOMASZOWIE MAZ.**

**ul. Św. Anotniego 41**

**tel.: 44 724 69 49**

**INFOLINIA: 800 112 261**

**ZESPÓŁ INTERDYSCYPLINARNY  
ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie  
w Tomaszowie Mazowieckim**

**ul. Cekanowska 5 (siedziba MOPS, pok.23)**

**tel. 44 723 34 89**

**(od poniedziałku do piątku  
w godz. od 7:30 - do 15:30)**

**<http://www.mopstomaszow.naszops.pl/>**

## **INNE WAŻNE TELEFONY, KTÓRE MOGĄ CI POMÓC W KRYZYSIE**

- **Antydepresyjny Telefon – Forum Przeciw Depresji –**  
22 594 91 00
- **Młodzieżowy Telefon Zaufania –** 19288
- **ITAKA – Antydepresyjny Telefon Zaufania –** 22 484  
88 01
- **Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich**  
– 0 800 108 108
- **Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna –**  
22 425 98 48
- **Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci,  
młodzieży, rodziców i nauczycieli –** 800 080 222
- **Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie  
bezpieczeństwa dzieci –** 800 100 100
- **Infolinia dla wychowawcy – pierwszy ogólnopolski  
telefon zaufania dla nauczycieli –** 0801 800 967
- **Anonimowa policyjna linia specjalna – zatrzymać  
przemoc –** 800 120 148
- **Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia  
behawioralne” –** 801 889 880