

WARSZAWA: Wsparcie dla osób z doświadczeniem przemocy

Wersja z dnia 10.10.2023

Kto jest źródłem informacji o zdarzeniu?

Osoba z doświadczeniem przemocy

Inna osoba

SŁUCHAJ I OBSERWUJ. Przedstaw się. Zapytaj, jak możesz pomóc. Postępuj z szacunkiem, ostrożnie, dyskretnie i bez dyskryminacji.

UDZIEL WYCZERPUJĄCYCH I SPRAWDZONYCH INFORMACJI o dostępnym wsparciu. Poproś o przekazanie informacji osobie z doświadczeniem przemocy w bezpieczny i poufny sposób.

NIGDY nie próbuj szukać osoby z doświadczeniem przemocy na własną rękę.

Czy osoba wymaga natychmiastowej interwencji?

TAK. Przejdź do sekcji „Wsparcie w nagłych przypadkach” lub zadzwoń na 112.

Nie. Zachowaj poufność. Opisz dostępność wsparcia później, w przypadku gdy osoba zmieniłaby zdanie.

NIE

Czy osoba wyraża zgodę na połączenie z którąś z form wsparcia?

TAK. Udziel wyczerpujących informacji o dostępnym wsparciu — jak je uzyskać, w jakim czasie i miejscu, z kim się skontaktować, jak bezpiecznie dotrzeć, itd. Nie przekazuj nikomu informacji o osobie i zdarzeniu bez świadomej i wyrażonej wprost zgody. Nie zapisuj i nienagrywaj szczegółów zdarzenia ani danych osobowych i identyfikacyjnych osoby z doświadczeniem przemocy.

DOSTOSUJ SIĘ DO POTRZEB OSOBY Z DOŚWIADCZENIEM PRZEMOCY

- USZANUJ potrzeby, życzenia i decyzje osoby.
- ODDAJ w ręce osoby decyzje o korzystaniu ze wsparcia i przekazywaniu informacji o sprawie.
- NIGDY nie obwiniaj osoby.
- SŁUCHAJ cierpliwie i bez oceniania.
- NIGDY nie przekazuj informacji bez wyraźnej zgody osoby z doświadczeniem przemocy.

NIGDY

- NIGDY nie wymuszaj na osobie podawania informacji czy szczegółów zdarzenia.
- NIGDY nie poddawaj w wątpliwość i nie zaprzeczaj temu, co mówi osoba z doświadczeniem przemocy.
- NIGDY nie prowadź na własną rękę śledztwa i nie udzielaj rad.
- NIGDY nie prowadź mediacji pomiędzy ofiarą z sprawcą przemocy lub osobami trzecimi (np. rodziną)
- NIGDY nie zapisuj i nie nagrywaj szczegółów zdarzenia ani danych osobowych i identyfikacyjnych osoby z doświadczeniem przemocy.
- NIGDY nie zakładaj, że znasz potrzeby osoby z doświadczeniem przemocy. Niektóre działania mogą narazić osobę na ryzyko stygmatyzacji, odwetu lub innej krzywdy.
- Po skontaktowaniu osoby z wybraną formą wsparcia, NIGDY nie proś o dodatkowe informacje i nie szukaj kontaktu z osobą z doświadczeniem przemocy.

ZAWSZE

- Zakładaj, że osoba z doświadczeniem przemocy mówi prawdę.
- Zapewnij osobę, że nie ponosi winy za doświadczenie przemocy.
- Zaoferuj wsparcie podczas rozmowy np. w postaci wody lub miejsca do siedzenia
- Słuchaj bez zadawania pytań.
- Kontroluj swoje osądy i zachowaj je dla siebie
- Szanuj prawo osoby z doświadczeniem przemocy do decydowania o sobie
- Udzielaj sprawdzonych i wyczerpujących informacji o dostępnym wsparciu
- Koniecznie poinformuj osoby z doświadczeniem gwałtu o dostępności wsparcia medycznego i konieczności dotarcia do niego w ciągu 72 godzin
- Gdy decyzje w sprawie dziecka podejmuje rodzic lub opiekun, upewnij się, że są one w najlepszym interesie dziecka. Najlepiej jeśli o wyborze i obecności opiekuna decyduje samo dziecko.
- Uzyskaj świadomą i wyrażoną wprost zgodę zanim skontaktujesz osobę z jakimkolwiek wsparciem lub osobą trzecią.
- Zaproponuj poufne nawiązanie kontaktu z odpowiednią osobą specjalizującą się we wsparciu po doświadczeniu przemocy.

WARSZAWA: Wsparcie dla osób z doświadczeniem przemocy

Wsparcie w nagłych przypadkach

Krajowe numery alarmowe

Ogólny numer alarmowy 112
Pogotowie ratunkowe 999
Policja 997
(PL/EN/UA)

Infolinia Funduszu Sprawiedliwości

Tel.: +48 222 309 900 (24h/7; PL/UA/EN)
Całodobowa linia pomocy dla osób pokrzywdzonych przestępstwem; pomoc psychologiczna, pomoc prawna, pomoc materialna.

Infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ)

Tel.: +48 800 190 590 (PL/UA/EN/RU)
Rejestracja do szpitala, lekarza, informacja o usługach medycznych.

Szpitalne Oddziały Ratunkowe

Centralny Szpital Kliniczny MSWiA, ul. Woloska 137, Tel.: +48 22 508 15 10
Szpital Czerniakowski, Stępińska 19/25, Tel.: +48 22 318 63 06; 22 318 62 36
Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, ul. Lindleya 4, Tel.: +48 22 502 15 25
Szpital Praski, ul. Solidarności 67, Praga Północ, Tel.: +48 22 818 50 61
Mazowiecki Szpital Bródnowski, ul. Kondratowicz 8, Tel.: +48 22 326 56 76
Szpital Solec, ul. Pileckiego 99, Tel.: +48 22 250 61 35
Międzyzyleski Szpital Specjalistyczny, ul. Bursztynowa 2, Tel.: +48 22 47 35 333
Szpital Wolski, ul. Kasprzaka 17, Tel.: +48 22 389 49 00

Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej

ul. 6 Sierpnia 1/5, Warszawa
Tel.: +48 514 202 619 (24h/7) i Tel.: +48 511 200 200 (24h/7) (Pl)
Interwencja kryzysowa, wsparcie psychologiczne, psychiatryczne, społeczne, porady prawne, bezpieczne schronienie.

Punkt Interwencji Kryzysowej

ul. Pl. Dąbrowskiego 7, Warszawa
Tel.: +48 535 430 902 (pon.-pt., 9:00-20:00; PL)
Interwencja kryzysowa, wsparcie psychologiczne, wsparcie materialne.

Poradnia ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

Ul. Belgijska 4, Warszawa
Tel.: +48 667 833 400 (pon.-pt., 9:00-20:00; PL)
Wsparcie psychologiczne indywidualne i grupowe, terapia krótko i długoterminowa.

Kompleksowe wsparcie

FEMINOTEKA — Ogólnopolska infolinia dla kobiet doświadczających

przemocy i punkt wsparcia dla kobiet, które doświadczyły przemocy seksualnej
Tel.: +48 888 88 79 88 — pon.-pt., 14:00-19:00 (UA)
Tel.: +48 888 88 33 88 — pon.-pt., 11:00-19:00 (PL, ENG)
Pomoc psychologiczna, psychoterapia długo- i krótkoterminowa oraz terapia traumy, pomoc medyczna, porady prawne, pomoc społeczna, warsztaty wzmacniające.

Wsparcie zdrowia reprodukcyjnego

FEDERA — Fundacja na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny

Tel.: +48 22 635 93 95 — pon.-pt., 9:00-17:00 (PL/UA)
Tel.: +48 22 635 93 92 — Infolinia (psycholożka, ginekolożka), pon.-pt., 16:00-20:00
info@federa.org.pl, pomocprawna@federa.org.pl
Wsparcie zdrowia reprodukcyjnego i seksualnego, wsparcie prawne w sprawach związanych ze zdrowiem reprodukcyjnym.

Telefon Zaufania HIV & AIDS prowadzony przez Krajowe Centrum ds. AIDS

Tel.: 800 888 448 (pon.-pt. 9:00-21:00, weekendy 24h/7) (Pl, UA)

Wsparcie prawne

Stowarzyszenie Interwencji Prawnej

Tel.: +48 880 145 372 (pon.-pt. 15:00-16:00, PL, UA, RU, ENG)
Email: porada@interwencjaprawna.pl

Helsińska Fundacja Praw Człowieka

Tel.: +48 22 556 44 40 (pon.-pt., 10:00-14:00, PL, UA, RU, ENG)
Email: refugees@hfnr.pl

Fundacja Ocalenie

Ul. Krucza 6/14a
Tel.: +48 22 828 0450 (pon.-pt. 11:00-17:00, PL, UA, RU, ENG)
Email: cpc@cpc.org.pl

Wsparcie zdrowia psychicznego

Polskie Forum Migracyjne

Pomoc psychologiczna; Tel.: +48 22 255 22 02 (pon.- pt. 12:00- 18:00; UA, RU, PL, ENG)
Email: slowopomoc@forummigracyjne.org

Niebieska Linia - Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie (Instytut Psychologii Zdrowia)

Tel.: +48 22 668 70 00 (24h/7) i Tel.: 116 123 (24h/7)
Wsparcie psychologiczne i pomoc prawna.

Niebieska Linia - Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie (Stowarzyszenie na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie)

Tel.: 800 120 120 (24h/7, PL; poniedziałek 18:00-22:00 ENG; wtorek 18:00-22:00 RU)

Wsparcie psychologiczne i pomoc prawna.

Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123

Centrum Praw Kobiet

Ul. Wilcza 60, Warszawa
Tel.: +48 800 107 777 (pon.-pt. 10:00- 17:00, PL, UA)
Tel.: +48 600 070 717 (24/7, PL)

Infolinia dla kobiet, które doświadczyły przemocy. Specjalistyczne wsparcie, pomoc psychologiczna, prawnicza, bezpieczne schronienie. Centrum Praw Kobiet prowadzi **Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia**

Wsparcie specjalistyczne

Fundacja dla Migrantów „Dobry Start”

Centrum Wsparcia Kobiet, ul. Elekoralna 13, Warszawa
Tel.: +48 736 380 203 (Pon.-Pt. 9:00-18:00, PL, UA, ENG)
Pomoc psychologiczna, pomoc prawna, doradztwo zawodowe, nauka języka, zajęcia integracyjne dla dzieci.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Infolinia dla dzieci i młodzieży (UA, RU): 116 111 pon.-pt., 14:00-20:00; 24h/7 (PL)
Pomoc online: <https://116111.pl/ua>
Pomoc psychologiczna, prawna, medyczna dla dzieci i młodzieży pokrzywdzonych przestępstwem, przede wszystkim z doświadczeniem przemocy i wykorzystania seksualnego.

La Strada – Fundacja Przeciwko Handlowi Ludźmi i Niewolnictwu

Tel.: +48 22 628 99 99 (24h/7) (PL, UA, RUS, ENG)
Infolinia dla ofiar handlu ludźmi, pracy przymusowej i niewolnictwa. Pomoc psychologiczna, prawna i społeczna.

Lambda Warszawa

Tel.: +48 226285252, pon.-pt., 12:00-14:00 (PL) 16:00-18:00 (UA, RU)
Schronienie dla uchodźców z Ukrainy, którzy doświadczają przemocy lub dyskryminacji ze względu na orientację seksualną lub tożsamość płciową.

Ukraiński Dom

Tel.: +48 727 805 764 (pon.-pt., 10:00-18:00, sobota 10:00-17:00, UA, PL)
Wsparcie psychospołeczne, pomoc w poszukiwaniu pracy, informacje z zakresu zdrowia i edukacji. Działa Klub Ukraińskich Kobiet.

Fundacja Ocalenie

Tel.: +48 22 828 0450 (pon.-pt. 11:00-17:00, PL, UA, RU, ENG)
Pomoc psychologiczna, prawna, doradztwo zawodowe, informacje na temat edukacji, zdrowia, legalizacji pobytu.

Caritas - Centrum Pomocy Migrantom i Migrantkom

ul. Towarowa 25a, Warszawa
Tel.: +48 668 928 431 i Tel.: 694 485 564 (PL)
Pomoc psychologiczna i doradztwo; pomoc rzeczowa i socjalna; pomoc w organizacji codziennych spraw, takich jak kontakt z urzędami, wynajęcie mieszkania, przygotowanie pism i wniosków, tłumaczenie z języka polskiego w trakcie wizyt np. w urzędach.

Ośrodek Pomocy Społecznej (OPS)

Wsparcie w zakresie bezpiecznego schronienia, pomoc psychologiczna i doradztwo prawne; pomoc rzeczowa i socjalna.
OPS Mokotów Tel.: +48 22 849 44 66
OPS Ochota Tel.: +48 22 822 11 24
OPS Bemowo Tel.: +48 22 487 13 00
OPS Śródmieście Tel.: +48 22 831 58 80
OPS Praga Południe Tel.: +48 22 277 33 00
OPS Praga Północ Tel.: +48 22 511 24 00