

# ВАРШАВА: Підтримка людей, які пережили насильство

## Як Ви дізналися про випадок?

### Від постраждалого

**СПОСТЕРІГАЙТЕ ТА СЛУХАЙТЕ.** Представтесь. Запитайте, чим можете допомогти. Проявіть повагу. Спробуйте створити безпеку та конфіденційність. Не дискримінують.

Чи постраждалий перебуває у небезпечній ситуації?

**НІ**

Чи постраждалий хоче отримати допомогу?

**ТАК.** Надайте інформацію про доступні джерела допомоги: як отримати доступ до них, час та місцезнаходження, контактні данні, безпечні варіанти транспортування тощо. Не діліться ні з ким отриманою інформацією про жертву або її досвід пережитого без чітко вираженої згоди. Не записуйте деталі інциденту або особисті данні постраждалого.

### ЗАВЖДИ ДОТРИМУЙТЕСЯ ПІДХОДУ, ОРІЄНТОВАНОГО НА ПОСТРАЖДАЛОГО.

- ПРІОРИТЕЗУЙТЕ потреби, побажання та варіанти рішення, які висловлює постраждалий.
- НАДАЙТЕ можливість постраждалому приймати усі рішення щодо доступу до допомоги та обміну інформацією пов'язаною з ситуацією постраждалого.
- НІКОЛИ не звинувачуйте постраждалого.
- Будь терплячим, неосудним та уважним слухачем.
- НЕ ділись жодною інформацією без отримання чітко вираженої згоди від постраждалого.

**ТАК.** Зверніться до відділу екстреної допомоги або зателефонуйте за номером 112.

**НІ.** Зберігай конфіденційність. Поясніть постраждалому, що є можливість звернутися за допомогою в будь-який час.

## НІКОЛИ

- НЕ тисніть на постраждалого щоб отримати інформацію або додаткові деталі.
- НЕ суперечте та не сумнівайтеся в тому, що розказує особа, постраждала від ГЗН.
- НЕ розслідуйте ситуацію і не надавайте порад.
- НЕ будьте посередником між постражданим і кривдником або третьою особою (наприклад— сім'єю).
- НЕ записуйте та не діліться подробицями інциденту або особистими даними постраждалого.
- НЕ вважайте, що Ви знаєте, чого хоче або потребує постраждалий. Деякі дії можуть поставити постраждалого під ризик осуду, помсти або заподіяти іншу шкоду.
- Після скерування особи до обраних служб, НЕ просіть додаткової інформації та не зв'язуйтеся безпосередньо з постражданим.

### Від третьої особи

**НАДАЙТЕ ТОЧНУ ІНФОРМАЦІЮ** про доступні постраждалому послуги та підтримку.

Заохочуйте цю особу безпечно та

конфіденційно ділитися інформацією з постражданим.

НЕ шукайте постраждалих від ГЗН.

## ЗАВЖДИ

- Довіряйте тому, що каже постраждалий.
- Запевняйте постраждалих, що це не їх вина.
- Забезпечуйте практичну дбайливість та підтримку (наприклад—пропонуйте воду, присісти і т.д.).
- Слухайте людину, не ставлячи запитань.
- Відкидайте власні судження.
- Поважайте право постраждалого приймати своє власне рішення.
- Надайте достовірну та вичерпну інформацію про допомогу та можливу підтримку, доступні для постраждалих.
- Інформуйте тих, хто пережив зґвалтування про медичні послуги та важливість звернення по них протягом 72 годин.
- Забезпечуйте надання пріоритету інтересам дитини, коли сім'я/опікун приймають рішення від імені дитини. Бажано, щоб супроводжуючий дорослий був обраний дитиною.
- Отримайте згоду постраждалого до того, як перенаправити його для отримання допомоги.
- Пам'ятай про конфіденційність при передачі справи до відповідного сервісу для постраждалих від ГЗН.

## Екстрена підтримка

### Національні номери екстрених служб

Загальний номер 112  
Швидка допомога 999  
Поліція 997 (PL/EN/UA)

**Гаряча лінія Фундації Справедливості** тел.: +48 222 309 900 (PL/UA/EN) 24/7 гаряча лінія для жертв злочинів; психологічна допомога, юридична допомога, матеріальна допомога.

### Інфолінія Національного фонду охорони здоров'я (NFZ)

тел.: +48 800 190 590 (PL/UA/EN/RU) Запис до лікарні, лікаря, інформація про медичні послуги.

### Відділення невідкладної допомоги лікарень

Центральна клінічна лікарня Міністерства внутрішніх справ і адміністрації, вул. Волоська 137, тел.: +48 22 508 15 10  
Лікарня Черняковська, вул. Стенпінська 19/25, тел.: +48 22 318 63 06; 22 318 62 36

Університетський клінічний центр, вул. Ліндлея, 4, тел.: +48 22 502 15 25  
Празька лікарня, вул. Солідарності 67, тел.: +48 22 818 50 61  
Мазовецька Брудновська лікарня, вул. Кондратовича, 8, тел. +48223265676  
Лікарня Солець, вул. Пілецького, 99, тел. +48222506135  
Спеціалізована лікарня Медзилеська, вул. Бурштинова, 2, тел.: +48224735333  
Лікарня Вольська, вул. Каспшака, 17, тел. +48223894900

**Варшавський центр кризового втручання** вул. 6 Серпня 1/5, тел.: +48 514 202 619 (24/7) та +48 511 200 200 (24/7) (PL)

Кризове втручання, психологічна, психіатрична та соціальна підтримка, юридичні консультації, безпечний притулок.

### Центр кризового втручання,

Площа Домбровського, 7, Варшава  
тел.: +48 535 430 902 (пн-пт, 9:00-8:00; EN)  
Кризове втручання, психологічна підтримка, матеріальна підтримка.

### Консультаційний центр з попередження насильства в сім'ї

вул. Бельгійська 4, Варшава  
тел.: +48 667 833 400 (пн-пт, 9:00-8:00; EN)  
Індивідуальна та групова психологічна підтримка, короткострокова та довгострокова терапія.

## Комплексна підтримка

**FEMINOTEKA** - Національна гаряча лінія для жінок, які пережили насильство та пункт підтримки для жінок, які зазнали сексуального насильства

тел.: +48 888 88 79 88 - пн-пт, 14:00-19:00 (UA)  
тел.: +48 888 88 33 88 - пн-пт, 11:00-19:00 (PL, ENG)  
Психологічна підтримка, довгострокова та короткострокова психотерапія та Травматерапія, медична допомога, юридичні консультації, соціальна підтримка, семінари з розширення можливостей.

## Підтримка репродуктивного здоров'я

**FEDERA - Фундація жінок та планування сім'ї** Тел.: +48 22 635 93 95 - пн-пт, 9:00-17:00 (PL/UA)  
тел.: +48 22 635 93 92 - телефон довіри (психолог, гінеколог), пн-пт, 16:00-20:00  
[info@federa.org.pl](mailto:info@federa.org.pl) [potomocprawna@federa.org.pl](mailto:potomocprawna@federa.org.pl)  
Підтримка репродуктивного та сексуального здоров'я, юридичний супровід у питаннях репродуктивного здоров'я.

**Телефон довіри з питань ВІЛ/СНІДу при Національному центрі профілактики та боротьби зі СНІДом**  
тел.: 800 888 448 (пн-пт 9:00-21:00, вихідні 24h/7) (PL, UA)

## Юридична підтримка

**Асоціація правового втручання**  
тел.: +48 880 145 372 (пн-пт 15:00-16:00, PL, UA, RU, ENG)  
Електронна пошта: [porada@interwencjaprawna.pl](mailto:porada@interwencjaprawna.pl)

**Гельсінський фонд з прав людини**  
тел.: +48 22 556 44 40 (пн-пт, 10:00-14:00, PL, UA, RU, ENG)  
Електронна пошта: [refugees@hffhr.pl](mailto:refugees@hffhr.pl)

**Фонд "Ocalenie"**  
вул. Круча, 6/14а  
тел.: +48 22 828 0450 (пн-пт 11:00-17:00, пт. UA, RU, ENG)  
Електронна пошта: [src@src.org.pl](mailto:src@src.org.pl)

## Підтримка психічного здоров'я

### Польський міграційний форум

Психологічна підтримка; тел.: +48 22 255 22 02 (пн.-пт. 12:00-18:00; UA, RU, PL, ENG)  
Електронна пошта: [slowopomoc@forummigracyjne.org](mailto:slowopomoc@forummigracyjne.org)

**Блакитна лінія - Національна служба екстреної допомоги жертвам насильства в сім'ї (Інститут психології здоров'я)** тел.: +48 22 668 70 00 (цілодобово) та тел.: 116 123 (цілодобово) Психологічна підтримка та правова допомога.

**Блакитна лінія - Національна служба екстреної допомоги жертвам насильства в сім'ї (Асоціація запобігання насильству в сім'ї)** Тел.: 800 120 120 (24h/7, PL); Пн 18:00-22:00 ENG; Вт. 18:00-22:00 (RU) Психологічна підтримка та юридична допомога.

### 116 123 Кризова гаряча лінія

### Центр прав жінок

вул. Вільча, 60, Варшава  
тел.: +48 800 107 777 (пн-пт 10:00-17:00, PL, UA)  
тел.: +48 600 070 717 (24/7, EN)  
Телефон довіри для жінок, які зазнали насильства. Підтримка фахівців, психологічна підтримка, юридична допомога, безпечний притулок.  
При Центрі прав жінок діє **Спеціалізований центр** підтримки

## Спеціалізована підтримка

**Фонд для мігрантів "Добрий старт"** Центр підтримки жінок, вул. Електоральна, 13, тел.: +48 736 380 203 (пн-пт 9:00-18:00, PL, UA, ENG)  
Психологічна допомога, юридична допомога, профорієнтація, вивчення мов, інтеграційні заходи для дітей.

### Фонд „Даруємо дітям силу”

Телефон довіри для дітей та підлітків (UA, RU): 116 111 пн-пт, 14:00-20:00; 24h/7 (PL)  
Онлайн-довідка: <https://116111.pl/ua>  
Психологічна, юридична, медична допомога дітям та підліткам, які постраждали від злочинів, насамперед з досвідом насильства та сексуального насильства.

### La Strada - Фундація протидії торгівлі людьми та рабству

тел.: +48 22 628 99 99 (24h/7) (PL, UA, RUS, ENG)  
Гаряча лінія для постраждалих від торгівлі людьми, примусової праці та рабства.  
Психологічна, юридична та соціальна допомога.

### Lambda Варшава

тел: +48 226285252, пн-пт, 12:00-14:00 (PL) 16:00-18:00 (UA, RU)  
Притулок для біженців з України, які зазнали насильства або дискримінації за ознакою сексуальної орієнтації або гендерної ідентичності.

### Український дім

тел: +48 727 805 764 (пн-пт, 10:00-18:00, сб 10:00-17:00, UA, PL)  
Психосоціальна підтримка, допомога в пошуку роботи, інформація про здоров'я та освіту. Діє Український жіночий клуб.

### Фонд "Ocalenie"

тел: +48 22 828 0450 (пн-пт 11:00-17:00, укр., рос., англ.)  
Психологічна допомога, юридична допомога, профорієнтація, інформація про освіту, здоров'я, легалізацію перебування.

### Caritas - Центр допомоги мігрантам та мігранткам

вул. Товарова 25а, Варшава, тел.: +48 668 928 431 та тел.: 694 485 564 (PL)  
Психологічна допомога та консультування, соціальна допомога; допомога в організації повсякденних справ, таких як контакт з органами влади, оренда житла, підготовка листів та заяв, усний переклад з польської мови при відвідуванні органів місцевої влади.

### Центр соціальної допомоги (OPS)

Підтримка у вигляді безпечного притулку, психологічна підтримка та юридичні консультації; натуральна та соціальна допомога.  
OPS Mokotow Тел: +48 22 849 44 66  
OPS Ochota Тел: +48 22 822 11 24  
OPS Bemowo Тел: +48 22 487 13 00  
OPS Śródmieście Тел: +48 22 831 58 80  
OPS Praga Południe Тел: +48 22 277 33 00  
OPS Praga Północ Тел: +48 22 511 24 00