Województwo Podlaskie: Wsparcie dla osób z doświadczeniem przemocy

Wersja z dnia 16.01.2025

Kto jest źródłem informacji o zdarzeniu?

Osoba z doświadczeniem przemocy

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

Czy osoba wymaga natchmiastowej interwencji?

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

NIE

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

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

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 wy-rażonej wprost zgody. Nie zapisuj i nienagrywaj szczegółów zdarzenia ani da-nych osobowych i identyfikacyjnych osoby z doświadczeniem przemocy.

Inna osoba

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.

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 dostępnych formach wsparcia
- 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 dziecka.
- 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.

Województwo Podlaskie: 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)
Całodobowa bezpłatna infolinia gdzie można uzyskać informacje nt. dostępnej pomocy zdrowotnej.

Szpitalne Oddziały Ratunkowe
Białystok
Szpitalny Oddział Ratunkowy Szpital Wojewodzki W Białymstoku- : SP ZOZ Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego; Marii Skłodowskiej-Curie, 15-369 Białystok, Tel: +48 857 488 100
Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Białymstoku, Poleska 89, 15-874 Białystok, Tel: +48 856 637 350
Łomża
Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Łomży, Szosa Zambrowska 1/19, 18-400 Łomża, Tel: +48 862 166 215
Suwałki
Szpitalny oddział ratunkowy / Izba przyjęć, Szpitalna 60, 16-402 Suwałki, Tel: +48 875 629 244

Punkty Interwencji Kryzysowej
Włókiennicza 7, 15-464 **Białystok,** Tel: +48 858 797 946, **+** 48 858 797 947, +48 858 797 948. Pomoc psychologiczna, Pomoc socjalna, Pomoc prawna, Psychoterapia (PL)
Wojska Polskiego 161, 18-400 **Łomża,** Tel: +48 862 169 820, pon- pt, godz. 8:00 – 18:00. Wsparcie specjalistyczne w problemach psychologicznych, przeciwdziałanie przemocy w rodzinie. (PL)
Filipowska 20B, 16-400 **Suwałki,** Tel: +48 875 652 891 (PL)

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.& sroda, 14:00-19:00 (UA, RUS)
Tel.: +48 888 88 33 88 — pon.- pt., 11:00-19:00 (PL)
— czw.15:00- 19:00 (ENG) & pt. 11:00-19:00 (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@hfhr.pl

Fundacja Ocalenie
Tel.:+48 22 828 0450 (pon.-pt. 11:00-17:00, PL. UA, RU, ENG)
Email: cpc@cpc.org.pl

Wsparcie zdrowia psychicznego

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; poniedzialek 18:00-22:00 ENG; wtorek 18:00-22:00 RU) Wsparcie psychologiczne i pomoc prawna.

Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123

Pomoc rzeczowa

Stowarzyszenie DROGA, Tel: +48 856 756 406, ul. Proletariacka 21, 15-449 Białystok.
ELEOS Prawosławny Ośrodek Miłosierdzia Diecezji Białostocko-Gdańskiej Tel: +48 781 001 071 Św. Mikołaja 5, 15- 420 Białystok.
Caritas Diecezji Łomzyńskiej, +48 86 216 68 20

Wsparcie specjalistyczne

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.

Polski Czerwony Krzyż (PCK) – Oddział Podlasie, ul. Warszawska 29, 15-062 Białystok, Tel:+48 857 416 091, +48 509 904 720.
Edukacja, informacja, integracja, pomoc prawna.

Centrum Integracji Społecznej- reintegrację zawodowa i społeczna
Białystok, ul. Grunwaldzka 76, 15-893, ul. Baranowicka 79/1, 15-554, ul. Kolejowa 26 A, 15-701
Łomża, ul. Dworna 13, 18-400, ul. Farna 1, 18-400, ul. Zielona 21,18-400, ul. Kard. St. Wyszyńskiego 30, 18-400

Fundacja POLZA, Tel: +48 691 681 491; +48 607 044 216
Pomoc w integracji i adaptacji cudzoziemców (RU, PL)

Centrum Pomocy Migrantom i Uchodźcom – Caritas Białystok-
ul. Mickiewicza 13, 15-213 Białystok, Tel. +48 696 71 61 80, Pon-Pt 10:00-17:00. Pomoc rzeczowa, zajęcia integracyjne, pomoc prawna, wsparcie psychologa, nauka języka polskiego, pośrednictwo pracy.

Fundacja Okno na Wschód- +48 532 869 442, +48 736 603 108, pon– pt, 8:00-16:00 (RU, PL, ENG)
Konsultacje, Poradnictwo zawodowe, pomoc w znalezieniu pracy, wsparcie psychologiczne, tłumaczenia dokumentów, nauka języka polskiego, wsparcie prawne.

Centra Pomocy Rodzinie
Białystok, ul. Borsucza 2,15-569, Tel: +48 857 403 911
Łomża, ul. Szosa Zambrowska 1, 18 – 400, Tel: +48 862 156 942
Suwałki, ul. Świerkowa 60 16-400, Tel.: 87 565 92 80

Ośrodek Pomocy Społecznej (OPS)
Wsparcie w zakresie bezpiecznego schronienia, pomoc psychologiczna i doradztwo prawne; pomoc rzeczowa i socjalna.
Białystok, Tel: +48 857 322 052
Augustów, Tel: +48 876 445 430, +48 876 433 765
Bielsk Podlaski, Tel: +48 857 308 990, +48 857 302 006
Brańsk, Tel: +48 856 551 007, +48 857 375 363
Grajewo, Tel: +48 862 730 860, +48 862 730 861
Hajnówka, Tel: +48 856 822 011, +48 856 822 011
Kolno, Tel: +48 862 782 849, +48 862 782 849
Łomża, Tel: +48 862 164 260, +48 862 165 851
Sejny, Tel: +48 875 162 113, +48 875 162 055
Siemiatycze, Tel: +48 856 556 957, +48 856 561 226
Suwałki, Tel: +48 875 628 970, +48 875 628 971
Wysokie Mazowieckie, Tel: +48 862 752 709, +48 862 752 709
Zambrów, Tel: +48 862 713 251, +48 862 713 251