

## ŚCIEŻKA WSPARCIA DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ (GBV) POLSKA

Usługi dla osób, które doświadczyły przemocy fizycznej, seksualnej, emocjonalnej, psychologicznej i innych rodzajów przemocy

### Ważne!

#### ZAWSZE STOSUJ PODEJŚCIE ZORIENTOWANE NA POTRZEBY OSÓB, KTÓRE DOŚWIADCZYŁY PRZEMOCY

Potrzeby, życzenia i decyzje osób, które doświadczyły przemocy, **POTRAKTUJ PRIORYTETOWO**

**DOPILNUJ**, by osoby, które doświadczyły przemocy, samodzielnie podejmowały **WSZELKIE** decyzje dotyczące dostępu do usług i dzielenia się informacjami na swój temat

**NIGDY** nie obwiniaj osoby, która doświadczyła przemocy

**WYKAŻ SIĘ CIERPLIWOŚCIĄ i umiejętnością SŁUCHANIA BEZ OSĄDZANIA**

**NIE UDZIELAJ** innym zaangażowanym podmiotom **ŻADNYCH INFORMACJI** bez uzyskania świadomej zgody osoby, która doświadczyła przemocy

#### ZAWSZE:

**WIERZ** w słowa osoby, która doświadczyła przemocy.

Zapewnij osobę, która doświadczyła przemocy, że nie jest temu winna.

**ZAPEWNIJ praktyczną opiekę** i wsparcie (np. zaproponuj wodę, miejsce do siedzenia itp.).

**WYSŁUCHAJ** osoby, która doświadczyła przemocy, bez zadawania pytań.

**MIEJ ŚWIADOMOŚĆ własnych osądów i odłóż je na bok.**

**SZANUJ prawo** osób, które doświadczyły przemocy, do samodzielnego podejmowania decyzji.

**PRZEDSTAW sprawdzone i wyczerpujące informacje** na temat dostępnych usług i wsparcia dla osób, które doświadczyły przemocy ze względu na płeć.

**DOPILNUJ**, by **priorytetowo potraktowano najlepsze interesy dziecka** przy podejmowaniu decyzji w jego imieniu przez rodzinę/opiekuna. Najlepiej, aby dziecko samo wybrało dorosłą osobę towarzyszącą.

**Przed przekazaniem sprawy w celu uzyskania dalszego wsparcia należy zawsze uzyskać świadomą zgodę osoby, która doświadczyła przemocy.**

#### NIGDY:

**NIE wywieraj presji** na osobie, która doświadczyła przemocy, aby podała informacje lub dodatkowe szczegóły.

**NIE podawaj w wątpliwość** słów osoby, która doświadczyła przemocy, ani nie zaprzeczaj im.

**NIE prowadź dochodzenia w sprawie** zaistniałej sytuacji ani nie udzielaj porad

**NIE pośrednicz** w kontaktach między osobą, która doświadczyła przemocy, a sprawcą przemocy lub osobą trzecią (np. rodziną).

**NIE zapisuj** ani nie udostępniaj szczegółowych informacji na temat zdarzenia ani żadnych danych osobowych osoby, która doświadczyła przemocy.

**NIE zakładaj**, że sam/a wiesz, czego chce lub potrzebuje osoba, która doświadczyła przemocy. Niektóre działania mogą narazić osobę, która doświadczyła przemocy, na dodatkowe ryzyko stygmatyzacji, odwetu lub krzywdy.

Po zapewnieniu dalszego wsparcia **NIE zwracaj się z prośbą o dodatkowe informacje ani nie kontaktuj się bezpośrednio z osobą, która doświadczyła przemocy.**

## NATYCHMIASTOWA POMOC

### Kompleksowe wsparcie/ 'Case management'

#### Centrum Praw Kobiet

📍 Warszawa i cały kraj

Centra CPK: Warszawa, Kraków, Łódź, Poznań, Gdańsk, Wrocław

Informacje, ogólne i specjalistyczne wsparcie dla wszystkich kobiet, które doświadczyły przemocy ze względu na płeć (GBV), w tym kobiet, które uciekły z Ukrainy.

Krajowa infolinia:

+48 800 107 777, poniedziałek–piątek 10:00–18:00 (UKR)

+48 600 070 717, 24 h/7 dni w tygodniu (POL)

#### Feminoteka

📍 Warszawa i cały kraj

Infolinia dla kobiet i młodzieży doświadczających przemocy, w tym przemocy seksualnej. Zapytania o pomoc psychologiczną, społeczną i prawną.

+48 888 88 79 88, poniedziałek–piątek 14:00–17:00 (UKR, RUS)

+48 888 883 388, poniedziałek–piątek 11:00–19:00 (POL)

### Wsparcie psychospołeczne

#### Polskie Forum Migracyjne

📍 Warszawa i cały kraj

Infolinia dla kobiet i młodzieży doświadczających przemocy, w tym przemocy seksualnej. Zapytania o pomoc psychologiczną, społeczną i prawną.

+48 888 887 988, poniedziałek–piątek 14:00–17:00 (UKR, RUS)

+48 888 883 388, poniedziałek–piątek 11:00–19:00 (POL)

#### Niebieska Linia

📍 Warszawa i cały kraj

Infolinia prowadzona przez zespół psychologów, psychoterapeutów, psychiatrów i prawników. Krótkookresowe interwencje psychologiczne i leczenia długoterminowe; pomoc prawna i inne formy wsparcia

+48 22 668 70 00, 7 dni w tygodniu, 10:00–20:00 (POL, UKR)

#### Niebieska Linia (dla przypadków przemocy domowej)

📍 Warszawa i cały kraj

Wsparcie psychologiczne i doradztwo prawne.

+48 22 800 120 002, 24 h/7 dni w tygodniu (POL); poniedziałek

18:00–22:00 (ENG); wtorek 18:00–22:00 (RUS)

#### Ukraiński Dom – Fundacja Nasz Wybór

📍 Warszawa i cały kraj

Wsparcie psychospołeczne

+48 727 805 764, poniedziałek–piątek 9:00–19:00 (UKR)

## Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

📍 Warszawa i cały kraj

Wsparcie psychologiczne dla dzieci i nastolatków doświadczających przemocy, w tym przemocy seksualnej. 116 111, poniedziałek–piątek 14:00–18:00 (UKR i RUS), 24 h/7 dni w tygodniu (POL)

800 100 100 poniedziałek–piątek 12:00–15:00 & 16:30–20:30 (POL)- infolinia dla rodziców i opiekunów dzieci

## Fundacja dla Somalii

📍 Warszawa i cały kraj

Doradztwo psychologiczne i pomoc prawna dla osób, które doświadczyły przemocy ze względu na płeć (GBV) +48 736 380 203, poniedziałek–czwartek 9:00–18:00 (UKR, RUS, POL) i piątek 9:00–15:00 (UKR, RUS, POL)

## LAMBDA

📍 Warszawa i cały kraj

Doradztwo psychologiczne, pomoc prawna i schronienie dla uchodźców z Ukrainy, którzy doświadczają przemocy lub dyskryminacji ze względu na orientację psychoseksualną lub tożsamość płciową

+48 226285252, poniedziałek, piątek, 12:00–14:00 (POL) 16:00–18:00 (UKR, RUS)

## Ośrodki Interwencji Kryzysowej

📍 Cały kraj

Wsparcie psychologiczne, pomoc prawna i schronienie. <http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej>

## Wsparcie w zakresie opieki zdrowotnej

### Ogólnokrajowe numery alarmowe

📍 Cały kraj

112 (ogólna linia alarmowa)

999 Karetka pogotowia

Wykaz państwowych szpitalnych oddziałów ratunkowych w Polsce:

<http://nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/narunek/szpitalne-oddzialy-ratunkowe/>

## Fundacja na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny FEDERA

📍 Warszawa i cały kraj

Infolinia dla WSZYSTKICH osób poszukujących informacji na temat zdrowia seksualnego i prokreacyjnego.

+48 22 635 93 92, poniedziałek–piątek 16:00–22:00 (POL)

+48 573 185 626, poniedziałek, środa, piątek 17:00–21:00 (UKR, POL) (doradztwo prawne)

## Informacje prawne i pomoc prawna

### Centrum Pomocy Prawnej im. Haliny Nieć

📍 Warszawa i cały kraj

Usługi doradztwa prawnego

+48 725449374 i +48 693390502, poniedziałek–piątek,  
9:00–15:00 (POL, UKR, RUS, ENG)

### Stowarzyszenie Interwencji Prawnej

📍 Warszawa i cały kraj

Usługi doradztwa prawnego

+48 880145372, poniedziałek–piątek 14:00–16:00 (POL,  
UKR, RUS, ENG)

### Centrum Koordynacji Pomocy Prawnej

📍 Warszawa i cały kraj

Usługi doradztwa prawnego

+48 800 088 544, poniedziałek–piątek 9:00–19:00 (POL,  
UKR, RUS, ENG)

### Fundacja Instytut na rzecz Państwa Prawa

📍 Lublin i cały kraj

Usługi doradztwa prawnego

+48 606 703 933, poniedziałek–piątek 12:00–14:00 (UKR,  
POL)

## Pozostałe usługi prawne i psychologiczne

### Homo Faber

📍 Lublin

Wsparcie psychologiczne, pomoc prawna i skierowania do  
schroniska.

+48 533391569, 24 h/7 dni w tygodniu (UKR, RUS, PL, ENG)

### Fundacja Ocalenie

📍 Warszawa, Łódź, Łomża

Doradztwo prawne, doradztwo psychologiczne i wsparcie materialne

+48 22 828 50 02, poniedziałek–piątek 08:00–17:00 (UKR, POL)

### Kampania Przeciwko Homofobii

📍 Warszawa i cały kraj

Usługi doradztwa prawnego dla wszystkich osób

doświadczających dyskryminacji ze względu na orientację  
seksualną lub tożsamość/ekspresję płciową

+48 22 423 64 38, poniedziałek–piątek 10:00–17:00 (POL)

## Bezpieczeństwo/ochrona

### POLICJA

📍 Cały kraj

997

### Krajowe Centrum Interwencyjno-Konsultacyjne dla Ofiar Handlu Ludźmi (KCIK)

📍 Cały kraj

Infolinia dla ofiar handlu ludźmi, pracy przymusowej i  
niewolnictwa. Pomoc psychologiczna, prawna i społeczna.

Prowadzona przez [organizację La Strada](#).

+48 22 628 01 20, 24 godziny/7 dni w tygodniu (POL, UKR,  
RUS) **KCIK**

+48 22 628 99 99, 24 godziny/7 dni w tygodniu (POL, UKR,  
RUS, ENG) **La Strada**

+48 605 687 750, 24 godziny/7 dni w tygodniu (POL, UKR,  
RUS, ENG) **La Strada**

### Ośrodki Interwencji Kryzysowej

Schronienie dla kobiet i dzieci doświadczających przemocy  
domowej

📍 Warszawa

+48 514 202 619

📍 Lublin

+48 733 588 600

📍 Rzeszów

+48 17 863-53-89

📍 Kraków

+48 12 421 92 82

📍 Poznań

+48 61 814 22 71

📍 Wrocław

+48 71 352 94 03

📍 Gdańsk

+48 58 511 01 21

📍 Szczecin

+48 91 48 57 601

📍 Toruń

+48 56 477 00 91

📍 Olsztyn

+48 89 523 64 02

📍 Łódź

+48 42 630 11 02

📍 Katowice

+48 32 251 15 99

📍 Opole

+48 77455 63 90

📍 Kielce

+48 41 366 4847

📍 Zielona Góra

+48 68 32449 00

📍 Białystok

+48 85 740 39 11

### Centrum Praw Kobiet

📍 Warszawa, Kraków, Wrocław

Schronienie dla kobiet, które doświadczyły przemocy ze  
względu na płeć (GBV)

### LAMBDA

📍 Warszawa

Schronienie dla uchodźców z Ukrainy, którzy doświadczają przemocy lub  
dyskryminacji ze względu na orientację seksualną lub tożsamość płciową

+48 226285252, poniedziałek, piątek, 12:00–14:00 (POL)

16:00–18:00 (UKR, RUS)

## Wsparcie materialne

Artykuły spożywcze i innego rodzaju, w tym odzież, artykuły  
higieniczne, produkty dla niemowląt

### Unifers Volunteers

📍 Warszawa

Dom Kultury Śródmieście,

Al. Jerozolimskie 2, Warszawa

Poniedziałek–piątek 12:00–19:00

### Polski Czerwony Krzyż

Poniedziałek–piątek 8:00–16:00

📍 Warszawa

ul. Szańcowa 25, 01-485, Warszawa

📍 Lublin

ul. Puchacza 6, 20-323 Lublin

📍 Kraków

ul. Studencka 19, 31-116 Kraków

📍 Wrocław

ul. Bujwida 34, 50-345 Wrocław

### CARITAS

📍 Warszawa

+48 660 424 014

+48 22 619 44 76