



**Zmień swoje życie!  
Pomożemy Ci w tym**

**jeśli doznajesz przemocy  
lub jesteś jej świadkiem**

**zadzwoń**

**800 12 00 02**



**Ogólnopolskie Pogotowie  
dla Osób Doznających Przemocy Domowej  
„Niebieska Linia”**



**Ministerstwo  
Zdrowia**



**NPZ**  
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



**KCPU**  
Krajowe Centrum  
Pomocy w Kryzysie



**Chroniąc osoby doznające przemocy domowej Policja ma prawo nałożyć na osobę stosującą przemoc domową obowiązek opuszczenia mieszkania wspólnie zajmowanego z pokrzywdzonym.**

Może się zdarzyć, że z powodu przemocy trzeba będzie ratować się ucieczką. Pamiętaj wtedy, żeby zabrać ze sobą ważne dokumenty i rzeczy, które mogą być Ci pomocne w późniejszym czasie. Weź ze sobą:

- ✓ dowód osobisty, prawo jazdy, paszport,
- ✓ telefon komórkowy,
- ✓ akt zawarcia małżeństwa oraz akty urodzeń dzieci,
- ✓ lekarstwa i recepty,
- ✓ dokumenty sądowe np. orzeczenie o rozwodzie,
- ✓ karty płatnicze i pieniądze,
- ✓ klucze do mieszkania,
- ✓ kluczyki do samochodu,
- ✓ ubrania i inne rzeczy niezbędne dla Ciebie i dzieci.

Warto przygotować wszystkie rzeczy w jednym miejscu, gdyby trzeba było w pośpiechu opuszczać mieszkanie. Wcześniej uprzedź dzieci, że w sytuacji zagrożenia być może będziecie uciekać z domu.

Poszukaj bezpiecznego schronienia, np. u przyjaciółki, rodziców, sąsiadki lub w specjalistycznej placówce, która może Cię przyjąć w sytuacji kryzysowej (np. specjalistyczny ośrodek wsparcia dla osób doznających przemocy domowej, ośrodek interwencji kryzysowej).

**Przemoc domowa** to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie, które narusza prawa i dobra osobiste osób doznających przemocy domowej, powodując cierpienie i szkody.

Do przemocy domowej może dojść w każdej rodzinie, niezależnie od jej statusu społecznego i materialnego czy też poziomu wykształcenia członków rodziny.

**Pamiętaj, że przemoc nie skończy się sama. Specjaliści z Pogotowia „Niebieska Linia” mogą Ci pomóc. ZADZWOŃ!**



Ogólnopolskie Pogotowie  
dla Osób Doznających Przemocy Domowej  
„Niebieska Linia”

działa na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

# 800 12 00 02

Telefon dla osób doznających przemocy domowej  
– **bezpłatny i dostępny 24h/7**

- ✓ Konsultacje **w jęz. angielskim** – poniedziałki w godz. 18.00-22.00
- ✓ Konsultacje **w jęz. rosyjskim** – wtorki w godz. 18.00-22.00
- ✓ Konsultacje **prawne** – poniedziałki i wtorki w godz. 17.00-21.00, tel. (22) 666 28 50 (koszt wg. stawek operatora)  
w środy w godz. 18.00-22.00, tel. 800 12 00 02

✓ Konsultacje dla **przedstawicieli służb**  
– środy w godz. 10.00-13.00, tel. (22) 250 63 12

✓ Interwencje – poprzez bezpośredni kontakt z instytucjami, działającymi w gminie lub powiecie

## Bezpłatna pomoc za pośrednictwem Internetu i komunikatorów

- ✓ Porady e-mailowe: **niebieskalinia@niebieskalinia.info**
- ✓ Strona internetowa: **www.niebieskalinia.info**
- ✓ Komunikator **WhatsApp** tel. 510-404-333  
**(także dla osób posługujących się jęz. migowym)**  
– poniedziałki w godz. 13.00-15.00
- ✓ **Czat** (2 godziny dziennie poniedziałek-piątek)  
przez stronę internetową:  
**<https://niebieskalinia.info/kontakt/czat/>**



## Co możesz zrobić, kiedy doznajesz przemocy domowej?

Porozmawiaj z kimś komu ufasz. Nie wstydź się. Za przemoc odpowiedzialny jest ten, kto Cię krzywdzi, a nie Ty.

Zadzwoń do „Niebieskiej Linii”. Nasi psychologowie życzliwie z Tobą porozmawiają i pomogą ustalić najlepsze i odpowiednie dla Ciebie rozwiązanie.

Nie usprawiedliwiaj przemocy. Nikt nie ma prawa Cię bić ani krzywdzić w jakikolwiek sposób!

Wzywaj policję (tel. 997 lub 112) w każdej sytuacji zagrożenia. Domagaj się procedury „Niebieska Karta”. Policja ma obowiązek zareagować na Twoje wezwanie i zapewnić Ci bezpieczeństwo.

Szukaj pomocy u specjalistów. Ustal, gdzie w Twojej okolicy znajduje się punkt konsultacyjny, ośrodek pomocy społecznej i zespół interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy domowej, specjalistyczny ośrodek wsparcia dla osób doznających przemocy domowej, poradnia odwykowa czy ośrodek interwencji kryzysowej. Kiedy uzyskasz wsparcie, pomoc i informacje – poczujesz się pewniej.

Zdobywaj wiedzę prawną. Często złożonych sytuacji domowych nie da się rozwiązać bez uruchomienia procedur prawnych, takich jak: alimenty, eksmisja czy ograniczenie władzy rodzicielskiej.

**Pamiętaj, jest wiele osób, które uwolniły się z destrukcyjnych związków i przestały doznawać przemocy. Ty także możesz być jedną z nich.** Uwierz, że masz w sobie siłę, żeby zmienić swoje życie.