

WAŻNE ADRESY I TELEFONY:

- **Zespół Interdyscyplinarny w Gminie Dąbrówka**
05-252 Dąbrówka ul. Tadeusza Kościuszki 14, tel. 29 757 80 25
- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dąbrówce**
05-252 Dąbrówka ul. Tadeusza Kościuszki 14, tel. 29 757 80 25,
tel. kom.: 731 907 002
- **Komisariat Policji w Radzyminie**
05-250 Radzymin ul. Traugutta 17, tel. 47 724 77 80, 22 786 50 07
Dzielnicy KP Radzymin (Dąbrówka) tel.: 600 997 212
- **Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**
05-252 Dąbrówka ul. T. Kościuszki 14, tel. 29 642 82 73
- **Nieodpłatne Poradnictwo Prawne i Mediacje**
05-252 Dąbrówka ul. Tadeusza Kościuszki 12
Harmonogram przyjęć:
poniedziałek 14.00 – 18.00 oraz środa 15.00 – 19.00
Zapisy do punktu pod numerem telefonu 735 736 797
- **Przychodnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej**
05-252 Dąbrówka, ul. Tadeusza Kościuszki 16
poniedziałek –piątek w godz.: 8.00 – 18.00
tel. 22/ 760 72 03
- **Punkt Konsultacyjno- Informacyjny**
05-252 Dąbrówka ul. Tadeusza Kościuszki 12,
Konsultanci:
Małgorzata Karmalska -Selmaj– psycholog, psychoterapeuta
(zapisy tel. 500 840 402)
Anna Topolewska – instruktor terapii uzależnień, pedagog,
dyżury w każdy czwartek w godz. 15:30 – 19:30
naprzemiennie Dąbrówka / Kuligów (zapisy tel. 601 396 315)
dr Marek Mudant – specjalista z zakresu przeciwdziałania
przemocy domowej (zapisy telefoniczne pod numerem tel. 731 907
002, 29 757 80 25)
- **Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej**
05-220 Zielonka ul. Poniatowskiego 29, tel. 22 771-83-84
w godz. 8.00-16.00, 504-221-017 (całodobowy)
- **Niebieska Linia – pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie**
tel. 801-120-002

**NIE STÓJ Z BOKU ...
POMÓŻ !**



STOP PRZEMOCY



Zespół Interdyscyplinarny
oraz
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dąbrówce
05-252 Dąbrówka ul. Tadeusza Kościuszki 14
tel. 29 757 80 25, tel. kom.: 731 907 002

ŚWIADEK PRZEMOCY

to osoba, która posiada wiedzę na temat stosowania przemocy domowej lub widziała akt przemocy domowej.

Jeżeli jesteś osobą z najbliższej rodziny (rodzicem dorosłego dziecka doznającego przemocy/stosującego przemoc, siostrą, bratem szwagrem, bratową osoby, która doznaje przemocy/stosuje przemoc), koleżanką (kolegą), przyjaciółką (przyjacielem), dobrą znajomą (dobrym znajomym) osoby krzywdzonej lub krzywdzącej:

- pomóż wezwać policję, zawiadomić najbliższy ośrodek pomocy społecznej;
- wysłuchaj i uwierz w historię, którą opowiada osoba krzywdzona, nawet gdy trudno ci w nią uwierzyć, bo opowiada ją ktoś niezwiązany z Tobą więzami krwi (np. synowa, bratowa);
- zapytaj osobę krzywdzoną, czego potrzebuje i jak możesz pomóc;
- powstrzymaj się od mówienia: A nie mówiłam: "nie wychodź za tego drania" albo: Nic dziwnego, przecież też nie jesteś w porządku, itp.;
- zapoznaj się z wiedzą na temat przemocy domowej i spróbuj przełamać swoje stereotypy np. W mojej rodzinie przemoc" Niemożliwe! W mojej rodzinie nie ma przemocy!
- umów się, że przyjedziesz i pomożesz uruchomić interwencję policji lub innych służb, jeżeli osoba stosująca przemoc zacznie zachowywać się agresywnie;
- podaj osobie krzywdzonej telefon do "Niebieskiej Linii" 800 12 00 02;
- reaguj na każde zachowanie przemocowe sprawcy pokazując, że Ci się ono nie podoba i że nie zgadzasz się na nie (np. kiedy podczas spotkania rodzinnego mąż nazwie żonę "głupią babą", szarpnie ją, uderzy!);
- wyrażaj swoją negatywną opinię na temat przemocy w obecności osoby stosującej przemoc;
- możesz też głośno powiedzieć, że przemoc jest przestępstwem;
- pomagaj osobie doznającej przemocy w każdy inny możliwy sposób.

Świadek przemocy może być tą osobą, dzięki której zdrowie i życie wielu osób zostanie ocalone.

" Ponieważ działania zewnętrzne osób zaprzyjaźnionych mogą przyczynić się do szybszego wyjścia osoby krzywdzonej z sytuacji przemocy."

" Ponieważ sprawca widząc, że osoba doznająca przemocy ma wsparcie, może poczuć się mniej pewnie. Reagowanie bliskich może być dla niego sygnałem, że jednak coś jest nie w porządku z jego zachowaniami."

Im więcej osób zareaguje - tym lepiej!

JAK REAGOWAĆ NA PRZEMOC DOMOWĄ



Jesteś zaniepokojony dźwiękami dochodzącymi z mieszkania sąsiadów?



Słyszysz krzyki, obelgi, płacz?



Jesteś świadkiem przemocy fizycznej?

Jeśli masz taką możliwość...



porozmawiaj z osobą pokrzywdzoną



powiedz, że domyślasz się, że w jej domu jest przemoc, zapytaj czy czegoś potrzebuje



osobę stosującą przemoc możesz uświadomić, że przemoc jest przestępstwem

Nie czekaj, reaguj!



powiadom Policję lub najbliższy Ośrodek Pomocy Społecznej



przekonaj ofiarę przemocy, aby zadzwoniła na "Niebieską Linie"



skorzystaj z darmowej porady w Punktach Nieodpłatnej Pomocy Prawnej i Obywatelskiej