

W Krakowie możesz zgłosić do:

- **Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej**, ul. Józefińska 14, tel. 12 616 54 08, 12 616 54 27, 12 616 54 35, e-mail: do@mops.krakow.pl
- **Filii nr 1** (Dzielnica III, XIV, XV), os. Teatralne 24, tel. 12 430 45 46, e-mail: f1@mops.krakow.pl
- **Filii nr 2** (Dzielnica IV), ul. Radzikowskiego 39, tel. 12 636 77 98, e-mail: f2@mops.krakow.pl
- **Filii nr 3** (Dzielnice IX, X, XIII), ul. Rzeźnicza 2, tel. 12 257 00 07, e-mail: f3@mops.krakow.pl
- **Filii nr 4** (Dzielnica XVIII z wyłączeniem osiedli: Krakowiaków, Teatralnego, Górali, Spółdzielczego i Kolorowego), os. Szkolne 34, tel. 12 425 75 82, e-mail: f4@mops.krakow.pl
- **Filii nr 5** (Dzielnica VIII), ul. Praska 52, tel. 12 269 05 54, e-mail: f5@mops.krakow.pl
- **Filii nr 6** (Dzielnica I, II), ul. Mazowiecka 4-6, tel. 12 423 23 15, e-mail: f6@mops.krakow.pl
- **Filii nr 7** (Dzielnica V, VI, VII), ul. Mazowiecka 4-6, tel. 12 632 21 46, e-mail: f7@mops.krakow.pl
- **Filii nr 8** (Dzielnica XII, częściowo XI), ul. Na Kozłówce 27, tel. 12 659 12 68, e-mail: f8@mops.krakow.pl
- **Filii nr 9** (Dzielnica XVI, XVII, częściowo XVIII – os. Krakowiaków, Teatralne, Górali, Spółdzielcze i Kolorowe), os. Teatralne 24, tel. 12 644 76 09, e-mail: f9@mops.krakow.pl
- **Najbliższego komisariatu Policji** – www.krakow.policja.gov.pl/kr1/jednostki,
- **Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**, ul. Rozrywka 1, tel. 12 410 56 21, e-mail: mkrpa@mcpu.krakow.pl,
- **Placówek ochrony zdrowia** – zakładów opieki zdrowotnej, lekarzy rodzinnych,
- **Placówek oświatowych** – przedszkoli, szkół, żłobków.

Institucje te mogą wszcząć procedurę „Niebieskie Karty”, co pozwoli na ochronę osoby doznającej przemocy domowej, zapewnienie jej bezpieczeństwa oraz przerwanie przemocy domowej.

W sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia dzwoń pod numer alarmowy 112

Pamiętaj!

W sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – dzwoń pod numer alarmowy 112.

Jeśli jako świadek potrzebujesz wsparcia lub dodatkowych informacji, możesz skontaktować się ze wskazanymi instytucjami:

- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**, tel. **801 120 002** (całodobowo)
- **Telefon Zaufania**, tel. **12 413 71 33** (w godz. 16.00–21.00)
- **Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej**, os. Krakowiaków 46, tel. **12 425 81 70** (w godz. 7.00–19.00)
- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej**, ul. Radziwiłłowska 8b, tel. **12 421 92 82** (całodobowo)

Pamiętaj, że Twoje zgłoszenie może pomóc w przerwaniu przemocy domowej!

 **Kraków**

Jeśli jesteś świadkiem przemocy domowej...



Przemoc domowa to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej, w szczególności:

- narażające tę osobę na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia lub mienia,
- naruszające jej godność, nietykalność cielesną lub wolność, w tym seksualną,
- powodujące szkody na jej zdrowiu fizycznym lub psychicznym, wywołujące u tej osoby cierpienie lub krzywdę,



- ograniczające lub pozbawiające tę osobę dostępu do środków finansowych lub możliwości podjęcia pracy czy uzyskania samodzielności finansowej,
- istotnie naruszające prywatność tej osoby lub wzbudzające u niej poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia, w tym podejmowane za pomocą środków komunikacji elektronicznej.

Rodzaje przemocy:

- przemoc fizyczna np. bicie, popychanie, ciągnięcie za włosy, potrząsanie, kopanie, duszenie,
- przemoc psychiczna np. grożenie, poniżanie, szantażowanie, zawstydzanie, wyśmiewanie,
- przemoc seksualna np. wyśmiewanie ciała i krytyka wyglądu, wymuszanie pożycia seksualnego, podglądanie, zmuszanie do oglądania stosunku seksualnego lub pornografii,
- przemoc ekonomiczna np. niezaspokajanie podstawowych potrzeb materialnych rodziny, okradanie, zabieranie pieniędzy, uniemożliwienie korzystania z pomieszczeń we własnym domu,
- zaniedbanie np. pozostawienie bez opieki osoby zależnej, niezapewnienie opieki medycznej, odpowiedniego ubioru, jedzenia.

Rola świadka jest bardzo ważna, ale również trudna. Odczuwanie lęku, niepewności, bezradności, współczucia czy też złości jest naturalne. Ważne, by zadbać o siebie i swoje bezpieczeństwo oraz zastanowić się, na jakie kroki jest się gotowym. Jeżeli jesteś świadkiem przemocy domowej – zgłoś to! Poinformuj odpowiednie instytucje osobiście albo wykorzystaj w tym celu zgłoszenie pisemne, telefoniczne lub za pośrednictwem poczty elektronicznej.



Pamiętaj!

Przemoc domowa może dotknąć każdego, bez względu na wiek, płeć czy wykształcenie. Świadkiem przemocy domowej jest nie tylko ten, kto widział akt przemocy, ale każda osoba, która wie o jej stosowaniu.