



Koronawirus a kryzysy w rodzinie.

Koronawirus w Polsce stał się faktem. Izolacja, w jakiej żyjemy od jakiegoś czasu, a także kwarantanna, jakiej poddani się niektórzy z nas, mają niebagatelny wpływ na wszystkich, ale szczególnie dotyczą rodzin w kryzysie. W obecnej sytuacji ofiara przemocy domowej nie ma dokąd uciec ani gdzie się skryć. Jak więc chronić się przed przemocą domową w trakcie trwania pandemii i kwarantanny? Jak w tym trudnym czasie chronić dzieci? Jak i gdzie (np. w internecie) możemy szukać pomocy?

Razem powinniśmy stawić czoło temu problemowi. Mimo zagrożenia musimy pozostać wrażliwi na krzywdę innych. Jeśli Twój dom nie jest bezpieczny i obawiasz się, że Twoi bliscy mogą zrobić Ci krzywdę – zwróć się po pomoc. Przemoc ze strony partnera lub innej bliskiej osoby jest przestępstwem. Nikt nie ma prawa bić, grozić, upokarzać ani w żaden inny sposób naruszać praw drugiego człowieka. Prawo i instytucje państwowe są po to, aby nas chronić.

Przemoc domowa to koszmar tysięcy osób w Polsce. Dziś w odosobnieniu cierpią szczególnie dzieci. Z powodu epidemii koronawirusa nie mogą wyjść z domu, skazane są na wielogodzinne przebywanie w jednym pokoju z osobą znęcającą się nad nimi psychicznie lub fizycznie. Przygotowaliśmy krótki przewodnik, z którego dowiesz się, gdzie szukać pomocy. Ofiary przemocy - dzieci i dorośli - oraz świadkowie mogą dzwonić po natychmiastowe wsparcie i korzystać z bezpłatnych aplikacji.

- **Odczuwasz lęk i przygnębienie? Chcesz z kimś porozmawiać? Doświadczasz przemocy domowej? Zadzwoń na Niebieską Linie lub Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, pomocą służy też m.in. Polski Czerwony Krzyż.**
- **Jeśli nie możesz rozmawiać, pobierz na telefon bezpłatną aplikację - na przykład Twój Parasol lub Avon Alert, możesz w ten sposób napisać wiadomość i prosić o interwencję.**

- **Izolacja wzmacnia przemoc. Ofiara i oprawca zamknięci w czterech ścianach to pułapka - alarmują psychologowie i przypominają: jeśli wiecie, że komuś dzieje się krzywda - musicie pomóc, zgłóście to odpowiednim służbom.**

Niebieska Linia - Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar przemocy w Rodzinie

- **tel. 22 668 70 00**
- poradnia działa 7 dni w tygodniu w godzinach 12:00 - 18:00
- dyżury pełnią przeszkoleni specjaliści: psycholodzy i prawnicy
- infolinia przeznaczona jest dla wszystkich osób pokrzywdzonych przestępstwem, w tym ze szczególnym uwzględnieniem osób doświadczających przemocy w rodzinie oraz jej świadków
- [więcej informacji na stronie internetowej](#)

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

- **tel. 116 111**
- telefon działa przez całą dobę
- można zadzwonić albo napisać wiadomość
- konsultanci są grupą osób pomagających poradzić sobie w trudnych sytuacjach, możesz opowiedzieć im o tym, co przeżywasz
- [więcej informacji na stronie internetowej](#)

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

- **tel. 0 800 12 12 12** (jest bezpłatny, jeśli dzwonisz z telefonu stacjonarnego)
- telefon działa od poniedziałku do piątku w godzinach 8:15-20:00
- to telefon skierowany do wszystkich dzieci, które potrzebują pomocy
- jeśli zadzwonisz pod ten numer, będziesz mógł/mogła porozmawiać ze specjalistą, który postara Ci się pomóc
- [więcej informacji na stronie internetowej](#)

Polski Czerwony Krzyż

- **tel. 22 230 22 07**
- linia wsparcia psychologicznego działa każdego dnia w godzinach 10:00-22:00
- psycholodzy-wolontariusze udzielają pierwszej pomocy psychologicznej każdemu kto czuje potrzebę porozmawiania i podzielenia się swoimi trudnościami i emocjami
- [więcej informacji na stronie internetowej](#)

Fundacja NON Licet

- **tel. 572 108 352**
- dyżury telefoniczne od poniedziałku do czwartku, godz. 16:00-20:00
- konsultacje psychologiczne m.in. dla rodziców i opiekunów tylko online przez Skype'a – obowiązuje rejestracja pod numerem tel. 572 108 352
- wsparcie i informacja dla cudzoziemców: pod adresem fundacja@nonlicet.pl
- [więcej informacji na stronie internetowej](#)
-

Aplikacja "Twój Parasol"

- "Twój Parasol" można pobrać na Google Play i Apple Store lub za pomocą QR kodów, dostępna jest też na stronie internetowej www.twojparasol.com
- ma dwa tryby działania: ukryty i jawny, w trybie jawnym widoczna jest tylko ikonka pogodowa, w ukrytym, wyposażonym na każdym poziomie w znaczek szybkiego ukrywania, ofiara przemocy ma dostęp do szybkiego paska z notatnikiem, numerem 112, alertem i mapą
- dla bezpieczeństwa ofiar, żadne dane zebrane za pomocą aplikacji nie zostają zapisane w telefonie
- jedną z ważniejszych funkcji aplikacji jest "notatnik", dzięki któremu można w szybki sposób zrobić zdjęcie, nagrać film lub głos, który później będzie mógł służyć jako materiał dowodowy
- ofiara przemocy w rodzinie może szybko wybrać numer 112 oraz przesłać komunikat alarmowy na wybrany podczas konfiguracji aplikacji adres e-mail wraz z wyświetleniem lokalizacji użytkownika potrzebującego pomocy
- aplikacja zawiera również informacje, które mogą być pomocne osobom krzywdzonym np. z zakresu prawa

Feminoteka

- **tel. 888 88 33 88**
- **infolinia** jest czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-20:00
- konsultantki pomagają kobietom i dziewczętom powyżej 15. roku życia, zajmują się wszystkimi rodzajami przemocy – psychiczną, fizyczną, ekonomiczną i seksualną - w rodzinie i poza nią
- do Feminoteki może zgłosić się KAŻDA kobieta: starsza, młodsza, lesbijka, heteroseksualna, transpłciowa
- przy telefonie dyżurują kobiety – ekspertki z zakresu przemocy wobec kobiet i przemocy w rodzinie po specjalnych szkoleniach i kursach, od lat zajmują się kwestiami przemocy wobec kobiet i dziewcząt
- fundacja Feminoteka uruchomiła także **poradnię mailową**: pomoc@feminoteka.pl
- [więcej informacji na stronie internetowej](#)

Aplikacja Avon Alert

- z konsulantkami Feminoteki można też skontaktować się poprzez **wiadomość tekstową** w aplikacji Avon Alert
- pokrzywdzone kobiety lub świadkowie przemocy korzystając z aplikacji uzyskają bezpłatną pomoc - przedstawiciele kontaktują się z nimi w ustalonym czasie i wybranym sposobem komunikacji - możesz zostawić informację, o której konsultantki mogą do Ciebie oddzwonić tak, by było to dla Ciebie bezpieczne (nie zapomnij podać swojego numeru telefonu)
- poprzez aplikację możesz też dowiedzieć się, czy doświadczasz przemocy albo czy jesteś nią zagrożona
- przedstawiciele fundacji informują, jak otrzymać wsparcie służb i wyjaśniają procedury założenia Niebieskiej Karty
- [więcej informacji na stronie internetowej](#)

"Psycholog dla społeczeństwa". Darmowa pomoc specjalistów

- psychologowie na czas epidemii oferują nieodpłatną pomoc przez stronę www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl

- wsparcie polega na wideorozmowie lub rozmowie telefonicznej
- znajdziesz tam nazwiska i kontakt do ponad 100 specjalistów, m.in. psychologów, psychoterapeutów i psychotraumatologów
- pomoc kierowana jest w szczególności do: członków personelu medycznego i innych służb zaangażowanych w działania związane z zagrożeniem koronawirusem, osób objętych kwarantanną i osób, które w związku z wprowadzonymi ograniczeniami straciły z dnia na dzień źródło dochodu
- sesja trwa maksymalnie 50 minut, każda osoba może skorzystać z maksymalnie trzech takich spotkań online lub rozmów telefonicznych