

**POMOC POZA OŚRODKIEM
INTERWENCJI KRYZYSOWEJ MOPS
MOŻESZ UZYSKAĆ TAKŻE W:**

- **Komisariatach Policji**
- **Terenowych Punktach Pomocy Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej**
- **Ośrodka Interwencji Kryzysowej dla Rodzin z Problemem Alkoholowym Śląskiego Stowarzyszenia „Ad Vitam Dignam”:**

ul. Bednorza 22, Katowice

Telefon zaufania: 32 256 92 78

codziennie w godz.: 15.00-7.00

- **Stowarzyszeniu „Po-Moc” dla Kobiet i Dzieci im. Marii Niepokalanej:**

ul. Krasińskiego 21, Katowice

tel. 32 255 38 69



**OŚRODEK INTERWENCJI
KRYZYSOWEJ**

ul. Mikołowska 13A, Katowice

(wejście od ul. Kamiennej)

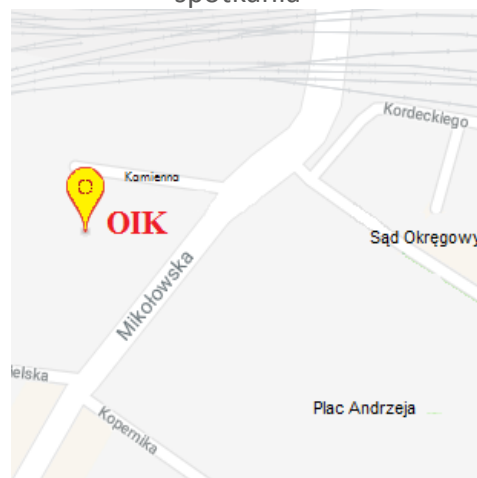
e-mail: oik@mops.katowice.pl

32 251 15 99

32 257 14 82

poniedziałek – piątek: 8.00– 19.00

Możliwość telefonicznego ustalenia terminu spotkania



STOP PRZEMOCY



**OŚRODEK INTERWENCJI
KRYZYSOWEJ**

**MIEJSKIEGO OŚRODKA POMOCY
SPOŁECZNEJ W KATOWICACH**

Jeżeli ktoś bliski używa wobec Ciebie:

- **PRZEMOCY FIZYCZNEJ** poprzez np.: popychanie, policzkowanie, uderzanie, szarpanie, duszenie.
- **PRZEMOCY PSYCHICZNEJ** poprzez np.: obrzucanie wyzwiskami, poniżanie, grożenie, że zrobi krzywdę Tobie lub dzieciom, kontrolowanie twoich kontaktów z innymi ludźmi, sprawdzanie telefonu, traktowanie w sposób raniący.
- **PRZEMOCY SEKUALNEJ** poprzez np.: wymuszanie praktyk seksualnych, których sobie nie życzysz, gwałt (także w małżeństwie).
- **PRZEMOCY EKONOMICZNEJ** poprzez np.: zabieranie pieniędzy, zmuszanie Cię do proszenia o nie.
- **ZANIEDBANIA** poprzez np.: uniemożliwianie/ograniczanie dostępu do lekarza, środków higieny osobistej, ubrania adekwatnego do pory roku.

PAMIĘTAJ!

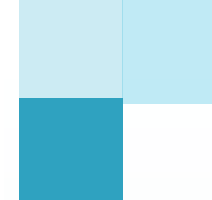
Przemoc jest przestępstwem ściganym przez prawo.

Nie skończy się sama z siebie.

Pierwszym krokiem do jej zatrzymania jest przerwanie milczenia.

MOŻESZ ZGŁOSIĆ SIĘ DO NAS, ABY BEZPŁATNIE SKORZYSTAĆ Z:

- pomocy psychologicznej,
- wsparcia,
- informacji,
- edukacji,
- porady prawnej,
- pomocy w uruchomieniu procedury „Niebieskie Karty”,
- miejsca schronienia.



KORZYSTAJĄC Z NASZEJ POMOCY:

- zyskujesz wiedzę i umiejętności jak zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym krzywdzonym członkom rodziny,
- dowiadujesz się jak przejść przez różne procedury prawne,
- możesz odzyskać pewność siebie, poczucie własnej wartości, siłę i moc,
- możesz odbudować poczucie sprawczości i wpływu na swoje życie,
- otrzymujesz wsparcie w podejmowanych działaniach na rzecz zatrzymania przemocy,
- masz możliwość uczestniczenia w zajęciach grupy psychoedukacyjnej dla osób doświadczających przemocy.

