

## **WAŻNE ADRESY I TELEFONY:**

- **Zespół Interdyscyplinarny w Gminie Dąbrówka**  
05-252 Dąbrówka, ul. T. Kościuszki 14, tel. 29 757 80 25
- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dąbrówce**  
05-252 Dąbrówka ul. T. 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;  
Dzielnicy Gmina Dąbrówka kom.: 600-997-212
- **Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**  
05-252 Dąbrówka ul. T. Kościuszki 14, tel. 29 642 90 01
- Nieodpłatne Poradnictwo Obywatelskie**  
05-252 Dąbrówka ul. T. Kościuszki 14  
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. T. Kościuszki 16  
poniedziałek –piątek w godz.: 8.00 – 18.00  
tel. 22/ 760 72 03
- **Centrum Medyczne Dąbrówka**  
05-252 Dąbrówka, ul. Kościelna 8D, tel. 574 137 303
- **Świat Zdrowia Centrum Medyczne**  
05-254 Kuligów, ul. Warszawska 5, tel. 29 758 02 02
- **Punkt Konsultacyjno- Informacyjny**  
05-252 Dąbrówka ul. T. Kościuszki 14,  
**Konsultanci:**  
**Dorota Walaśkiewicz** – psycholog terapeuta systemowy, doradca  
zawodowy (zapisy tel. 606 44 22 72)  
**Anna Topolewska** – konsultant ds. uzależnień, pedagog,  
dyżury w każdy czwartek w godz. 15:30 – 19:30 naprzemiennie  
Dąbrówka / Kuligów (zapisy tel. 29 6429001, 29 7578025)  
**dr Marek Mudant** – specjalista z zakresu przeciwdziałania przemocy w  
rodzinie (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. T. 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 Liniją"



skorzystaj z darmowej porady w Punktach Nieodpłatnej Pomocy Prawnej i Obywatelskiej