

POMOC POZA OŚRODKIEM INTERWENCJI KRYZYSOWEJ MOPS MOŻESZ UZYSKAĆ TAKŻE W:

- Komisariatach Policji,
- Terenowych Punktach Pomocy Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej,
- Katowickie Stowarzyszenie Trzeźwościowe „Dwójka”
prowadzi telefon zaufania
pod numerem 694 952 067
czynny codziennie w godz.: 18.00-6.00
- Stowarzyszeniu „Po-Moc” dla Kobiet i Dzieci im. Marii Niepokalanej:
ul. Krasieńskiego 21, Katowice
tel. 32 255 38 69



OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

ul. Mikołowska 13A, Katowice

(wejście od ul. Kamiennej)

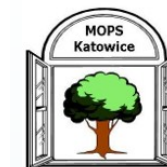
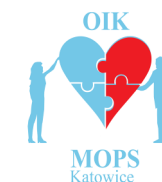
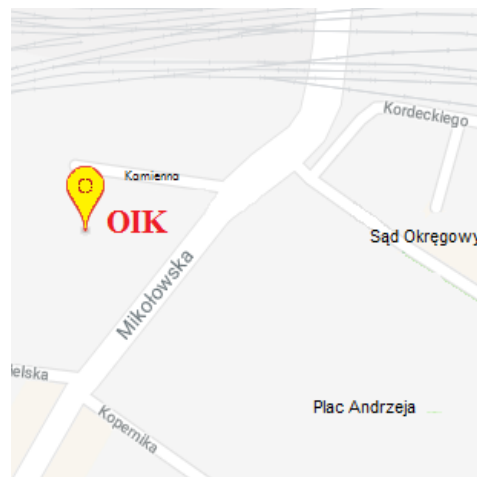
e-mail: oik@mops.katowice.pl

32 251 15 99

32 257 14 82

poniedziałek – piątek: 8.00– 19.00

Możliwość telefonicznego ustalenia terminu



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 proszenie o nie.
- **ZANIEDBANIA** poprzez np.: uniemożliwianie/ograniczanie dostępu do lekarza, środków higieny osobistej, ubrania adekwatnego do pory roku.

PAMIĘTAJ!

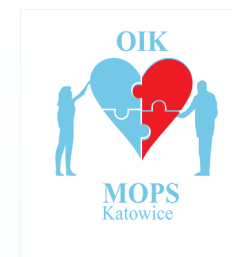
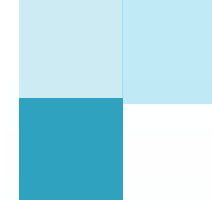
Przemoc jest przestępstwem ściganym przez prawo.

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.