

## 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)

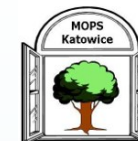
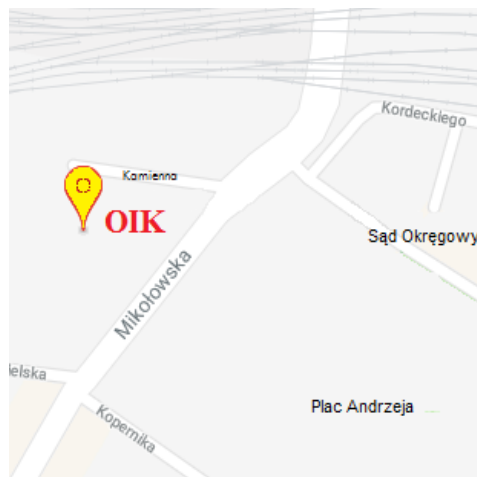
e-mail: [oik@mops.katowice.pl](mailto:oik@mops.katowice.pl)

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

## PAMIĘTAJ!

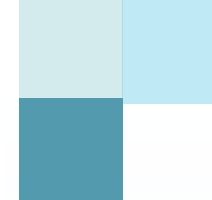
Przemoc jest przestępstwem ściganym przez prawo.

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.