

# NIE JESTEŚ SAM ZE SWOIM PROBLEMEM

zgłoś się do specjalistów, którzy czekają,  
aby Ci pomóc

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Oleśnie  
ul. Długa 18, 33-210 Olesno  
tel.: 14 641-10-82

Poniedziałek – Piątek 7.00 -15.00  
e-mail: gops@gopsolesno.pl

Zespół Interdyscyplinarny w Oleśnie  
ul. Długa 18, 33-210 Olesno  
tel.: 14 641-10-82  
e-mail: atsarat@gopsolesno.pl

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Oleśnie  
ul. Jagiełły 1, 33-210 Olesno  
tel.: 14 6412 430

Komenda Powiatowa Policji  
ul. B. Joselewicza 4, 33-200 Dąbrowa Tarnowska  
tel. 47 83 22 222 – Dyżurny KPP  
e-mail: komendant@dabrowa-tarnowska.policja.gov

Prokuratura Rejonowa w Dąbrowie Tarnowskiej  
ul. Wyszyńskiego 2, 33-200 Dąbrowa Tarnowska  
tel.: 14 642-27-48

Sąd Rejonowy w Dąbrowie Tarnowskiej  
Jakuba Bojki 2, 33-200 Dąbrowa Tarnowska  
tel.: 014 64 44 100 – centrala  
fax.: 014 64 44 222  
e-mail: administracja@dabrowatar.sr.gov.pl



Lokalny Punkt Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przepęstwem  
w Dąbrowie Tarnowskiej ul. Kościuszki 15A, 33-200 Dąbrowa Tarnowska  
(punkt mieści się w MOPSiWR w Dąbrowie Tarnowskiej  
tel. 519 820 707 dyżur telefoniczny: 12 421 22 88  
e-mail: dabrowa@krafos.pl

Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej w Dąbrowie Tarnowskiej  
ul. Szpitalna 1, 33-200 Dąbrowa Tarnowska  
tel. 14 657 80 50 lub 571 336 500

Poradnia Psychologiczna – Pedagogiczna w Dąbrowie Tarnowskiej  
ul. Szpitalna 1, 33 – 200 Dąbrowa Tarnowska  
tel.:14 642 27 11, kom. 669 807 834  
e-mail: pppdabrowa@interia.pl

Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia  
Osób Doznających Przemocy Domowej  
ul. Szarych Szeregów 1, 33-100 Tarnów  
tel.: 14 655 36 36 – całodobowo

Ośrodek Leczenia Uzależnień i Współuzależnienia Szpitala Wojewódzkiego  
im. Św. Łukasza SP ZOZ w Tarnowie  
ul. Lwowska 178 a, 33-100 Tarnów  
Ośrodek: (14) 63-15-287, (14) 63-15-284  
Dyżurka Pielęgniarska: (14) 63-15-297  
Rejestracja: (14) 63-15-291, (14) 63-15-287  
email: olu@lukasz.med.pl



# **STOP PRZEMOCY DOMOWEJ**

## **WAŻNE TELEFONY:**

**997 – Policja**

**801 120 002 – Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar**

**Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

**strona internetowa „Niebieskiej Linii”:**

**[www.niebieskalinia.info](http://www.niebieskalinia.info)**

**e-mail „Niebieskiej Linii”:**

**[niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)**

**PRZEMOC DOMOWA to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób najbliższych, a także innych osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.**

**Jeżeli jesteś OFIARĄ**

**lub ŚWIADKIEM**

**PRZEMOCY DOMOWEJ**

**Reaguj !!!**

**powiadom odpowiednie służby!!!**

**Nie ukrywaj przed bliskimi tego, co dzieje się w Twoim domu.**

**Nie wstydź się, bo Ty jesteś niewinna(y).**

**Co możesz zrobić, gdy doświadczasz przemocy?**

**Zadbaj o swoje bezpieczeństwo i poszukaj bezpiecznego schronienia przed sprawcą.**

**Zaplanuj, gdzie możesz jak najszybciej uciec przed atakiem sprawcy przemocy.**

**Przygotuj sobie najpotrzebniejsze rzeczy, aby łatwo ci było w razie konieczności uciec z domu np. dokumenty, klucze do domu, kluczyki do samochodu, ubrania.**

**Jeżeli zostałaś(eś) pobita(ty) udaj się jak najszybciej do lekarza pierwszego kontaktu w ośrodku zdrowia lub najbliższym szpitalu, aby uzyskać niezbędną pomoc, a także zabezpieczyć materiał dowodowy.**

**Jest to ważne ze względów zdrowotnych oraz kiedy zostanie założona sprawa karna, jeżeli potrzebne będą dowody na okoliczności popełnienia przestępstwa. Zbieraj dowody stosowanie wobec Ciebie przemocy!**

**Jeżeli wezwałaś(eś) policję, nie rób porządków po awanturze w domu, niech będą widoczne skutki awantury. Zrób zdjęcia, które będą dowodem w sądzie. Od policjantów domagaj się założenia NIEBIESKIEJ KARTY. Im więcej masz dowodów tym większe szanse, że sprawca zostanie ukarany.**

**Nie ukrywaj przed bliskimi tego, co dzieje się w Twoim domu.**

**Nie wstydź się, bo Ty jesteś niewinna(y).**

**Osoby z twojego otoczenia tj. rodzina, bliscy, przyjaciele mogą się zaangażować w pomoc, udostępniając ci mieszkanie, gdy będziesz potrzebował schronienia lub jeżeli wyrażą zgodę to będą świadkami w sprawie.**