

A large, stylized arrow pointing to the right, composed of a yellow triangular tip and a blue rectangular body. The arrow is centered on a white background. The text is contained within the blue body of the arrow.

VADEMECUM

antyPrzemocy

Spis treści

1. Czym jest przemoc?.....	3
2. Przemoc może przybierać formy.....	3
3. Cykl przemocy.....	5
4. Skutki przemocy w rodzinie.....	7
5. Przemoc wobec dzieci – jak ją rozpoznać?.....	8
6. Jak chronić siebie i innych? Osobisty plan bezpieczeństwa.....	11
7. Gdzie szukać pomocy.....	12

1. Czym jest przemoc?

Przez **przemoc w rodzinie** należy rozumieć jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodziny lub 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 – art. 2 ust. 2 ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (t.j. Dz.U. z 2020 r., poz. 218 ze zm.).

PAMIĘTAJ !!!

- *Przemoc w rodzinie jest przestępstwem. Masz prawo szukać specjalistycznej pomocy;*
- *Po pomoc można zgłosić się w każdym momencie życia i może to zrobić zarówno ofiara przemocy, sprawca przemocy, jak i świadek przemocy w rodzinie.*

2. Przemoc może przybierać formy:

- *przemocy fizycznej – naruszenie nietykalności* - jest to zachowanie intencjonalne, niosące ryzyko uszkodzenia ciała, które wywołuje u jednostki znaczny ból fizyczny, często pozostawiając ślady na ciele; krzywdzenie fizyczne może przybierać postać: popychania, policzkowania, drapania, szczypania, uderzania pięścią, bicia przedmiotami, duszenia, klepania, kopania, wykręcania rąk, krepowania ruchów, ciągnięcia za włosy, pobicia, napaści z użyciem broni, świadomego stwarzania niebezpiecznych sytuacji, stanowiących zagrożenie fizyczne, itp.,
- *przemocy psychicznej – naruszenie godności osobistej* - przemoc psychiczna zawiera przymus i groźby np.: obrażanie, wyzywanie, osądzenie, ocenianie, krytykowanie, straszenie, szantażowanie, grożenie, nieliczenie się z uczuciami, krzyczenie, oskarżanie, obwinianie,

oczernianie, krzywdzenie zwierząt, czytanie osobistej korespondencji, ujawnianie tajemnic, sekretów, wyśmiewanie, lekceważenie, żądanie posłuszeństwa, narzucanie poglądów, wmawianie choroby psychicznej, kontrola i utrudnianie kontaktów z innymi osobami, ograniczanie snu, itp.; Przemoc psychiczna jest najczęstszą formą przemocy i jest trudna do udowodnienia.

- **przemocy seksualnej - naruszenie intymności** – przemoc seksualna polega na zmuszaniu osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania jej o zgodę lub gdy na skutek zaistniałych warunków obawia się odmówić. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły lub emocjonalnym szantażu. Np.: wymuszanie pożycia, obcowanie, gwałt, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, nieliczenie się z życzeniami partnerki/partnera, komentowanie szczegółów anatomicznych, ocenianie sprawności seksualnej, wyglądu, itp.,
- **przemocy ekonomicznej - naruszenie własności** - przemoc ekonomiczna wiąże się z celowym niszczeniem czyjejs własności, pozbawieniem środków lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby. Np.: niszczenie rzeczy, włamanie do zamkniętego osobistego pomieszczenia, kradzież, używanie rzeczy bez pozwolenia, zabieranie pieniędzy, uniemożliwianie podjęcie pracy zarobkowej, utrudnianie aktywności zawodowej, kontrolowanie Twoich własnych pieniędzy, przeglądanie dokumentów, korespondencji, dysponowanie czyjąś własnością, zaciąganie pożyczek „na wspólne konto”, sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów, itp.,
- **zaniedbywania - naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich** - jest formą przemocy ekonomicznej i oznacza np.: nie dawanie środków na utrzymanie, pozbawienie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie, nie udzielanie pomocy, uniemożliwianie dostępu do miejsc zaspokajania podstawowych potrzeb: mieszkania, kuchni, łazienki, łóżka, itp.

PAMIĘTAJ !!!

- *Poniżanie i obelgi bolą tak samo jak bicie. Nie trzeba mieć siniaków i złamanych kości by być ofiarą przemocy;*
- *Przemoc domowa zdarza się we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia i sytuacji ekonomicznej;*
- *Jeśli alkoholizm i przemoc są problemem w Twoim domu, nie możesz dalej pozwalać by osoba uzależniona atakowała Ciebie i Twoje dzieci. Nie możesz spowodować, aby sprawca przestał pić i zmienił swoje zachowanie, możesz jednak z pomocą innych zmienić swoje życie.*

3. Cykl przemocy:

➤ Faza narastania napięcia

W tej fazie osoba stosująca przemoc jest napięta i stale poirytowana. Każdy drobiazg wywołuje złość, często robi awanturę, zaczyna więcej pić, przyjmować narkotyki lub inne substancje zmieniające świadomość. Może poniżać inne osoby, poprawiając swoje samopoczucie. Prowokuje kłótnie i staje się coraz bardziej niebezpieczna. Sprawia wrażenie, że nie panuje nad swoim gniewem. Partnerka/Partner stara się jakoś opanować sytuację - uspokaja, spełnia wszystkie zachcianki, wywiązuje się ze wszystkich obowiązków. Często przeprosza sprawcę. Ciągłe zastanawia się nad tym, co może zrobić, aby poprawić humor sprawcy, uczynić szczęśliwym i powstrzymać przed wyrządzeniem krzywdy. Niektóre ofiary przemocy w tej fazie mają różne dolegliwości fizyczne, jak bóle żołądka, bóle głowy, bezsenność, utratę apetytu. Inne wpadają w apatię, tracą energię do życia, lub stają się niespokojne i pobudliwe nerwowo. Jest to wynik narastania napięcia, które po pewnym czasie staje się nie do zniesienia. Zdarza się, że ofiara przemocy wywołuje w końcu awanturę, żeby "mieć to już za sobą".

➤ Faza gwałtownej przemocy

W tej fazie sprawca przemocy staje się gwałtowny. Wpada w szał i wyładowuje się. Eksplozję wywołuje zazwyczaj jakiś drobiazg, np. lekkie opóźnienie posiłku. Skutki użytej przemocy mogą być różne - podbite oko, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poronienie, śmierć. Ofiara przemocy

stara się zrobić wszystko, żeby uspokoić sprawcę i ochronić siebie. Zazwyczaj, niezależnie od tego jak bardzo się stara, wściekłość sprawy narasta coraz bardziej. Osoba zagrożona przemocą czuje się bezradna, bo ani przekonywanie sprawcy, ani bycie miłym, ani unikanie, ani bierne poddawanie się mu nie pomaga i nie łagodzi jego gniewu. Po zakończeniu wybuchu przemocy, ofiara jest w stanie szoku. Nie może uwierzyć, że to się na prawdę stało. Odczuwa wstyd i przerażenie. Jest oszołomiona. Staje się apatyczna, traci ochotę do życia, odczuwa złość i bezradność.

➤ **Faza miodowego miesiąca**

Gdy sprawca wyładował już swoją złość i wie że posunął się za daleko nagle staje się inną osobą. Szczerze żałuje za to, co zrobił, okazuje skruchę i obiecuje, że to się nigdy nie powtórzy. Stara się znaleźć jakieś wytłumaczenie dla tego, co zrobił i przekonuje ofiarę, że to był jednorazowy, wyjątkowy incydent, który już się nigdy nie zdarzy. Sprawca okazuje ciepło i miłość. Staje się znowu podobny do tego, jaki był na początku znajomości. Przynosi, prezenty, zachowuje się jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Rozmawia z ofiarą, dzieli się swoimi przeżyciami, obiecuje, że nigdy już jej nie skrzywdzi. Dbą o ofiarę spędza z nią czas i utrzymuje bardzo satysfakcjonujące kontakty seksualne. Sprawca i ofiara zachowują się jak świeżo zakochana para. Ofiara zaczyna wierzyć w to, że sprawca się zmienił i że przemoc była jedynie incydentem. Czuje się kochana, myśli, że jest dla niego ważna i znowu go kocha. Spełniają się jej marzenia o cudownej miłości, odczuwa bliskość i zespolenie. Życie we dwoje wydaje się piękne i pełne nadziei. Ale faza miodowego miesiąca przemija i znowu rozpoczyna się faza narastania napięcia. Zatrzymuje ona ofiarę w cyklu przemocy, bo łatwo pod jej wpływem zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch faz. Prawdziwe zagrożenie, jakie niesie ze sobą faza miodowego miesiąca jest związane z tym, że przemoc w następnym cyklu jest zazwyczaj gwałtowniejsza.

PAMIĘTAJ !!!

- *Przemoc ma tendencję do powtarzania się – rzadko jest jednorazowym epizodem;*

- *Przemoc najczęściej jest procesem o długiej, nawet kilkunastoletniej historii – nie pojawia się znienacka, rozwija się, tworząc cykle;*
- *Przemoc jest nagradzająca – daje szybkie efekty, dlatego sprawcy tak trudno z niej zrezygnować;*
- *Przemoc narasta, nie rozwiąże się sama - nie zatrzymana przybiera na sile;*
- *Odpowiedzialność za przemoc ponosi zawsze sprawca – niezależnie od tego co zrobiła ofiara.*

4. Skutki przemocy w rodzinie

Przemoc w rodzinie jest jedną z najczęstszych dysfunkcji społecznych prowadzącą do występowania chorób psychosomatycznych. Do najbardziej znamienych objawów emocjonalnych, chorobowych i społecznych doświadczania przemocy domowej należą:

- poważne obrażenia ciała, kalectwo, choroby somatyczne (np. bóle głowy, żołądka),
- wyuczona bezradność (bierność znoszenia zachowań krzywdzących),
- wzmożone napięcie emocjonalne, impulsywność,
- zaburzenia depresyjne: obniżony nastrój, emocjonalne otępienie, niska samoocena, brak chęci do działania, negatywne myślenie o sobie, świecie, przyszłości, stany lękowe, płaczliwość, próby samobójcze;
- zaburzenia lękowe: lęk przed podjęciem działania, przed krytyką, przed odrzuceniem; nieufność do otoczenia i brak umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych; z zaburzeniami lękowymi często współwystępują zaburzenia odżywiania, depresje, uzależnienia;
- zaburzenia adaptacyjne w pokonywaniu codziennych trudności;
- uzależnienia (od alkoholu, narkotyków, leków uspokajających) będące próbą złagodzenia odczuwanego bólu psychicznego i fizycznego;
- próby samobójcze.

PAMIĘTAJ !!!

Osoby doświadczające przemocy domowej lub obserwujące bicie częściej stają się:

- *bardziej agresywne i wrogie w stosunku do innych ludzi;*
- *są mniej odpowiedzialne za wszystko, co w życiu robią;*
- *mają trudności w kontaktach z innymi ludźmi (są mniej komunikatywne, bardziej drażliwe, nieufne);*
- *częściej żyją w rozbitych rodzinach i nie utrzymują kontaktów z najbliższymi krewnymi;*
- *częściej ponoszą porażki zawodowe i trudniej im osiągnąć ważne życiowe cele;*
- *trudniej im założyć własną rodzinę, a jeżeli im się uda są to często rodziny nietrwale.*

5. Przemoc wobec dzieci – jak ją rozpoznać?

Dzieci krzywdzone bardzo rzadko ujawniają doświadczenia przemocy mówiąc o tym dosłownie. O tym, że coś złego dzieje się w ich życiu mogą nas informować pewne sygnały, widoczne w funkcjonowaniu takiego dziecka, czy to w przedszkolu/szkole, czy w grupie rówieśniczej. Przemoc, której doświadcza dziecko w bardzo niekorzystny, czy wręcz tragiczny sposób może wpłynąć na jego dalsze życie. Potencjał z jakim dziecko przychodzi na świat może zostać zniszczony, a zaburzenia i zakłócenia w zdrowiu i rozwoju fizycznym oraz psychicznym mogą być nieodwracalne.

➤ **Rozpoznawanie przemocy fizycznej - na co zwrócić uwagę?**

Dziecko:

- ma widoczne obrażenia ciała (poparzenia, ugryzienia, siniaki, złamania kości), których pochodzenie trudno jest wyjaśnić,
- boi się rodzica lub opiekuna,
- wdryga się, kiedy podchodzi do niego osoba dorosła,
- podawane przez nie wyjaśnienia dotyczące ran i siniaków wydają się nieprawdopodobne.

Rodzic lub opiekun:

- podaje sprzeczne lub nieprzekonujące wyjaśnienia obrażeń dziecka, bądź w ogóle odmawia wyjaśnień,
- mówi o dziecku w negatywny sposób, na przykład używając określeń takich jak „idiota”, „głupi”, „gówniarz”,
- poddaje dziecko surowej fizycznej dyscyplinie,

➤ **Rozpoznawanie przemocy psychicznej - na co zwrócić uwagę?**

Dziecko:

- zachowuje się w sposób nieadekwatny do wieku (w sposób zbyt dorosły bądź zbyt infantylny),
- wykazuje zaburzenia jedzenia (niedojada, nadmiernie się objada, wymiotuje),
- jest opóźnione w rozwoju fizycznym bądź emocjonalnym,
- moczy się bądź zanieczyszcza kałem,
- samookalecza się,
- ma problemy ze snem, nocne koszmary, boi się chodzić spać,
- ma objawy hipochondrii, hysterii, obsesji lub fobii.

Rodzic lub opiekun:

- ciągle obwinia, poniża i strofuje dziecko,
- nie interesuje się problemami dziecka,
- otwarcie odrzuca dziecko,
- faworyzuje jedno z rodzeństwa,
- w oczekiwaniach i wymaganiach wobec dziecka nie bierze pod uwagę jego możliwości,
- nadużywa alkoholu lub narkotyków.

➤ **Wykorzystywanie seksualne - na co zwrócić uwagę?**

Dziecko:

- przejawia dziwne bądź niezwykle dla swojego wieku zachowania seksualne (np. jest nadmiernie rozbudzone, dużo mówi o seksie),
- jest wycofane, depresyjne, infantylnie się zachowuje, ma trudności w relacjach z rówieśnikami,
- odmawia przebijania się w towarzystwie innych (np. przed zajęciami sportowymi),
- nadużywa alkoholu lub narkotyków,

- pogorszyło się w nauce,
- ma trudności z chodzeniem lub siadaniem,
- doświadcza bólu intymnych części ciała,
- jest w ciąży lub jest chore wenerycznie,
- ucieka z domu,
- chwali się nagłym przyływem gotówki lub prezentów.

Rodzic lub opiekun:

- przekracza dopuszczalne granice w kontakcie fizycznym z dzieckiem (np. podczas zabawy),
- nadużywa alkoholu lub narkotyków,
- nie utrzymuje relacji z osobami spoza rodziny,
- przejawia nadopiekuńczość w stosunku do dziecka, ogranicza jego kontakty z rówieśnikami.

➤ **Zaniedbywanie dziecka - na co zwrócić uwagę?**

Dziecko:

- często jest nieobecne w szkole lub przedszkolu,
- kradnie jedzenie bądź pieniądze kolegom, zebrze,
- nie otrzymuje potrzebnej mu opieki medycznej, szczepień, okularów,
- jest często brudne, nieprzyjemnie pachnie,
- często jest ubrane nieodpowiednio do pogody,
- mówi, że w domu nie ma osoby, która mogłaby się nim zająć.

Rodzic lub opiekun:

- nie interesuje się losem dziecka,
- jest apatyczny lub pogrążony w depresji,
- często nie dociera na umówione spotkania,
- nadużywa alkoholu lub narkotyków.

PAMIĘTAJ !!!

- *Dzieci wychowywane w środowisku pełnym napięć, konfliktów i agresji, albo odtwarzają te same zachowania w dorosłym życiu, albo zamykają się w sobie, popadają w depresję i przyjmują rolę ofiary;*
- *Dzieci niekochane, nie umieją kochać innych ani akceptować siebie.*

6. Jak chronić siebie i innych ? Osobisty plan bezpieczeństwa.

Żyjąc z osobą stosującą przemoc pod jednym dachem, musisz chronić siebie i swoich bliskich. Będzie Ci łatwiej jeśli przygotujesz sobie plan działania w sytuacji przemocy – osobisty plan bezpieczeństwa. Nie jesteś w stanie kontrolować osoby stosującej przemoc, jej agresywnych zachowań, masz jednak wybór co do tego jak reagować i w jaki sposób zapewnić sobie i swoim bliskim bezpieczeństwo.

➤ Bądź w gotowości

- Zrób spis ważnych numerów, w tym numerów alarmowych i miej je przy sobie (Policja, znajomi, pogotowie ratunkowe, itp.)
- Zastanów się, gdzie możesz się schronić, jeśli zaistnieje taka potrzeba,
- Spakuj swoje niezbędne rzeczy na wypadek nagłego odejścia, przechowuj je w miejscu nieznanym dla osoby stosującej przemoc, ale Tobie dostępnym, aby je szybko zabrać,
- Powiadom o swojej sytuacji wszystkie osoby, którym ufasz. Ich pomoc jest dla Ciebie bardzo ważna. Poproś ich, aby reagowali w chwili zagrożenia Twojego bezpieczeństwa i wzywali Policję,
- Porozmawiaj z dziećmi – powinny być przygotowane na wypadek ataku agresji. Naucz je wzywać Policję, powiadamiać sąsiadów, itp.,
- Zastanów się jak zachowuje się osoba stosująca przemoc, jak reaguje, co może spowodować rozładowanie zagrażającej sytuacji,
- Zrób kopie ważnych dla Ciebie dokumentów, przechowuj je w niedostępnym dla osoby stosującej przemoc miejscu,
- Otwórz własny rachunek bankowy, aby dysponować własnymi pieniędzmi.

➤ Co zabrać ze sobą

- Dowód osobisty, prawo jazdy,
- Pieniądze karty płatnicze,
- Telefon komórkowy,
- Klucze do mieszkania, samochodu, pracy,
- Lekarstwa, jeśli przyjmujesz,
- Spis adresów i numerów telefonów,
- Ubrania dla siebie i dzieci.

➤ **Jeśli zagrożenie staje się realne**

- Idź do pomieszczenia lub miejsca, z którego w łatwy sposób można będzie się wydostać,
- Ustal z dziećmi sposób reagowania – w chwili zagrożenia niech wzywają Policję, powiadamiają sąsiadów,
- Skuteczna interwencja polega na zatrzymaniu osoby stosującej przemoc, jeśli stwarza zagrożenie dla otoczenia.
- Domagaj się, aby policjanci wypełnili „Niebieską Kartę”
- W Twojej okolicy są instytucje i organizacje, które powinny udzielić Ci pomocy.
- Możesz zwrócić się do lekarza rodzinnego, lekarza pierwszego kontaktu lub każdej innej specjalizacji, aby wystawił Ci bezpłatne zaświadczenie, w którym opisz obrażenia.
- Jeśli chcesz, aby osoba stosująca przemoc została ukarana, złóż zawiadomienie o przestępstwie do policji lub prokuratury rejonowej.

PAMIĘTAJ !!!

- *Najważniejsze jest bezpieczeństwo Twoje i innych członków rodziny zagrożonych przemocą*
- *Żyjąc z osobą stosującą przemoc pod jednym dachem, musisz chronić siebie i swoich bliskich*

7. Gdzie szukać pomocy:

- **Komenda Powiatowa Policji** w Lęborku, ul. Toruńska 5, tel. 112, 47 742 48 22, dyżurny: 47 742 49 00 e- mail: komenda.lebork@gd.policja.gov.pl
- **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej** w Lęborku, ul. Wyszyńskiego 3, tel.: 59 863 47 55, e-mail: mops@mopslebork.pl
- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie** w Lęborku, ul. Czołgistów 5, tel.: 59 862 81 06, e-mail: pcpr@pcprlebork.pl
- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**: tel.: 801 120 002 czynny 24 godziny, e-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info

- **Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”**, tel. 22 668 70 00 codziennie w godz. 12:00 - 18:00, tel. 800 702 222 czynny 24 godziny - wsparcie dla osób w stanie kryzysu psychicznego,
- **Instytut Psychologii Zdrowia**, tel. 116 123 codziennie w godz. 14:00 - 22:00 - wsparcie dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym,
- **Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem** w Słupsku, ul. Jana Pawła II 1 lok. 714, tel. 690 489 658 (całodobowy), e-mail: slupsk@interios.org.pl
- **Centrum Praw Kobiet oddział w Gdańsku**, ul. Gdyńskich Kosynierów 11 (domofon 2), godziny otwarcia: poniedziałek - czwartek 10:00 - 18:00, piątek 10:00 - 15:00 tel. 58 341 79 15, kom. 604 590 117, e-mail: cpk_gdansk@cpk.org.pl
- **Telefon Zaufania: 22 621 35 37** dyżurny w godz. 10:00 - 16:00, psychologiczny: poniedziałek - piątek (bez czwartku), prawny: czwartki
- **Telefon Interwencyjny: 600 070 717** codziennie w godz. 10:00 - 16:00, e-mail: pomoc@cpk.org.pl, porady.prawne@cpk.org.pl, porady.psychologiczne@cpk.org.pl.
- **Telefon Zaufania Dla Osób Starszych**, tel. 22 635 09 54 w poniedziałki, środy i czwartki w godz. 17:00 – 20:00
- **Dziecięcý Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka:** 800 12 12 12
- **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę:** telefon anonimowy dla rodziców i nauczycieli tel.: 800 100 100
- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży** (całodobowy, bezpłatny, anonimowy), tel. 116 111
- **Komitet Ochrony Praw Dziecka**, tel. 502 034 728
- **Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem –** Centrum Pomocowe Caritas im. Jana Pawła II, ul. Fromborska 24, 80-389 Gdańsk, tel.: 668 928 431, 694 485 564, e-mail: opopp@caritas.gda.pl dyżury: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek: w godzinach 8:00 – 15:00, środa –w godzinach 13:00 – 20:00, sobota – w godzinach 11:00 – 15:00

- **Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem** przy Parafii rzymsko - katolickiej pw. Podwyższenia Krzyża Świętego, ul. Wojska Polskiego 37, 83-000 Pruszcz Gdański, Tel.: 668 928 431, 694 485 564, e-mail: opopp@caritas.gda.pl
dyżury: piątek - w godzinach 9:00 - 13:00
- **Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem** – siedziba Caritas Archidiecezji Gdańskiej, Aleja Niepodległości 778, 81-805 Sopot, tel.: 668 928 431, 694 485 564, e-mail: opopp@caritas.gda.pl
dyżury: poniedziałek – w godzinach 9:00 – 13:00
- **Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem** – Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy, ul. Warszawska 52, 82-100 Nowy Dwór Gdański, tel.: 668 928 431, 694 485 564, e-mail: opopp@caritas.gda.pl
dyżury: wtorek – w godzinach 9:00 – 13:00

POWIAT LĘBORSKI

PLACÓWKI ZAPEWNIĄJĄCE MIEJSCA NOCLEGOWE:

- **Hostel przy Domu Pomocy Społecznej nr 2**, Lębork ul. Wojska Polskiego 43, tel. 59 862 11 41, e-mail: sekretariat@dps2.lebork.pl
- **Noclegowania/Schronisko dla osób bezdomnych**, Lębork ul. Łokietka 13, tel. 59 863 47 55, e-mail: mops@mopslebork.pl

PLACÓWKI SPECJALISTYCZNEGO PORADNICTWA:

- **Punkt Informacyjno - Konsultacyjny dla osób doznających przemocy w rodzinie**, Lębork ul. Wyszyńskiego 3, pok.113, tel. 59 863 49 64,
- **Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** w Lęborku, MOPS Lębork, p. 123, tel. 59 863 47 53,
- **Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie**, Lębork ul. Krzywoustego 1, pok. 127, dyżury: pedagog – środa 16:00 - 20:00, psycholog- wtorek 10:00-14:00, środa 15:00-20:00, czwartek 10:00-15:00
- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie**, Lębork ul. Czołgistów 5, tel. 59 862 81 06, e-mail: pcpr@pcprlebork.pl
- **Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem** w Lęborku, ul. Krzywoustego 1, tel. 690 489 654, e-mail: lebork@interios.org.pl
- **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej** w Lęborku, ul. Wyszyńskiego3, tel.: 59 863 47 55, e-mail: mops@mopslebork.pl

- **Miejski Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy** przy MOPS w Łęborku, tel. 59 863 49 64, tel. 59 862 27 11, e-mail: zi@mopsleborg.pl
- **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**, Łeba ul. Kościuszki 90a, tel. 59 306 71 60, kom.: 515 311 686, kom.: 515 311 345, e-mail: mopsleba@onet.pl
- **Punkt Konsultacyjno-Informacyjny ds. Przemocy w Rodzinie** przy Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Łeba ul. Kościuszki 90, tel. 59 866 15 10,
- **Punkt Konsultacyjno - Informacyjny ds. interwencji kryzysowej i porad psychologicznych** przy Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Łeba ul. Kościuszki 90, tel. 59 866 20 00, e-mail: pk_leba@onet.pl
- **Grupa Wsparcia przy Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**, Łeba ul. Kościuszki 90, tel. 59 8662-000, e-mail: pk_leba@onet.pl
- **Ośrodek Pomocy Społecznej**, Wicko 39, tel. 59 861 11 19, e-mail: ops.wicko@poczta.onet.pl
- **Punkt Konsultacyjny do spraw uzależnień i przemocy w rodzinie**, Wicko 39, tel. 59 861 11 19, e-mail: ops.wicko@poczta.onet.pl
- **Punkt Interwencji Kryzysowej przy Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**, Wicko 39, tel. 59 861 11 19, e-mail: ops.wicko@poczta.onet.pl
- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej** w Nowej Wsi Łęborskiej, ul. Młyńska 11, 84-351 Nowa Wieś Łęborska, tel.: 59 861 24 74, gops@gopsnwl.pl
- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Cewicach**, Osiedle na Wzgórzu 35, 84-312 Cewice, tel.: 59 861 14 67, sekretariat@ops.cewice.pl

PRZYDATNE STRONY INTERNETOWE

www.ms.gov.pl
www.mpips.gov.pl
www.pcprleborg.pl
www.niebeskalinia.pl
www.interios.org.pl
www.cpk.org.pl
www.malibracia.org.pl
www.brpd.gov.pl



Lębork 2020