



Co każda kobieta w kryzysie w Gdańsku powinna wiedzieć PRZEWODNIK

Projekt: Bezpieczna Przestrzeń

Jesteś ważna! Gdańsk pomaga!

Jeśli przeżywasz trudny czas, nie musisz być z tym sama. Ta ulotka powstała, by szybko podpowiedzieć, gdzie w Gdańsku możesz znaleźć bezpieczne miejsce, rozmowę, pomoc prawną i medyczną – niezależnie od tego, skąd jesteś i jakim językiem mówisz.

W środku znajdziesz numery telefonów całodobowych, adresy miejsc wsparcia oraz proste kroki, co robić, gdy grozi Ci przemoc, gdy potrzebujesz schronienia albo pilnej konsultacji. Pamiętaj: możesz poprosić o tłumacza.

Masz prawo do bezpieczeństwa, szacunku i informacji.

Zachowaj tę ulotkę przy sobie lub przekaz ją komuś, komu może pomóc.

Jeden telefon, jedna rozmowa – to może być początek zmiany.

Pamiętaj! Masz prawo do bezpieczeństwa i wsparcia – niezależnie od obywatelstwa, języka, wieku, wyznania, orientacji czy statusu pobytowego.

Gdy grozi Ci niebezpieczeństwo (teraz):

· **Zadzwoń 112.** Powiedz, gdzie jesteś i co się dzieje. Jeśli nie mówisz po polsku, poproś o tłumacza: “Interpreter, please” (mopr.gda.pl)

· **Możesz wezwać policję:** Komenda Miejska Policji w Gdańsku, tel. 58 321 62 22 lub 112 (mopr.gda.pl)

· **Jeśli doświadczasz przemocy domowej,** zadzwoń: Niebieska Linia 800 120 002 (24/7, bezpłatnie). Dostępne konsultacje m.in. po angielsku i rosyjsku w wybranych godzinach (niebieskalinia.info)



Gdański
Fundusz
Równości



Dofinansowano ze środków Miasta Gdańska

Szybkie wsparcie w Gdańsku (bezpłatnie)

·**Ośrodek Interwencji Kryzysowej MOPR** (całodobowo, także schronienie interwencyjne) Adres: pl. ks. Gustkowicza 13, Gdańsk Tel.: 58 511 01 21 | 797 909 112 Pomoc psychologiczna 24/7, interwencje, 12 miejsc w hostelu dla osób w kryzysie i ofiar przemocy (mopr.gda.pl)

·**Centrum Praw Kobiet** – Gdańsk Adres: ul. Gdyńskich Kosynierów 11, 80-852 Gdańsk Tel.: 800 107 777 (cała Polska) | 58 302 05 69 | 604 590 117 | e-mail: cpk_gdansk@cpk.org.pl Wsparcie prawne i psychologiczne dla kobiet, konsultacje i grupy wsparcia (cpk.org.pl)

·**Gdańskie Centrum Równego Traktowania** (dyskryminacja, przemoc motywowana uprzedzeniami) Adres: ul. Biskupia 4 (wejście bez rezerwacji) oraz ul. Toruńska 8/4 (po umówieniu), Gdańsk Tel.: 519 544 485 | 577 772 832 | e-mail: kontakt@gcrt.pl Godziny otwarcia zmienne – dyżury w tygodniu i w soboty (telefon) (gcrt.pl)

·**Centrum Wsparcia Imigrantów i Imigrantek** (sprawy pobytowe, praca, dyskryminacja, język) Adres: ul. Gdyńskich Kosynierów 11/1, Gdańsk E-mail: centrum@cwii.pl Bezpłatne konsultacje i wsparcie dla osób migrujących. (wsparciewgdansku.pl)

Ogólnopolskie telefony i czaty (24/7 lub wg godzin)

·**Kryzys emocjonalny / zdrowie psychiczne** (dorośli): 800 70 2222 (24/7, bezpłatnie). Czat i e-mail: porady@centrumwsparcia.pl. (gov.pl)

·**Dorośli w kryzysie emocjonalnym**: 116 123 (bezpłatnie; wg MZ – całodobowo lub w wskazanych godzinach – sprawdź aktualne godziny w rozmowie). (gov.pl)

·**Dzieci i młodzież**: 116 111 (24/7, bezpłatnie). (mopr.gda.pl)

·**Przemoc w rodzinie**: Niebieska Linia 800 120 002 (24/7, konsultacje w języku angielskim i rosyjskim w wybranych godzinach) (niebieskalinia.info)



Gdański
Fundusz
Równości



Dofinansowano ze środków Miasta Gdańska

Jesteś bezpieczna, gdy:

- odkładasz dokumenty i najważniejsze rzeczy w jedno miejsce (dowód/paszport, karta pobytu, pieniądze, leki, telefon, ładowarka)
- masz ustalone hasło alarmowe z zaufaną osobą
- wiesz, dokąd pójdziesz (np. OIK – całodobowo) (mopr.gda.pl)
- możesz poprosić służby o tłumacza; jeśli nie mówisz po polsku, powiedz to na początku rozmowy (w praktyce policja/placówki medyczne organizują wsparcie językowe – pytaj o to wyraźnie)
- zapisuj incydenty: daty, obrażenia, groźby, rób zdjęcia (jeśli to bezpieczne). To pomoże w uzyskaniu ochrony i wsparcia prawnego (np. CPK) (gdansk.cpk.org.pl)

Gdy potrzebujesz schronienia lub rozmowy natychmiast:

Zadzwoń do Ośrodka Interwencji Kryzysowej (24/7): 58 511 01 21 lub 797 909 112 – możliwe krótkoterminowe schronienie i interwencja na miejscu (mopr.gda.pl)
W nocy i w weekendy – zawsze 112 (poproś o patrol/pomoc medyczną) (mopr.gda.pl)

Dla migrantek:

- CWII pomoże w sprawach legalizacji pobytu i pracy, wypełnianiu wniosków, nauce języka, przeciwdziałaniu dyskryminacji. Napisz na centrum@cwii.pl lub przyjdź na Gdynskich Kosynierów 11/1. (wsparciewgdansku.pl)
- GCRT udziela bezpłatnego wsparcia psychologicznego i prawnego w sytuacjach dyskryminacji i przemocy motywowanej uprzedzeniami. (gcrt.pl)
- W CPK uzyskasz pomoc prawną i psychologiczną dla kobiet – także w językach obcych (zapytaj przy umawianiu). (gdansk.cpk.org.pl)

Pamiętaj!

To nie Twoja wina. Masz prawo do bezpieczeństwa, wsparcia i szacunku.
Jeśli boisz się dzwonić – napisz SMS, e-mail lub skorzystaj z czatu (np. 800 70 2222 – centrumwsparcia.pl). (gov.pl)
Jeżeli nie możesz mówić po polsku, zacznij od: “I need help. Interpreter, please.”

Nie jesteś sama. W każdej chwili możesz sięgnąć po pomoc – ktoś odbierze telefon, otworzy drzwi, wysłucha bez ocen. Masz prawo do bezpieczeństwa, szacunku i spokojnego życia. Zrób dziś jeden mały krok: zadzwoń, napisz, przyjdź. Jeśli boisz się – to normalne. Idź swoim tempem, a my będziemy obok. Ta ulotka to nie tylko numery i adresy. To obietnica, że w Gdańsku jest dla Ciebie miejsce i ludzie, którzy pomogą.



Gdański
Fundusz
Równości



Dofinansowano ze środków Miasta Gdańska