



# Що кожна жінка в кризі у Гданську повинна знати

Проект "Безпечний простір"

## Ти важлива! Гданськ допомагає!

Якщо переживаєш складний час, тобі не потрібно залишатися з цим наодинці. Ця листівка створена, щоб швидко підказати, де в Гданську ти можеш знайти безпечне місце, розмову, правову та медичну допомогу — незалежно від того, звідки ти і якою мовою говориш.

Усередині ти знайдеш цілодобові номери телефонів, адреси місць підтримки та прості кроки, що робити, коли тобі загрожує насильство, коли потрібен притулок або термінова консультація. Пам'ятай: ти можеш попросити перекладача. Ти маєш право на безпеку, повагу й інформацію. Збережи цю листівку при собі або передай тій, кому вона може допомогти. Один дзвінок, одна розмова — це може стати початком змін. Пам'ятай! Ти маєш право на безпеку і підтримку — незалежно від громадянства, мови, віку, віросповідання, орієнтації чи статусу перебування.

### Коли тобі загрожує небезпека (зараз):

- Зателефонуй 112. Скажи, де ти і що відбувається. Якщо не говориш польською, попроси перекладача: "interpreter, please" (mopr.gda.pl)
- Можеш викликати поліцію: Міське управління поліції у Гданську, тел. 58 321 62 22 або 112 (mopr.gda.pl)
- Якщо зазнаєш домашнього насильства, подзвони: «Блакитна лінія» 800 120 002 (24/7, безкоштовно). Доступні консультації, зокрема англійською та російською у вибрані години (niebieskalinia.info)



Gdański  
Fundusz  
Równości



Dofinansowano ze środków Miasta Gdańska

## Швидка підтримка в Гданську (безкоштовно)

- **Осередок кризового втручання MOPR** (цілодобово, також інтервенційний притулок) Адреса: pl. ks. Gustkowicza 13, Gdańsk Тел. 58 511 01 21 | 797 909 112 Психологічна допомога 24/7, інтервенції, 12 місць хостелу для осіб у кризі та постраждалих від насильства (mopr.gda.pl)
- **Центр прав жінок** – Гданськ Адреса: ul. Gdyńskich Kosynierów 11, 80-852 Gdańsk Тел.: 800 107 777 (вся Польща) | 58 302 05 69 | 604 590 117 | e-mail: [crk\\_gdansk@crk.org.pl](mailto:crk_gdansk@crk.org.pl) Правовата психологічна підтримка для жінок, консультації та групи підтримки (crk.org.pl)
- **Гданське Центр Рівного Ставлення** (дискримінація, насильство, мотивоване упередженнями) Адреси: ul. Biskupia 4 (вхід без запису) та ul. Toruńska 8/4 (за попереднім записом), Gdańsk Тел. 519 544 485 | 577 772 832 | e-mail: [kontakt@gcrt.pl](mailto:kontakt@gcrt.pl) Годинироботи змінні – чергування в будні та по суботах (телефон) (gcrt.pl)
- **Центр підтримки іммігрантів та іммігранток** (питання перебування, робота, дискримінація, мова) Адреса: ul. Gdyńskich Kosynierów 11/1, Gdańsk E-mail: [centrum@cwii.pl](mailto:centrum@cwii.pl) Безкоштовна консультація та підтримка для осіб, що мігрують. (wsparciewgdansku.pl)

## Загальнонаціональні телефони та чати (24/7 або за графіком)

- **Емоційна криза / психічне здоров'я** (дорослі): 800 70 2222 (24/7, безкоштовно). Чат і e-mail: [porady@centrumwsparcia.pl](mailto:porady@centrumwsparcia.pl) (gov.pl)
- **Дорослі в емоційній кризі**: 116 123 (безкоштовно; за даними МОЗ – цілодобово або у визначені години – перевіряють актуальні години під час розмови) (gov.pl)
- **Діти та молодь**: 116 111 (24/7, безкоштовно) (mopr.gda.pl)
- **Насильство в сім'ї**: Блакитна лінія 800 120 002 (24/7; консультації англійською/російською у вибрані години) – якщо зазнаєш насильства або контролю з боку партнера/родини (niebieskalinia.info)



Gdański  
Fundusz  
Równości



Dofinansowano ze środków Miasta Gdańska

## Ти у більшій безпеці, коли:

- складаєш документи та найважливіші речі в одному місці (ID/паспорт, карта перебування, гроші, ліки, телефон, зарядний пристрій);
- маєш умовне «тривожне» слово з довіреною особою;
- знаєш, куди підеш (наприклад, до Осередку кризового втручання – цілодобово). ([mopr.gda.pl](http://mopr.gda.pl))
- Можеш попросити служби про перекладача; якщо не говориш польською, скажи про це на початку розмови. (На практиці поліція/медичні заклади організують мовну підтримку – проси про це чітко).
- Записуй інциденти: дати, ушкодження, погрози, роби фото (якщо це безпечно). Це допоможе отримати захист і правову підтримку (наприклад, у Центрі прав жінок). ([gdansk.cpk.org.pl](http://gdansk.cpk.org.pl))

## Коли тобі терміново потрібен притулок або розмова:

Зателефонуй до Осередку кризового втручання (24/7): 58 511 01 21 або 797 909 112 – можливі короткостроковий притулок і інтервенція на місці. ([mopr.gda.pl](http://mopr.gda.pl))  
Уночі та у вихідні – завжди 112 (попроси патруль/медичну допомогу). ([mopr.gda.pl](http://mopr.gda.pl))

## Для мігранток:

- CWII допоможе з легалізацією перебування і праці, заповненням заяв, вивченням мови, протидією дискримінації. Напиши на [centrum@cwii.pl](mailto:centrum@cwii.pl) або прийди на ul. Gdynskich Kosynierów 11/1. ([wsparciewgdansku.pl](http://wsparciewgdansku.pl))
- GCRT надає безкоштовну психологічну та правову підтримку у ситуаціях дискримінації й насильства, мотивованого упередженнями. ([gcrt.pl](http://gcrt.pl))
- У СРК отримаєш правову та психологічну допомогу для жінок – також іноземними мовами (запитай під час запису). ([gdansk.cpk.org.pl](http://gdansk.cpk.org.pl))

## Пам'ятай!

Це не твоя вина. Ти маєш право на безпеку, підтримку і повагу.  
Якщо боїшся телефонувати – напиши SMS, e-mail або скористайся чатом (наприклад, 800 70 2222 – [centrumwsparcia.pl](http://centrumwsparcia.pl)). ([gov.pl](http://gov.pl))  
Якщо не можеш говорити польською, почни так: “I need help. Interpreter, please.”

Ти не сама. У будь-який момент ти можеш звернутися по допомогу – хтось візьме слухавку, відчинить двері, вислухає без оцінок. Ти маєш право на безпеку, повагу й спокійне життя. Зроби сьогодні один маленький крок: подзвони, напиши, прийди. Якщо тобі страшно – це нормально. Іди у своєму темпі, а ми будемо поруч. Ця листівка – не лише номери та адреси. Це обіцянка, що в Гданську є для тебе місце і люди, які допоможуть.



Gdański  
Fundusz  
Równości



Dofinansowano ze środków Miasta Gdańska