

NIE JESTEŚ SAMA, NIE JESTEŚ SAM!

Poznaj swoich sojuszników:

Rozmawiaj z rodziną, sąsiadami i znajomymi o sytuacji w Twoim domu.

Opracuj wspólnie z nimi strategię postępowania na wypadek, gdybyś potrzebował/a ich pomocy.

Pomocne może się okazać ustalenie słowa awaryjnego - jeśli go użyjesz, będą wiedzieli, że pilnie potrzebujesz pomocy.

Spróbuj wypełnić poniższą listę, osób do których możesz zadzwonić po pomoc:



- Przyjaciel/ciółka:
- Osoba z rodziny:
- Dzielnicowy/a:
- Zaufany nauczyciel/ka ze szkoły dziecka:
- Zaprzyjaźniony sąsiad/ka:
- Kolega/koleżanka z pracy, któremu ufasz:
- Organizacja społeczna, która pomaga:
- Lekarz/lekarka, który Cię zna:
- (Jeśli masz) prawnik/prawniczka:

Nie możesz liczyć na wsparcie najbliższych?

Nie załamuj się!

Czekają na Ciebie Specjaliści i Specjalistki z Organizacji Społecznych.

Feminoteka wraz z Antyprzemocową Siecią Kobiet i działaczkami akcji Nazywam się Miliard/ One Billion Rising Poland stworzyły specjalną **Mapa miejsc pomocy dla kobiet doświadczających przemocy**: znajdziesz tam pomoc najbliżej Twojego domu!

Mapa jest dostępna online: w Google Maps i na Facebooku