**Gdzie szukać pomocy?**

* **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia" tel. 800 12 00 02** (linia całodobowa i bezpłatna), w poniedziałki w godz. 1800–2200 można rozmawiać  
  z konsultantem w języku angielskim, a we wtorki w godz. 1800–2200 w języku rosyjskim.
* Członkowie rodzin z problemem przemocy i problemem alkoholowym mogą skonsultować się także przez **SKYPE:** **pogotowie.niebieska.linia** ze specjalistą  
  z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie – konsultanci posługują się językiem migowym.
* **Dyżur prawny** **tel. (22) 666 28 50** (linia płatna, czynna w poniedziałek i wtorek  
  w godzinach 1700– 2100) oraz **tel.** **800 12 00 02** (linia bezpłatna, czynna w środę  
  w godzinach 1800–2200). **Poradnia e-mailowa:** **niebieskalinia@niebieskalinia.info**
* **Ogólnokrajowa Linia Pomocy Pokrzywdzonym tel. +48 222 309 900** przez całą dobę można anonimowo uzyskać informacje o możliwości uzyskania pomocy, szybką poradę psychologiczną i prawną, a także umówić się na spotkanie ze specjalistami w dowolnym miejscu na terenie Polski. Możliwe są konsultacje w językach obcych oraz w języku migowym.
* **Miejski Ośrodek Pomocy w Rodzinie – Dział Interwencji Kryzysowej tel. 91 46 46 334  
  91 46 46 335; 91 46 46 848**
* **Policyjny telefon zaufania dla osób doznających przemocy domowej tel. 800 120 226** (linia bezpłatna przy połączeniu z telefonów stacjonarnych, czynna codziennie  
  w godzinach od 930 do 1530, od godz. 1530 do 930 włączony jest automat)
* **Mail zaufania** prowadzony przez pedagoga specjalnego i psychologa: **stopprzemocy.magnolia5@onet.pl**