

Aktualności

26.03.2025 9:25

Treść

Międzynarodowy znak „POMÓŻ MI” jest dyskretnym sygnałem, który możemy wysłać do kogoś kogo znamy lub całkowicie obcej nam osoby. Informuje on o tym, że jesteśmy osobą doświadczającą przemocy domowej. Znak „POMÓŻ MI” to wezwanie o pomoc, zrozumiałe na całym świecie. Przełamuje on barierę językową, czy kulturową. Nie wymaga bliskiego kontaktu, może być pokazany nawet przez okno czy w internecie. To prosty gest ręką, który osoba doświadczająca przemocy może dyskretnie pokazać np. kurierowi, sprzedawcy w sklepie czy też podczas rozmowy video.

Ten „Sygnał pomocy” warto poznać, bo w ten sposób możemy komuś pomóc. Wykonanie znaku „POMÓŻ MI” jest proste: Pokaż otwartą dłoń. Złóż dłoń w pięść chowając kciuk do środka.

Co zrobić gdy ktoś pokaże nam ten znak?

1. Nie powinniśmy dawać oznak, że coś jest nie tak. Zwłaszcza gdy obserwuje nas osoba, która potencjalnie może stosować przemoc domową. Mogłoby to narazić na konsekwencje osobę dotkniętą przemocą.
2. Zakończ spotkanie lub rozmowę, tak jakby nic się nie stało.

Po zobaczeniu gestu „POMÓŻ MI” pomoc dla osoby doświadczającej przemocy uzyskamy pod numerami telefonów:

Numer alarmowy:

- 112

„Niebieska Linia”:

- 22 668 70 00

- 116 123

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy
w Rodzinie „Niebieska Linia”:

- 800 12 00 02

oraz korzystając z aplikacji „TWÓJ PARASOL”.

Aplikacja na telefon twojparasol.com,
to narzędzie stworzone w celu skutecznego
wsparcia osób zagrożonych przemocą.

