

MÔŽETE VYHLADAŤ BEZPLATNÚ POMOC AJ VO SVOJOM OKOLÍ:

KOŠICKÝ KRAJ:

Michalovce - POMOC RODINE

☎ 0911 084 473, 0908 954 873, 056/688 4473
pondelok až piatok od 8:00 do 16:00
pomocrodine@pomocrodine.sk
www.pomocrodine.sk

Košice - PORADENSKÉ CENTRUM FENESTRA

☎ 0911 440 808
pondelok až piatok od 9:00 do 16:00
fenestra@fenestra.sk
www.fenestra.sk

ŽILINSKÝ KRAJ:

Martin - OZ ŽENA V TIESNI

☎ 0907 346 374, 0911 346 374
pondelok až piatok od 7:00 do 16:00
oz.zenavtiesni@tipnet.sk
www.zenavtiesni.sk

Žilina - NÁRUČ - PORADŇA PRE RODINU V KRÍZE

☎ 0918 185 576, 041/5643 652
pondelok až piatok od 8:00 do 15:00
poradnazilina@naruc.sk
www.naruc.sk

Čadca - PORADENSKO-TRÉNINGOVÉ CENTRUM NÁRUČ

☎ 0907 840 552, 041/4332244
pondelok až piatok od 8:00 do 15:00
poradnacadca@naruc.sk
www.naruc.sk

PREŠOVSKÝ KRAJ:

Prešov - MYMAMY, O.Z.

☎ 0911 444 991, 051 771 22 33
pondelok až piatok od 9:00 do 17:00
poradkyne@mymamy.sk
www.mymamy.sk

NITRIANSKY KRAJ:

Nitra - CENTRUM SLNIEČKO, N.O.

☎ 0917 545 808, 0905 511 512
pondelok až piatok od 8:00 do 18:00
poradna@centrumslniecko.sk
www.centrumslniecko.sk
www.bezmodrin.sk

BRATISLAVSKÝ KRAJ:

Bratislava - POMOC OHROZENÝM DEŤOM - CENTRUM NÁDEJ - PORADENSKÉ CENTRUM

☎ 0905 463 425
pondelok až piatok od 8:30 do 18:00
office@centrumnadej.sk
www.centrumnadej.sk

Bratislava - ALIANCIA ŽIEN SLOVENSKA

☎ 0903 519 550
pondelok až piatok od 9:00 do 17:00
alianciazien@alianciazien.sk
www.alianciazien.sk

Bratislava - SLOVENSKÝ VÝBOR PRE UNICEF - LINKA DETSKEJ ISTOTY

☎ 116 111 nonstop bezplatná linka pre deti
www.ldi.sk

Ak ste z okolia, kde nie je žiadna organizácia,
volajte číslo **0800 212 212** na Národnú linku
pre ženy. Pomôžeme Vám.



ŽENY POMÁHAJÚ ŽENÁM

Národná linka pre ženy
0800 212 212
a organizácie pomáhajúce ženám,
ktoré zažívajú násilie



Tento projekt sa realizuje vďaka podpore
z Európskeho sociálneho fondu v rámci
Operačného programu
Zamestnanosť a sociálna inklúzia

www.esf.gov.sk

Text je písaný v ľahko čitateľnom jazyku.

SPRÁVA SA K VÁM VÁŠ MANŽEL ALEBO PARTNER TAKTO?

- Kontroluje Vás, čo robíte, kde ste a s kým sa stretávate?
- Ponižuje Vás, uráža a nadáva Vám?
- Zastrahuje Vás kričaním a rozbíjaním vecí?
- Vyhráža sa Vám samovraždou alebo zabitím?
- Ublíži Vaším deťom alebo sa tým vyhráža?
- Nedáva Vám peniaze, alebo dáva málo peňazí?
- Bije Vás?
- Vynucuje si od Vás sex proti Vašej vôli?
- Prenasleduje Vás aj po Vašom rozchode?

SPRÁVA SA K VÁM INÝ MUŽ AKO MANŽEL ALEBO PARTNER TAKTO?

- Počujete od neho sexistické narážky?
- Dotýka sa Vás na intímnych miestach Vášho tela proti Vašej vôli?
- Znásilnil Vás?
- Ublíži Vám inak?
- Sleduje Vás alebo obťažuje cez internet?

AK STE ODPOVEDALI „ÁNO“ NA NIEKTORÚ Z OTÁZOK, PRAVDEPODOBNE STE ZAŽILI NÁSILIE.

Násilie zo strany manžela, partnera alebo zo strany iného muža zažíva veľa žien.

Na Slovensku zažila násilie každá tretia žena. Násilie zažívate preto, že ste ženou. Máte právo na život v bezpečí - bez násilia a bez strachu.

Na život bez násilia máte právo bez ohľadu na Váš vek, náboženstvo, či rodinný stav.

**NÁSILIE JE TRESTNÝ ČIN.
ZA NÁSILIE JE ZODPOVEDNÝ TEN,
KTO HO PÁCHA.**

Násilný muž sám od seba s násilným správaním neprestane a pravdepodobne bude svoje násilie stupňovať.

PONÚKAME VÁM POMOC.

Volajte na **0800 212 212** na Národnú linku pre ženy alebo na **niektorú z krízových liniek** vo Vašom okolí.

K ničomu Vás to nezaväzuje. Môžeme sa spolu porozprávať o Vašich skúsenostiach. Zavolať môžete kedykoľvek, aj vtedy, ak si nie ste istá, či zažívate násilie.

Volajte aj keď ešte nie ste rozhodnutá, či by ste chceli situáciu riešiť. Budeme plne rešpektovať Vaše rozhodnutie.



POTREBUJETE POMOC? VOLAJTE

0800 212 212

Linka je bezplatná.
Funguje každý deň / 24 hodín denne.
Linka je dôverná.
Nemusíte povedať ani svoje meno.

Národná linka pre ženy je bezpečným miestom pre ženy, ktoré zažívajú násilie. Môžete s nami otvorene hovoriť o násilí zo strany manžela alebo partnera, o sexuálnom násilí, prenasledovaní a obťažovaní.

Zavolajte aj vtedy, ak poznáte ženu zo svojho okolia, ktorá zažíva násilie.

Na Národnej linke poskytujeme krízovú pomoc a informácie o téme násilia páchaného na ženách. Pomáhame pri hľadaní ďalšej pomoci a bezpečného ubytovania vo Vašom okolí.

Na linke pracujú výlučne ženy.
Hovoria viacerými jazykmi.

Kontaktovať môžete aj organizácie vo Vašom okolí. Poskytujú tiež bezpečný priestor pre hľadanie odpovedí na Vaše otázky.