

# Linky pomoci

Bratislavský kraj v čase obmedzení COVID-19

AJ V ČASE IZOLÁCIE MAJME OČI NA STOPKÁCH



FYZICKÉ NÁSILIE



PSYCHICKÉ NÁSILIE



SEXUÁLNE ZNEUŽÍVANIE



KYBERŠIKANA

AK MÁTE PODOZRENIE, ŽE DIEŤA VO VAŠOM OKOLÍ JE TÝRANÉ, ALEBO INAK OHROZENÉ,  
ALEBO STE SAMI OBEŤOU, TAK VOLAJTE NA **POLÍCIU 158**  
ALEBO VYHLADAJTE KONTAKTY POMOCI NA STRÁNKE  
[WWW.DETSTVOBEZNASILIA.GOV.SK](http://WWW.DETSTVOBEZNASILIA.GOV.SK)

## V prípade ak sa stretnete s násilím na deťoch

V čase, kedy je izolácia súčasťou nášho života je oveľa dôležitejšie než inokedy, aby sme boli vnímaví voči akémukoľvek volaniu o pomoc.

Práve Vy môžete byť tí jediní, s ktorými sa dieťa spojí, dokonca jediní, ktorí vedia identifikovať čo sa deje v susedstve. Aby mohlo byť násilie zastavené, musí sa o ňom vedieť.

### Viete, čo robiť?

Ak máte podozrenie, že dieťa vo Vašom okolí je fyzicky alebo psychicky týrané, sexuálne zneužívané, zanedbávané alebo je mu nejako ubližované:

Kontaktujte orgán sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately-úrad práce, sociálnych vecí a rodiny vo Vašom okrese zoznam kontaktov pomoci nájdete na stránke:

[detstvobeznasilia.gov.sk](http://detstvobeznasilia.gov.sk), ako aj na stránke **Úradov PSVR**, prípadne volajte na bezplatnú telefonickú linku 0800 191 222 alebo kontaktujte **políciu** na telefónnom čísle **158**.



**116 111**  
**Linka detskej istoty**  
nonstop/bezplatne/  
anonymne/telefón



**0800 19 12 22**  
Bezplatná  
telefonická linka  
Ústredia práce,  
sociálnych vecí a  
rodiny



**0907 401 749**  
**Linka detskej dôvery**  
každý pracovný deň  
od 14.00 - 20.00  
hod.

**0800 800 566**  
**Linka dôvery**  
**Nezábudka**  
nonstop/bezplatne/  
anonymne

## Centrá pedagogicko- psychologického poradenstva a prevencie

### CPPPaP Bratislava I.

**Sme tu však pre Vás** online a na tel. čísle :  
02 - 54 77 55 60 kl.101 v pracovné dni od 10.00  
hod. do 16.00 hod.

### CPPPaP Bratislava II.

Môžete nás kontaktovať na tel. č.: + 421/2/43 63  
25 88 cez pracovné dni v čase od 9:00 do 13:30.  
Od pondelka- do štvrtka 9:00- 15:00 hod. máme  
online poradenstvo na našej stránke

[www.cpppaba2.sk](http://www.cpppaba2.sk)

Ponúkame možnosť komunikovať prostredníctvom  
Online poradenstva i Facebook-u: CPPPaP  
Bratislava II, respektíve: Klub CPPPaP, a tiež byť v e-  
mailovom kontakte - ak potrebujete informáciu,  
poradiť, konzultovať, kontaktujte našich odborných  
zamestnancov na adresách uvedených na  
stránkach jednotlivých oddelení. Našu ponuku  
dôležitých informácií v súvislosti s koronavírusom  
ako aj Kontakty v krízových situáciách, ktoré  
môžete v prípade potreby využiť, nájdete v  
**Aktualitách...**

### CPPPaP Bratislava III.

Snažíme sa byť s Vami aspoň v mailovom,  
telefonickom kontakte, využívame online  
komunikácie. Pokiaľ sa potrebujete poradiť,  
konzultovať, krízovo vyriešiť situáciu, píšete  
jednotlivým zamestnancom, mailové kontakty sú  
uvedené **na stránke Náš tím.** Telefonické  
intervencie realizujeme pondelok - piatok medzi  
08:00 - 18:00. Prípadne volajte 0918 663 562,  
riaditeľka CPPPaP BA III.

### CPPPaP Bratislava IV.

Linka na čísle 02/64288090 v čase od 9:00 do  
12:00, ktorá bude slúžiť na poskytnutie informácií a  
pomoc v situáciách krízy. **Ďalšie kontakty**

Nosenie rúška  
pomáha chrániť  
zdravie. Všímať si  
prejavy násilia v  
susedstve môže  
zachrániť život žien  
a detí.

#zastavmenasilie



**0800 212 212**

**NÁRODNÁ LINKA PRE ŽENY  
ZAŽÍVAJÚCE NÁSILIE**

### CPPPaP Bratislava V.

Počas pozastavenia činnosti s klientami nás  
kontaktujte písomne na mail:  
cpppap.director@gmail.com alebo na čísle:  
0911/411 963. Budeme sa snažiť byť vám čo  
najviac nápomocní. **Ďalšie informácie**

### CPPPaP Senec

Požiadavky o poradenstvo v otázkach, ktoré Vás  
zaujímajú píšete na e-mailovú adresu  
[riaditel@poradnasenec.sk](mailto:riaditel@poradnasenec.sk). Sledujte aj našu  
facebookovú stránku: Centrum pedagogicko-  
psychologického poradenstva a prevencie v Senci.  
**Aktuálne informcie**

### CPPPaP Pezinok

#### **Kontakty**

**KORONAvírus rodičovská  
linka podpory  
0800 242 333**

# Články, zaujímavosti a tipy:

- [Karanténa a domáce násilie - čo s tým?](#)
- [Bezpečie v neistých časoch](#)
- [Národné koordinačné stredisko pre riešenie problematiky násilia na deťoch:](#)

facebook: <https://www.facebook.com/NKSpreRPNnD/>, <https://www.instagram.com/explore/tags/nenechajmedetskyhlaszaniknut/>

instagram: #TýkaSaMaTo, #Zvoncek, #NenechajmeDetskyHlasZaniknut, #Deti, #Rodina, #Podpora, #Pochopenie, #OstanemeDoma, #SmeDoma, #SpoluToDokazeme

## BEZPEČNOSTNÝ PLÁN PRE OBETE DOMÁCEHO NÁSILIA POČAS KARANTÉNY COVID - 19

#DAMETO  
#STOPNÁSILIU  
#POMOCEKISTUJE

**ČO MÔŽETE PRE SEBA UROBIŤ VY:**

- prípravte si svoj bezpečnostný plán
- ak je to možné, odíďte z domácnosti, ktorú máte zdieľať počas karantény s násilníkom
- informujte svojich blízkych a osoby, ktorým dôverujete, že ste sa ocitli v karanténe s násilníkom
- ak je to možné, hláste sa každý deň svojim blízkym, že ste v poriadku a udržiavajte s nimi pravidelnú komunikáciu, ale myslite pri tom na svoje bezpečie
- vytvorte si denný harmonogram, návyky a pokúste sa ho dodržiavať v rámci svojich možností a podmienok, v ktorých sa nachádzate
- využite svoje predodlé skúsenosti a stratégie, ktoré Vám v minulosti fungovali, keď ste sa ocitli s násilníkom dlhší čas v jednom priestore
- ak je to možné, nájdite si počas dňa aktivitu, pri ktorej sa budete cítiť lepšie
- ak je to možné, opúšťajte spoločný priestor, čo najčastejšie (biť do obchodu, vyvenčiť psa, vyniesť odpadky...), ale opäť pri tom myslite na svoje bezpečie
- vytvorte si a odskúšajte bezpečnostné prvky (napr. zaistenie dverí stolíčkou)
- vyhnite sa potenciálne násilnému stretnutiu tým, že ustúpite do priestoru vo Vašej domácnosti, kde budete relatívne v bezpečí
- ak ste v domácnosti s deťmi, informujte ich o situácii, v ktorej

sa nachádzajú (COVID - 19, karanténa a neštandardná situácia v domácnosti) veku primeraným spôsobom.

**ČO PRE VÁS MÔŽU UROBIŤ OSTATNÍ:**

- využívajte dostupné linky, ktoré poskytujú svoje služby cez telefón, email alebo chat
- ak máte obavu kontaktovať linky pomoci v prítomnosti násilníka, urobte tak pri inej príležitosti, keď nie je vo vašej prítomnosti (keď spí, spracúva sa, odíde z bytu)
- aktualizujte si informácie o režime prevádzky organizácií na pomoc obetiam domáceho násilia vo Vašom kraji (použite náš zoznam)
- pokúste sa spojiť so susedmi a inými ľuďmi vo Vašom okolí, povedzte im o tom, čo sa za dverami Vášho bytu deje a dohodnite sa s nimi, že by mohli byť pre Vás miestom úniku v prípade ohrozenia
- dohodnite si „tajné signály“ s Vašimi oporami (vykriek, zabúchanie na stenu, prezvonenie, použitie nejakého slova alebo emotikona v správe...)
- neváhajte kontaktovať 158, ak je ohrozená Vaša bezpečnosť a zdravie

**KDE HÁJDETE POMOC:**  
Zoznam organizácií, ktoré fungujú v krízovom režime

**LINKA DÔVERY PRE VÁS:**  
Linka dôvery Nezábúdka (0800 800 566)

Tento poster pripravili psychológovia z IPčko.sk

**LINKY DÔVERY PRE VAŠE DETI A MLADÝCH ĽUDÍ:**  
WWW.IPCKO.SK (e-mail, chat)  
Linka detskej istoty (1 16 1 11)  
Linka detskej dôvery (0907 401 740)

**BRATISLAVSKÝ KRAJ:**  
Brána do života (0915 492 134),  
Dúha (0915 166 663),  
Nádej (0905 463 425),  
Stredisko sociálnych (02/62 310 566),  
Náruč Senior Junior (0905 888 234)

**TRNAVSKÝ KRAJ:**  
Zariadenie sociálnych služieb Domum (033/77 276 87),  
Jazvlinum Dolná Krupá (0902 804 245),  
Útulok sv. Anny Hlohovec (335/577 166),  
OZ Pomoc obetiam násilia Trnava (0944 234 405, 0850 111 321),  
OZ Aliancia žien - cesta späť, Trnava (0907 242 778),  
Emauzy Holič (0234/ 668 3110),  
Centrum Koburgovo, n. o. (0944 065 259)

**TREŇCIANSKY KRAJ:**  
Krizové centrum ochrany a podpory obetí násilia v rodinách Čakarka-Považská Bystrica (042/43 61 006),  
Jazmín-Hanšlová (0905 342 880),  
Luna (0908 466 100)

**NITRIANSKY KRAJ:**  
Slniečko (037/6522220),  
Križka bezpečia Nitra (0905 586 717),  
Budúcnosť.n.o. (0908 022 452),  
Zdrúženie STORM (0905 943 229),  
Centrum pre rodinu Nitra (0903468697)

**BANSKOBYSTRICKÝ KRAJ:**  
Krizové stredisko SOS Rimavská Sobota (047 58 11 925, 0911 440 118),  
Centrum sociálnych služieb KA, Krupina (0948 122 486),  
Dorka - Žvočen (0948 553 845)

**ŽILINSKY KRAJ:**  
CSS Anama (0905 941 080),  
Dom Charitas so Hlohovcami z Bingenou (0914 320 520),  
Žena v lese (0911 346 574),  
Náruč Žilina (0918 185 576, 041/5643 652),  
CSS Prameň (0905 668 853),  
Bivádie (0915 894 941),  
Áno pre život (0800 120 024)

**PREŠOVSKÝ KRAJ:**  
OPTIMA FIDE (0904 124 655),  
MyMarry o.z. (0911 444 993),  
PROGRESFEM (0919 235 820)

**KOŠICKÝ KRAJ:**  
Záhr Zám detí Košice (0905 232 980),  
ZNB Máják, Trebišov (056/672 36 75),  
OZ Fenestra Košice (0911 440 808),  
OZ Hana Spišská Nová Ves (0903 404 483),  
OZ Pomoc rodine Michalovce (0911 08 44 73, 056/6884473),  
Zariadenie múdového bytania, Košice (0944 554 522)

**IPčko.sk**

## IPčko.sk

Kliknite si na [Mapu pomoci](#) a skúste si telefonicky alebo mailom zistiť, ktorí z odborníkov a v akom režime poskytujú svoje služby.

V posledných dňoch sme vytvorili aj názorové časti podcastu "Madrovanie", kde sme sa venovali aj COVID - 19 - [Ako ustáť paniku?](#) a [Ako využiť karantény "koronačas"?](#)

V súvislosti so situáciou, ktorú nečakal nikto z nás, v ktorej sa všemožne snažíme zorientovať a pomáhať si navzájom sme sa rozhodli vytvoriť **kampaň #DAMETO**.

Prítomnosť koronavírusu na internetovej linke dôvery: <https://ipcko.sk/pritomnost-koronavirusu-na-internetovej-linke-dovery-ipcko-sk/>

**IPčko.sk**

## Napiš nám! Sme tu pre Teba.

Vitaj na internetovej linke dôvery pre mladých ľudí. Sme presvedčení, že pomoc musí dostať každý, keď sa cíti zmätený, slabý, nešťastný, sklamaný, sám. Psychologickú pomoc poskytujeme denne od 7:00 do 24:00 hod. bezplatne a anonymne prostredníctvom chatu a emailu. Robíme ťažkú, no pre nás najkrajšiu prácu na svete.

[Chatová poradňa](#) [Emailová poradňa](#)