



Pomoc ofiarom dyskryminacji i przemocy

2025-10-30

Jeśli doświadczasz dyskryminacji lub innych form przemocy, istnieje wiele sposobów by uzyskać wsparcie! Warto szukać pomocy, a żadna osoba nie powinna być pozostawiona bez wsparcia.

W [Punkcie Informacyjny dla Obcokrajowców w Krakowie](#) udzielimy Ci informacji o tym, gdzie zgłosić się by otrzymać pomoc. Dodatkowo współpracujemy z prawnikami i psychologami, którzy w kryzysowej sytuacji udzielą bezpłatnego wsparcia!

PL

Pomoc ofiarom dyskryminacji i przemocy

W przypadku doświadczania dyskryminacji lub przemocy (również przez obcokrajowców) istnieje wiele źródeł pomocy, które mogą zapewnić ochronę. Są to np.: organizacje pozarządowe i linie wsparcia – specjalizują się one w udzielaniu pomocy, poprzez telefony zaufania czy porady prawne. Centra pomocy ofiarom przestępstw – udzielają informacji na temat środków ochrony oraz pomagają zgłosić przemoc odpowiednim organom ścigania. Ochrona zdrowia – udzielają pomocy medycznej w przypadku przemocy fizycznej lub seksualnej, zabezpiecza dowody przemocy oraz kieruje do odpowiednich służb instytucji. Organizacje rządowe i agencje ochrony praw człowieka – wspierają w dochodzeniu do swoich praw.

Ważne jest aby w takich przypadkach nie pozostawać w izolacji. Warto szukać pomocy, ponieważ wolność i prawa człowieka nigdy nie powinny być łamane!

Istnieje również wiele instytucji i miejsc, które są najbardziej nastawione na pomoc obcokrajowcom w ciężkich sytuacjach. Są to:

- Fundacja Ocalenie - posiada szeroki zakres bezpłatnej pomocy. Mają swoje siedziby w Warszawie, Łomży i Łodzi, jednak możliwa jest również rozmowa telefoniczna, mailowa w celu wsparcia emocjonalnego. Nie trzeba martwić się o barierę językową, ponieważ jest możliwość rozmowy w językach tj.: angielski, francuski, arabski, gruziński, perski, polski, rosyjski, tadżycki, ukraiński, wietnamski, czeczeński i białoruski
- Fundacja Polskie Forum Migracyjne - porady prawne udzielane w językach: polskim, rosyjskim, angielskim i ukraińskim.
- Fundacja Nasz Wybór - porady prowadzone przez psycholożkę-migrantkę w języku ukraińskim oraz w razie potrzeby w rosyjskim lub polskim.

[Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej](#) w Krakowie prowadzi wsparcie dla obcokrajowców i pomoc społeczną. „Pomoc w formie schronienia, posiłku, niezbędnego ubrania oraz zasiłku celowego przysługuje cudzoziemcom, którzy mają miejsce zamieszkania i przebywają na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej w związku z uzyskaniem w Rzeczypospolitej Polskiej zgody na pobyt ze względów humanitarnych lub zgody na pobyt tolerowany.”



Blue Dot - Centra Blue Dot oferują bezpieczne przestrzenie, natychmiastowe wsparcie i usługi dla wszystkich osób, kobiet, mężczyzn i dzieci wszystkich narodowości uciekających z Ukrainy. Centra Blue Dot można znaleźć w kilku lokalizacjach w Polsce. Jeśli chodzi o Kraków mieści się ono na ulicy: Pawia 5a, 31-154 Kraków (otwarte 07:00-22:00)

Niebieska Karta - to działania podejmowane przez przedstawicieli różnych instytucji, takich jak jednostki organizacyjne pomocy społecznej, gminne komisje rozwiązywania problemów alkoholowych, policja, oświata i ochrona zdrowia, w sytuacji podejrzeń przemocy w rodzinie. Procedura Niebieskiej Karty podzielona jest na 6 kolejnych etapów. To:

- wszczęcie procedury
- opracowanie indywidualnego planu pomocy
- oddziaływanie na sprawcę przemocy
- realizacja indywidualnego planu pomocy
- ewentualne zdarzenia niebezpieczne w trakcie procedury „Niebieskie Karty”;
- zakończenie procedury „Niebieskie Karty”.

W Polsce procedura założenia Niebieskiej Karty dla Polaków i obcokrajowców, którzy są ofiarami przemocy w rodzinie, nie różni się znacząco. Ogólnie obowiązujące zasady i kroki są podobne zarówno dla Polaków, jak i obcokrajowców. Obydwie grupy muszą zgłosić sytuację przemocy w rodzinie odpowiednim służbom, wypełnić wniosek o założenie Niebieskiej Karty i poddać się wywiadowi oraz ocenie sytuacji.

ENG

Help for victims of discrimination and violence

If you experience discrimination or violence (including by foreigners), there are many sources of assistance that can provide protection. These include: NGOs and helplines - they specialize in providing assistance, through hotlines or legal advice. Victim help centers - provide information on protection measures and help report violence to the appropriate law enforcement agencies. Health services - provide medical assistance in cases of physical or sexual violence, secure evidence of violence and make referrals to appropriate institutional services. Government organizations and human rights agencies- assist in asserting one's rights.

It is important not to remain isolated in such cases. It is worth seeking help, because freedom and human rights should never be violated!

There are also a number of institutions and places that are most focused on helping foreigners in difficult situations. These include:

- Ocalenie Foundation - has a wide range of free assistance. They have offices in Warsaw, Lomza, and Lodz, but it is also possible to talk to them by phone, email for emotional support. You don't have to worry about the language barrier, as it is possible to talk in the following languages:



English, French, Arabic, Georgian, Persian, Polish, Russian, Tajik, Ukrainian, Vietnamese, Chechen and Belarusian.

- Polish Migration Forum Foundation - Legal advice provided in Polish, Russian, English, and Ukrainian.
- Foundation "Nasz Wybór"- Counseling provided by a migrant psychologist in Ukrainian and, if necessary, in Russian or Polish.

Municipal Social Assistance Center in Cracow - provides support for foreigners and social assistance. "Assistance in the form of a shelter, a meal, necessary clothing, and a purpose benefit is available to foreigners who have a place of residence and are staying in the territory of the Republic of Poland in connection with obtaining in the Republic of Poland a residence permit for humanitarian reasons or a permit for tolerated stay."

Blue Dot - Blue Dot Centers offer safe spaces, immediate support, and services to all individuals, women, men, and children of all nationalities fleeing Ukraine. Blue Dot centers can be found in several locations in Poland. As for Krakow, it is located at ul: Pawia 5a, 31-154 Krakow (open 07:00-22:00)

Blue Card - is an action taken by representatives of various institutions, such as organizational units of social welfare, municipal commissions for solving alcohol problems, police, education, and health care, in a situation of suspected family violence. The Blue Card procedure is divided into 6 successive stages. These are:

- initiation of the procedure
- development of an individual assistance plan
- interaction with the aggressor
- implementation of the individual assistance plan
- possible dangerous events during the "Blue Cards" procedure;
- termination of the "Blue Cards" procedure.

In Poland, the procedure for establishing a Blue Card for Poles and foreigners who are victims of domestic violence does not differ significantly. The generally applicable rules and steps are similar for both Poles and foreigners. Both groups must report the situation of domestic violence to the relevant services, fill out an application for the establishment of a Blue Card, and undergo an interview and assessment of the situation.

UA

Допомога жертвам дискримінації та насильства

Якщо ви зазнали дискримінації або насильства (в тому числі з боку іноземців), є багато джерел допомоги, які можуть надати вам захист. До них відносяться: Неурядові організації та телефони довіри - спеціалізуються на наданні допомоги через телефони довіри або юридичні консультації. Центри допомоги жертвам насильства - надають інформацію про заходи захисту



та допомагають повідомити про насильство у відповідні правоохоронні органи. Служби охорони здоров'я - надають медичну допомогу у випадках фізичного або сексуального насильства, збирають докази насильства та перенаправляють до відповідних інституційних служб. Урядові організації та агентства з захисту прав людини - підтримають вас у відстоюванні ваших прав.

У таких випадках важливо не залишатися ізольованим. Варто звернутися по допомогу, адже свобода і права людини ніколи не повинні порушуватися!

Існує також низка установ і місць, які найбільше орієнтовані на допомогу іноземцям у складних ситуаціях. До них відносяться

- Фонд Osalenie - має широкий спектр безкоштовної допомоги. Вони мають офіси у Варшаві, Ломжі та Лодзі, але також можна звернутися до них по телефону або електронною поштою за емоційною підтримкою. Не потрібно турбуватися про мовний бар'єр, оскільки є можливість спілкуватися англійською, французькою, арабською, грузинською, фарсі, польською, російською, таджицькою, українською, в'єтнамською, чеченською та білоруською мовами.
- Фонд Польського міграційного форуму - Юридичні консультації польською, російською, англійською та українською мовами.
- Фонд "Nasz Wybór" - консультації психолога-мігранта українською мовою, а в разі потреби - російською або польською.

Міський центр соціального захисту в Кракові - надає підтримку іноземцям та соціальну допомогу. "Допомога у вигляді притулку, харчування, необхідного одягу та цільової виплати надається іноземцям, які мають місце проживання і перебувають на території Республіки Польща у зв'язку з отриманням в Республіці Польща дозволу на перебування з гуманітарних причин або дозволу на толерантне перебування".

Blue Dot - Центри Blue Dot пропонують безпечний простір, негайну підтримку та послуги всім особам, жінкам, чоловікам і дітям усіх національностей, які втікають з України. Центри Blue Dot можна знайти в декількох місцях у Польщі. У Кракові він знаходиться за адресою ul: Pawia 5a, 31-154 Kraków (працює з 07:00 до 22:00)

Блакитна картка - це дія, яку здійснюють представники різних установ, таких як організаційні підрозділи соціальної допомоги, муніципальні комісії з вирішення проблем алкоголізму, поліція, органи освіти та охорони здоров'я, в ситуації підозри на насильство в сім'ї. Процедура видачі Блакитної картки складається з 6 послідовних етапів. Це

- ініціювання процедури
- розробка індивідуального плану допомоги
- вплив на особу, яка вчинила насильство
- реалізація індивідуального плану допомоги
- можливі небезпечні події під час процедури "Блакитна картка";
- завершення процедури "Блакитної карти".



У Польщі процедура отримання " Блакитної карти" для поляків та іноземців, які стали жертвами домашнього насильства, не має суттєвих відмінностей. Загальноприйняті правила та кроки є однаковими як для поляків, так і для іноземців. Обидві групи повинні повідомити про ситуацію насильства в сім'ї у відповідні служби, заповнити заяву на отримання "Синьої карти", пройти співбесіду та оцінку ситуації.

RU

Помощь жертвам дискриминации и насилия

Если вы подверглись дискриминации или насилию (в том числе со стороны иностранцев), существует множество источников помощи, которые могут предоставить вам защиту. К ним относятся: Неправительственные организации и телефоны доверия - специализируются на оказании помощи по телефону доверия или в виде юридических консультаций. Центры помощи жертвам - предоставляют информацию о мерах защиты и помогают сообщить о насилии в соответствующие правоохранительные органы. Медицинские службы - оказывают медицинскую помощь в случаях физического или сексуального насилия, собирают доказательства насилия и направляют в соответствующие институциональные службы. Государственные организации и агентства по защите прав человека - оказывают поддержку в отстаивании своих прав.

В таких случаях важно не оставаться в изоляции. Стоит обратиться за помощью, ведь свобода и права человека никогда не должны нарушаться!

Существует также ряд учреждений и мест, которые в наибольшей степени ориентированы на оказание помощи иностранцам, оказавшимся в трудной ситуации. К ним относятся:

- Фонд " Ocalenie" - предлагает широкий спектр бесплатной помощи. Его офисы расположены в Варшаве, Ломже и Лодзи, но также можно обратиться к нему по телефону или электронной почте за эмоциональной поддержкой. Нет необходимости беспокоиться о языковом барьере, поскольку можно общаться на английском, французском, арабском, грузинском, фарси, польском, русском, таджикском, украинском, вьетнамском, чеченском и белорусском языках.
- Фонд "Польский миграционный форум" - Юридические консультации на польском, русском, английском и украинском языках. <https://forummigracyjne.org/>
- Фонд "Nasz Wybór" - консультации психолога-мигранта на украинском, а при необходимости - на русском или польском языках.

Городской центр социального обеспечения в Кракове - оказывает поддержку иностранцам и социальную помощь. "Помощь в виде приюта, питания, необходимой одежды и целевого пособия предоставляется иностранцам, имеющим место жительства и находящимся на территории Республики Польша в связи с получением в Республике Польша разрешения на проживание по гуманитарным причинам или разрешения на толерантное пребывание."



Blue Dot - Центры Blue Dot предлагают безопасное пространство, немедленную поддержку и услуги всем людям, женщинам, мужчинам и детям всех национальностей, покидающим Украину. Центры Blue Dot находятся в нескольких населенных пунктах Польши. Что касается Кракова, то он расположен по адресу ул: Pawia 5a, 31-154 Kraków (часы работы с 07:00 до 22:00).

Голубая карта - это действие, предпринимаемое представителями различных учреждений, таких как организационные подразделения социальной помощи, муниципальные комиссии по решению алкогольных проблем, полиция, органы образования и здравоохранения, в ситуации подозрения на семейное насилие. Процедура "Голубой карты" состоит из 6 последовательных этапов. К ним относятся:

- инициирование процедуры
- разработка индивидуального плана помощи
- воздействие на лицо, совершившее насилие
- реализация индивидуального плана помощи
- возможные опасные события во время процедуры "Голубая карта";
- завершение процедуры "Голубой карты".

В Польше процедура создания "голубой карты" для поляков и иностранцев, ставших жертвами домашнего насилия, существенно не отличается. Общие правила и шаги одинаковы как для поляков, так и для иностранцев. Обе группы должны сообщить о ситуации семейного насилия в соответствующие службы, заполнить заявление об учреждении "голубой карты", пройти собеседование и оценку ситуации.