

# Program Wsparcia i Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego na lata 2026 – 2030

## Jesteśmy by pomóc

### Czekają na Ciebie:

PSYCHOLODZY

DORADCY ZAWODOWI

PRAWNICY

PEDAGODZY

ASYSTENCI WSPARCIA



**Bezpieczeństwo**

**Dyskrecja**

**Szacunek**

**Profesjonalizm**



sekretariat@stopstygmatyzacji.pl



800 201 211



www.stopstygmatyzacji.pl / www.prawodoporady.pl

# DLACZEGO WARTO SKORZYSTAĆ?

*Bo nie wszystko trzeba dźwigać samemu. Bo rozmowa z kimś,  
kto ma wiedzę oraz doświadczenie, może być pierwszym  
krokiem do realnej zmiany*

Jeśli doświadczasz trudnych sytuacji,  
jeśli ktoś rani Cię słowami, przekracza Twoje granice,  
jeśli czujesz, że jest Ci coraz ciężej –  
to, co przeżywasz, ma znaczenie.

Nie musisz przez to przechodzić w samotności.

Z czym możesz się mierzyć

Wiele osób doświadcza dziś:

- mowy nienawiści, hejtu i stygmatyzacji,
- kryzysów emocjonalnych i psychicznych,
- przemocy psychicznej, fizycznej lub ekonomicznej,
- problemów związanych z uzależnieniami lub współuzależnieniem,
- poczucia wstydu, lęku, bezsilności i wyczerpania.

To nie są „Twoje słabości”.

To realne problemy, które wymagają realnego wsparcia.

Masz prawo do pomocy

Masz prawo:

czuć to, co czujesz,

- powiedzieć „dość” przemocy i nienawiści,
- szukać pomocy bez oceniania,
- porozmawiać z kimś, kto Cię wysłucha,
- zadbać o swoje bezpieczeństwo i zdrowie.

Prośenie o pomoc to oznaka odwagi, nie porażki.



# Z CZYM MOŻESZ SIĘ DO NAS ZGŁOSIĆ?

Możesz skontaktować się z nami zawsze wtedy, gdy czujesz, że sytuacja Cię przerasta, potrzebujesz rozmowy, wskazówki albo konkretnej pomocy.

Wspieramy osoby:

- w samotności i poczuciu opuszczenia,
- w kryzysie emocjonalnym lub psychicznym,
- w czasie żałoby i po stracie bliskiej osoby,
- w trudnej sytuacji finansowej, w tym w pętli kredytowej lub zadłużeniu,
- pozostające w związku przemocowym lub doświadczające przemocy w rodzinie,
- które nie radzą sobie z agresją, napięciem i silnymi emocjami,
- mające problemy wychowawcze z dziećmi lub młodzieżą,
- doświadczające hejtu, wyśmiewania lub stygmatyzacji z jakiegokolwiek powodu,
- potrzebujące wsparcia w sprawach alimentacyjnych,
- w trudnych sprawach rodzinnych,
- w sprawach karnych,
- zmagające się z uzależnieniem,
- żyjące w sytuacji współzależnienia.

Jeśli nie widzisz na liście swojej sytuacji –  
i tak możesz do nas napisać lub zadzwonić.

Wysłuchamy Cię i wspólnie zastanowimy się, jakie wsparcie będzie najlepsze.



**PRAWO**

*DO*

**Porady 2.0**

# JAK MOGĘ SKORZYSTAC?

*To bardzo proste...*

## **Szybka pomoc, bez formalności**

Zadzwoń na bezpłatną infolinię: 800 201 211. Powiedz, z kim chcesz rozmawiać – prawnikiem, psycholożką, doradcą, pedagogiem. Dla kobiet, które chcą porozmawiać z kobietą – specjalistką, dostępny jest wewnętrzny numer: 9.

## **Wsparcie kompleksowe**

Jeśli potrzebujesz serii spotkań, analizy dokumentów albo dłuższej współpracy – pomożemy. Wystarczy, że skontaktujesz się z nami, a nasz Asystent prześle Ci dokumenty zgłoszeniowe. Wypełnisz je, odeślesz i zaczynamy działać!

Pamiętaj, że korzystając ze wsparcia Pro Civium nigdy za nic nie zapłacisz.

# FORMY WSPARCIA

## JAKĄ FORMĘ WSPARCIA MOŻESZ WYBRAĆ?

- rozmowy telefoniczne
- konsultacje online (e-mail, chat, formularze)
- kontakt przez portal: [www.prawodoporady.pl](http://www.prawodoporady.pl)

W każdej z tych form masz gwarancję dyskrecji, bezpieczeństwa i pełnego szacunku.

## TWÓJ OSOBISTY ASYSTENT

Każda osoba korzystająca z pomocy otrzymuje wsparcie Asystenta lub Asystentki – to Twój pierwszy kontakt i przewodnik w całym procesie. Pomaga, wspiera, dba o to, żebyś nie została/został sama/sam.

## TWOI SPECJALIŚCI: prawnik, psycholog, pedagog, doradca

To tu mogą liczyć kobiety i młodzież na wsparcie wielkoobszarowe, włącznie z zapewnieniem bezpiecznej przestrzeni do rozmów, odzyskania spokoju i równowagi.

To grupa już ponad 2 000 kobiet rozmawiających o wszystkim, co dla nich istotne. Dołącz!

# KONTAKT



[www.prawodoporady.pl](http://www.prawodoporady.pl)

[www.stopstygmatyzacji.pl](http://www.stopstygmatyzacji.pl)

[www.prawadlakobiet.pl](http://www.prawadlakobiet.pl)

[sekretariat@stopstygmatyzacji.pl](mailto:sekretariat@stopstygmatyzacji.pl)

Infolinia 800 201 211

Infolinia "Między nami Kobietami" 800 201 211, w.9

Adres do korespondencji:

ul. Przełom 1, 61-423 Poznań

**Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska  
Pro Civium  
Centrum Poradnictwa  
II Pion Ochrony Praw Kobiet i Młodzieży Dorosłej**