

Jak opracować plan na wypadek zagrożenia osobistego

prepared by:

Peel Committee Against Women Abuse

Peel Committee Against Women Abuse
1515 Matheson Boulevard East, # 103
Mississauga, Ontario L4W 2P5
Tel: (905) 282-9792
Fax: (905) 282-9669
E-mail: pcawa@pcawa.org
Web Site: www.pcawa.org

**Wiele kobiet doświadczyło przemocy,
lecz udało im się wydostać z sytuacji
zagrożenia osobistego. Materiały
niniejsze zostały zebrane i
opracowane przy udziale kobiet, które
padły ofiarą przemocy, a teraz pragną
przekazać innym swoje
doświadczenia, spostrzeżenia i rady.**

S P I S T R E Ś C I

Wstęp	1
I. Plan ucieczki na wypadek zagrożenia	2
II. Jak stworzyć wokół siebie bezpieczne warunki:	
1. W domu	5
2. W sąsiedztwie	7
3. W pracy	8
III. Plan wyjścia z kryzysu emocjonalnego	9
IV. Plan zabezpieczenia dzieci	11
V. Co robić w sytuacji zagrożenia osobistego	13
Óśrodki pomocy dla kobiet-ofiar przemocy na terenie regionu Peel	14

WSTĘP

Należy zdawać sobie sprawę, że chociaż w czasie awantury nie masz władzy nad gwałtownym zachowaniem (byłego) partnera, możesz wszakże skutecznie zabezpieczyć zarówno siebie, jak też i dzieci. Opracowując Plan należy zastanowić się nad możliwościami lepszego zabezpieczenia się przed przemocą i przygotowaniem się na wypadek zagrożenia osobistego. Niniejsza broszura zawiera wiele rad i propozycji, które, mamy nadzieję, okażą się pomocne i przydatne. Ale uwaga! Nie próbuj robić wszystkiego na raz! Bądź ostrożna i nie spiesz się, a zacznij od tych rad, które są najbardziej przydatne w twojej sytuacji.

Przy opracowywaniu planu należy pamiętać o tym, że:

- ✓ Choć nie jesteś w stanie zapanować nad przemocą ze strony (byłego) partnera, możesz spróbować lepiej zabezpieczyć siebie i dzieci.
- ✓ Opracowanie planu jest absolutnie konieczne w każdym przypadku, kiedy istnieje groźba przemocy.
- ✓ Myślą przewodnią tej broszury jest uświadomienie kobietom, jakie kroki są w stanie podjąć same, w celu zabezpieczenia siebie i dzieci.
- ✓ Broszura ta zawiera też plan akcji jaką należy podjąć, aby zwiększyć bezpieczeństwo dzieci.
- ✓ Sprawą niesłychanie istotną jest zapoznanie się ze szczegółami planu, jak również regularny, okresowy jego przegląd. Sytuacje, w jakich występuje zagrożenie, jak również czynniki, które je powodują potrafią ulec raptownej zmianie.

I. PLAN UCIECZKI NA WYPADEK ZAGROŻENIA

Istotą Planu Ucieczki na Wypadek Zagrożenia są przygotowania, które można poczynić, żeby lepiej przygotować się na wypadek konieczności natychmiastowej ucieczki z miejsca konfliktu.

a) Poniżej zamieszczamy listę dokumentów, które należy starać się zgromadzić i schować w bezpiecznym miejscu (np. u przyjaciół lub krewnych, u adwokata, w skrytce bankowej):

- ! Paszporty, metryki urodzenia, dokumenty imigracyjne dla wszystkich członków rodziny.
- ! Świadectwa szkolne i świadectwa szczepienia
- ! Prawo jazdy i dowód własności samochodu
- ! Lekarstwa, recepty, karty chorób dla wszystkich członków rodziny
- ! Dokumenty uprawniające do pobierania zasiłku z opieki społecznej
- ! Zezwolenie na pracę
- ! Świadectwo ślubu lub rozwodu, postanowienia sądu dotyczące opieki nad dziećmi lub ograniczenia kontaktów
- ! Umowa o najem lokalu, akt własności domu, lista spłat hipoteki (mortgage)
- ! Książeczki bankowe
- ! Polisy ubezpieczeniowe
- ! Spis adresów/telefonów
- ! Fotografia małżonka/partnera
- ! Karty zdrowia (OHIP) dla siebie i wszystkich członków rodziny
- ! Wszystkie inne karty, którymi się posługujesz na codzień, np. VISA, telefoniczna, SIN, automatu bankowego itp.

b) Staraj się trzymać w portfelu wszystkie karty, których używasz na codzień:

- ! SIN
- ! Karty kredytowe
- ! Karta telefoniczna
- ! Karty bankowe
- ! Karty zdrowia

c) Staraj się mieć „pod ręką” zarówno portfel jak i torebkę, a w niej:

- ! Klucze do samochodu/mieszkania/biura
- ! Książeczkę czekową, bankową, wyciągi z konta
- ! Prawo jazdy, dowód rejestracyjny samochodu, ubezpieczenie
- ! Spis adresów/telefonów
- ! Zdjęcie małżonka/partnera
- ! Starannie ukrytą pewną sumę pieniędzy (w gotówce)

d) Miej „pod ręką” następujące przedmioty, tak by móc je szybko złapać:

- ! Walizkę z przyborami pierwszej potrzeby
- ! Ulubione zabawki, „prztylanki” dla dzieci
- ! Biżuterię
- ! Niewielkie przedmioty, które można łatwo spieniężyć
- ! Pamiątki rodzinne
- ! Listę rzeczy, które chciałabyś zabrać ze sobą, jeżeli będziesz miała okazję wrócić do domu
- ! Otwórz konto bankowe wyłącznie na swoje nazwisko, z zastrzeżeniem, że nie wolno przysyłać żadnych informacji bankowych lub dzwonić do domu. Podaj adres przyjaciół lub rodziny.

- ! Staraj się zaoszczędzić i odłożyć jak najwięcej pieniędzy – nawet z wydatków na jedzenie.
- ! Ukryj w sobie wiadomym miejscu do którego masz łatwy dostęp \$10-15 na taksówkę, jak też drobne monety na telefon.
- ! Zaplanuj drogę ucieczki z domu.
- ! Zaplanuj i przećwicz co będziesz robić, kiedy trzeba uciekać i dobrze to zapamiętaj.
- ! Ukryj u przyjaciół zmianę bielizny, klucze do mieszkania/samochodu, pieniądze, itp.
- ! Miej zawsze w pogotowiu spakowaną walizkę.
- ! Rozważ możliwość otwarcia skrytki bankowej w banku, do którego twój partner nie zachodzi.

Będziesz miała okazję wrócić jeszcze raz do domu w towarzystwie policjanta(ów), żeby odzyskać pozostałą własność. W tym celu należy skontaktować się z miejscowym posterunkiem policji. Zabierz rzeczy z listy, jak również wszystkie inne przedmioty niezbędne tobie i dzieciom.

Jeśli to możliwe, uciekając postaraj się zabrać ze sobą dzieci. Gdy będziesz starała się odzyskać je później, policja nie będzie mogła ci w tym pomóc bez ważnego nakazu sądowego.

II. JAK STWORZYĆ BEZPIECZNE OTOCZENIE

Jest wiele sposobów na to, by kobieta mogła lepiej się zabezpieczyć przed przemocą. Nie można tego dokonać od razu; trzeba to robić stopniowo, krok po kroku. Poniżej zamieszczamy kilka propozycji:

1. W DOMU

Jeżeli mieszkasz wspólnie z małżonkiem/partnerem, który używa przemocy:

- ! Opracuj własny Plan Ucieczki na Wypadek Zagrożenia i często staraj się go uaktualniać
- ! Zrób listę telefonów zawierającą numery policji, najbliższego schroniska, telefonu zaufania oraz telefonu dla ofiar przemocy, doradców, członków dalszej rodziny, kolegów dzieci.
- ! Umów się z rodziną lub znajomymi, że możesz się u nich schronić w razie potrzeby.
- ! Staraj się przewidzieć, kiedy może nastąpić kolejny incydent i wówczas zorganizuj dzieciom wyjście do kolegów, rodziny, itp. (Próbuj ustalić, czy jest jakaś regularność w występowaniu aktów przemocy).
- ! Naucz dzieci, by nie otwierały nikomu drzwi bez twojego zezwolenia.
- ! Naucz dzieci jak posługiwać się telefonem (również telefonem komórkowym, jeśli taki posiadasz) w celu skontaktowania się z policją lub strażą ogniową
- ! Ty sama, dzieci i wasi przyjaciele opracujcie specjalne hasło, które oznacza wołanie o pomoc.
- ! Naucz dzieci jak zamówić rozmowę przez operatora, na wypadek gdy parter je uprowadzi.

- ! Zaplanuj drogę ucieczki, naucz dzieci i starajcie się dobrze zapamiętać szczegóły
- ! Opracuj z dziećmi ich własny Plan Ucieczki na Wypadek Zagrożenia

Jeżeli nie mieszkasz wspólnie z małżonkiem/partnerem, który używa przemocy:

- ! Zmień zamki w drzwiach i zabezpiecz okna. Zainstaluj „judasza” w drzwiach wejściowych. Zmień zamki w garażu i skrytce pocztowej.
- ! Naucz dzieci, że nie wolno nikomu otwierać drzwi bez twojego zezwolenia. Staraj się mieć zawsze przy sobie nakaz sądowy zabraniający kontaktów.
- ! Postaraj się, by w szkole, przedszkolu i na policji mieli kopie wszystkich nakazów sądowych, dotyczących m.in. sprawowania opieki i odwiedzin, zakazu zbliżania się i kontaktów, oraz fotografię sprawcy przemocy.
- ! O ile to możliwe, próbuj przewidzieć kiedy nastąpi kolejna awantura i staraj się przedsięwziąć środki ostrożności.
- ! Jeżeli masz telefon z wyświetlaczem numeru osoby telefonującej, miej się na baczności kto może sprawdzić numery osób dzwoniących do ciebie. Pamiętaj o tym, że np. przez przyciśnięcie guzika można połączyć się z numerem, z którego przeprowadzona była ostatnia rozmowa.
- ! Postaraj się zastrzec swój numer telefonu, wówczas będzie on trudniejszy do znalezienia. Dzwoniąc blokuj swój numer.
- ! Weź pod uwagę kupno lub wypożyczenie telefonu komórkowego i zaprogramowanie numerów osób, do których często dzwonisz.
- ! Skontaktuj się z lokalnym ośrodkiem pomocy dla ofiar przemocy, aby sprawdzić czy przysługuje Ci program Supportlink/D.V.E.R.S. na wypadek zagrożenia osobistego.
- ! Zastanów się, jak przemeblować mieszkanie, gdyż może to zaskoczyć partnera. Potrącając meble narobi hałasu i ostrzeże cię, że dostał się do domu. Pochowaj naczynia kuchenne, a zwłaszcza noże, żeby nie znajdowały się w zasięgu ręki.
- ! Jeżeli mieszkasz w bloku, wysiadając z windy dobrze rozejrzyj się wokół. Patrz w lustra i poznaj miejsce, w którym znajdują się drzwi prowadzące na klatkę schodową.
- ! Porozmawiaj ze strażnikiem lub też anonimowo zażądaj sprawdzenia stanu bezpieczeństwa budynku.

- ! Zakup drabiny sznurowe, które mogą przydać się przy ucieczce z wyższych pięter
- ! Jeżeli posiadasz balkon, pomyśl o zainstalowaniu siatki ochronnej.
- ! O ile to możliwe, wymień drzwi drewniane na metalowe lub stalowe.
- ! Zainstaluj wykrywacze dymu i gaśnice przeciwpożarowe na każdym piętrze.
- ! Rozważ zalety posiadania psa obronnego.
- ! Na zewnątrz zainstaluj latarnię z fotokomórką, która automatycznie włącza światło, gdy tylko ktoś zbliża się do domu.
- ! Postaraj się lepiej zabezpieczyć dom instalując dodatkowe zamki w drzwiach, pręty stalowe na oknach, kawałki drzewa lub metalu wsuwane w szyny drzwi rozsuwanych, system alarmowy, itp. - wszystko co może zapewnić maksimum bezpieczeństwa

2. W SĄSIEDZTWIE

- ! Ustal z sąsiadami, że mają wezwać policję kiedy usłyszą krzyki i odgłosy awantury dochodzące z twojego mieszkania.
- ! Ustal z osobami opiekującymi się twoimi dziećmi, kto może je odbierać.
- ! Zawiadom osoby z sąsiedztwa, że twój partner już tu nie mieszka i jeżeli zobaczą go w pobliżu twojego domu/mieszkania, powinni zawiadomić policję.
- ! Możesz dać im zdjęcie i rysopis twego partnera oraz jego samochodu
- ! Poproś sąsiadów, by zaopiekowali się twoimi dziećmi w razie nagłej potrzeby.
- ! Ukryj u sąsiadów ubranie, jak też inne przedmioty potrzebne do zrealizowania Planu Ucieczki na Wypadek Zagrozenia
- ! Idąc na zakupy rób to w innych godzinach i wybieraj inne sklepy, aniżeli wówczas gdy mieszkaliście razem.

- ! Zmień bank lub zmień oddział banku, jak też dni i godziny kiedy się tam udajesz.
- ! Zmień lekarza, dentystę lub innego specjalistę, którego odwiedzałaś regularnie.
- ! Zażądaj usunięcia swego nazwiska z listy lokatorów.

3. W PRACY

Każda kobieta powinna sama zdecydować o tym czy i kiedy powie innym o tym, że jej partner używa przemocy i że może grozić jej niebezpieczeństwo. Przyjaciele, znajomi, krewni i współpracownicy mogą okazać się pomocni przy zapewnieniu kobietom bezpieczeństwa. Jednakże nadmiar ostrożności nigdy nie zawadzi. Masz do wyboru następujące możliwości:

- ! Powiadom swojego szefa, kierownika ochrony zakładu pracy lub innych ludzi sprawujących odpowiedzialne stanowiska jak wygląda twoja sytuacja.
- ! Poproś by wszystkie telefony do ciebie były najpierw odbierane przez drugie osoby. Dobrze byłoby rejestrować wszystkie twoje rozmowy telefoniczne.
- ! Zaproponuj swemu pracodawcy, aby nie wahał się wezwać policję w wypadku zagrożenia ze strony twego (byłego) partnera.

Przychodząc lub wychodząc z pracy:

- ! Daj komuś znać kiedy powinnaś być w domu.
- ! Trzymaj klucze w ręku.
- ! Spraw sobie zdalny otwieracz do samochodu albo zainstaluj zamek na kod.
- ! Zawsze podchodź do samochodu w towarzystwie innych osób.
- ! Dokładnie rozejrzyj się po parkingu.

- ! Obejdz samochód dookoła, zajrzyj pod maskę, sprawdź hamulce, sprawdź czy nic nie wygląda podejrzanie. Pamiętaj, by zawsze mieć przednie siedzenia wysunięte do przodu; wtedy łatwo jest zobaczyć, czy ktoś ukrywa się w samochodzie.
- ! Jeżeli twój partner jedzie za tobą, pojedź tam, gdzie są ludzie, którzy mogą ci pomóc, np. do znajomych, na posterunek policji, itp.
- ! Jeżeli parkujesz pod ziemią, zmień parking na inny.
- ! W samochodzie trzymaj znak: „Proszę wezwać policję!”.
- ! Jeżeli idziesz pieszo, wybieraj drogi uczęszczane.
- ! Zmieniaj godziny przyjscia i wyjscia z pracy, jak też prowadząca trasę.
- ! Jeżeli zobaczysz swojego partnera na ulicy, staraj się schronić w miejsce gdzie jest dużo ludzi, np. do sklepu.
- ! Staraj się zwrócić na siebie uwagę przechodniów wołając o pomoc.

III. PLAN WYJŚCIA Z KRYZYSU EMOCJONALNEGO

Nie ulega wątpliwości, że osoby, którym ciągle ubliżano, które były poniżane i poniewierane przez partnerów mogą znaleźć się na skraju wytrzymałości psychicznej. Po to by przeżyć i zacząć budować życie od nowa trzeba niesłychanej odwagi i dużej ilości energii. Poniżej zamieszczamy kilka rad, co należy zrobić, aby zachować energię i chęć do życia, pomóc sobie w czasie kryzysu emocjonalnego:

- ! Jak najczęściej brać udział w pogadankach na temat sytuacji kryzysowych i korzystać z porad tam udzielanych.
- ! Zaangażować się w życie społeczne, żeby nie czuć się odizolowaną od innych.
- ! Podjąć prace na pół etatu, żeby mieć dodatkowy dochód i nie czuć się wyobcowaną.
- ! Zapisać się na kursy doszkalać.
- ! Zapisać się do organizacji zrzeszających inne kobiety, żeby uzyskać pomoc, wsparcie i zacieśnić stosunki z innymi.

- ! Wygospodarować czas dla siebie na lekturę, medytację, słuchanie muzyki, itp.
- ! Więcej czasu spędzać z ludźmi, w których towarzystwie czujesz się dobrze i którzy cię wspierają duchowo.
- ! Częściej wychodzić z domu do kina, restauracji, na aerobik.
- ! Dobrze się odżywiać i wysypiać.
- ! Często przeglądać Client Profile, żeby być przygotowaną na nadchodzące wydarzenia.
- ! Prowadzić dziennik lub pamiętnik, zapisując swoje stany duchowe i uczucia, zwłaszcza wtedy, kiedy czujesz się smutna i przygnębiona. Powinnaś trzymać go w bezpiecznym miejscu albo móc spalić w razie potrzeby.
- ! Przed czekającymi cię trudnymi wydarzeniami jak np. rozmowa z partnerem, spotkanie z adwokatem lub rozprawa w sądzie wygospodaruj chwilę czasu, żeby przygotować się emocjonalnie.
- ! Nie lekceważ swojego samopoczucia i żeby zredukować stres, planuj nie więcej niż jedną sprawę do załatwienia dziennie.
- ! Nie czuj się winna sprawiając sobie drobne przyjemności.
- ! Staraj się każdego dnia napisać coś dobrego o sobie samej – jest to sposób by skutecznie podnieść się na duchu.
- ! Nie próbuj topić smutków w alkoholu lub objadać się ponad miarę – w ten sposób tylko pogłębiasz stan depresji.
- ! Nie wpadaj w „szał zakupów”, jak też unikaj zakupów, pod wpływem chwili”.
- ! Zapisz się do klubu lub też zacznij ćwiczyć indywidualnie. Zobaczysz, że wzrośnie twój zasób energii, a ogólne samopoczucie znacznie się poprawi.

- ! Nie ma nic złego w tym, że czujesz się wściekła; staraj się jednak znaleźć pozytywne i konstruktywne sposoby rozładowywania gniewu.
- ! Pamiętaj, że to ty jesteś teraz najważniejszą osobą, o którą trzeba się troszczyć.

IV. PLAN ZABEZPIECZENIA DZIECI

Plan ten został opracowany po to, aby pomóc matkom nauczyć dzieci podstawowych zasad bezpieczeństwa osobistego. Opiera się na założeniu, że najlepszą rzeczą, którą dzieci mogą zrobić dla matek i dla rodziny, to uciec jak najdalej od miejsca przemocy.

Dzieci nie są w stanie powstrzymać napastnika, choć często próbują to zrobić starając się odwrócić jego uwagę lub rzucając się pomiędzy niego a matkę. Należy dzieciom wytłumaczyć, że ich własne bezpieczeństwo jest najważniejsze i nie ma ceny.

Dzieci będące świadkami przemocy w rodzinie przeżywają to w sposób głęboki i bolesny. Niełatwo przetrwać uczucie strachu i zagrożenia, kiedy ktoś usiłuje skrzywdzić nas samych lub osobę, którą kochamy. W rodzinach, w których panuje przemoc dzieci powinny znać sposoby zabezpieczenia się przed jej skutkami, jak też mieć opracowany Plan Ucieczki na Wypadek Zagrożenia. Trzeba nauczyć dzieci jak powinny się zabezpieczyć. Jest kilka metod opracowania takiego planu.

- ! Niech dzieci wybiorą w domu bezpieczne miejsce, o ile możliwe zaopatrzone w zamek i telefon. Dla dzieci sprawą najważniejszą jest natychmiastowa ucieczka z miejsca awantury.
- ! Dzieci muszą zrozumieć, że nie ma nic ważniejszego, aniżeli ich własne bezpieczeństwo i że nie do nich należy zapewnienie bezpieczeństwa matce.
- ! Naucz dzieci jak sprowadzić pomoc. Dzieci muszą zdawać sobie sprawę, że nie wolno używać telefonu znajdującego się w zasięgu napastnika, gdyż w ten sposób wystawiają siebie na niebezpieczeństwo. Zaproponuj dzieciom skorzystanie z telefonu sąsiadów albo z budki telefonicznej. Jeżeli posiadasz telefon komórkowy, naucz dzieci jak z niego korzystać.
- ! Naucz dzieci dzwonić pod numer pogotowia policyjnego.

! Naucz dzieci pełnego brzmienia imienia, nazwiska i adresu (dzieci mieszkające na wsi powinny znać numer drogi regionalnej i numer działki).

! Przećwicz z dziećmi rozmowę, w której proszą o pomoc.

Może ona brzmieć np. w ten sposób:

Wykręć 911.

Zgłosi się centrala:

„Policja, Straż Pożarna, Pogotowie”

Dziecko mówi:

Proszę z policją.

Następnie mówi:

Nazywam się _____.

Mam _____ lat.

Potrzebuję pomocy. Przyślijcie radiowóz.

Ktoś bije moją mamę.

Nasz adres _____.

Nasz telefon _____.

Dial 911.

An operator will answer:

„Police, Fire, Ambulance”

Your child says:

Police.

My name is _____.

I am _____ old.

I need help. Send the police.

Someone is hurting my mom.

The address here is _____.

My phone number here is _____.

! Istotnym jest, aby po skończonej rozmowie dziecko zdjęło słuchawkę z widełek. Policja, sprawdzając może usiłować dzwonić pod wasz numer, co może okazać się niebezpieczne zarówno dla ciebie jak i dla dziecka(ci).

! Opowiedz dziecku o organizacji Rodzice dla Bezpieczeństwa Dzieci (Neighbourhood Block Parent) i jak się z nimi skontaktować

! Ustalcie bezpieczne miejsce poza domem, gdzie możecie się spotkać po zakończeniu awantury, tak abyście się wzajemnie nie szukali.

! Pokaż dzieciom najbezpieczniejszą drogę dostania się w to miejsce.

V. CO ROBIĆ W SYTUACJI ZAGROŻENIA OSOBISTEGO

Kobietom nie zawsze udaje się uniknąć sytuacji zagrożenia. Jednakże, aby poczuć się bezpieczniej, **można zrobić** co następuje:

- ! Pomyśl o tym, że masz już opracowany Plan Ucieczki na Wypadek Zagrozenia i w myślach przypomnij sobie jego szczegóły.
- ! Postaraj się zająć strategiczną pozycję, z której możesz łatwo uciec, lub przynajmniej ustaw się w pobliżu telefonu, żebyś w razie potrzeby mogła wykryć 911.
- ! Przejdź na miejsce, które nie stwarza potencjalnego zagrożenia. (Staraj się unikać awantur w łazience, w garażu, w kuchni, w pomieszczeniach pozbawionych drzwi prowadzących na zewnątrz, w pomieszczeniach gdzie znajduje się broń).
- ! Przy pomocy umownego hasła daj znać dzieciom, że trzeba zawiadomić pomoc.
- ! Staraj się kierować rozsądkiem i intuicją – jeżeli sytuacja staje się krytyczna, możesz przyznać partnerowi rację lub też pozwolić mu wziąć to co chce, po to tylko, żeby się uspokoił. Pamiętaj, że twoje bezpieczeństwo jest sprawą najważniejszą.
- ! W czasie ataku, lub tuż po nim, jeśli tylko możesz, zadzwoń na policję. Powiedz, że jakiś człowiek cię zaatakował (nie mów że to twój mąż czy partner). Po skończonej rozmowie, rozłącz telefon.
- ! Staraj się narobić dużo hałasu (włącz alarm przeciwpożarowy, stłucz coś, włącz stereo albo telewizor na pełny regulator), tak aby sąsiedzi zorientowali się, że trzeba wezwać policję.

OŚRODKI POMOCY DLA KOBIET- OFIAR PRZEMOCY W REGIONIE PEEL

POLICJA

Peel Regional Police

(W nagłej potrzebie) 911

(Bez nagłej potrzeby) 453-3311

Caledon O.P.P. 584-2241

Trillium Health Centre - Mississauga Site 100 Queensway West..848-7580 x 2142
(Opisanie i leczenie obrażeń cielesnych doznanych w wyniku awantur domowych)

TELEFONY ZAUFANIA (Czynne całą dobę)

Assaulted Women's Help Line 1-866-863-0511, TTY: 1-866-863-7868

Caledon/Dufferin Victim Services 1-905-951-3838

.....1-888-743-6496

Family Transition Place 1-800-265-9178

Interim Place South403-0864

Interim Place North 676-8515

Femaide.....1-877-336-2433

.....ATS:1-866-860-7082

Salvation Army Family Life Resource Centre 451-6108

Sexual Assault/Rape Crisis Centre 273-9442

Victim Services of Peel 568-1068

Children's Aid Society of Peel:905-363-6131

SCHRONISKA

Family Transition Place 1-800-265-9178

Interim Place North: 676-8515

Interim Place South: 403-0864

Salvation Army Family Life Resource Centre 451-4115

Armagh (zakwaterowanie na drugim etapie) 855-0299

POMOC FINANSOWA

Social Assistance 793-9200

Peel Housing 453-1300

Salvation Army Homelessness Prevention Program 451-8840

USŁUGI PRAWNE

North Peel & Dufferin Community Legal Services 455-0160

Mississauga Community Legal Services 896-2052

Legal Aid 453-1723

Victim Witness Assistance Program (criminal court support services) ... 456-4797

India Rainbow Community Services of Peel (Legal Clinic) 275-2369

AGENCJE UDZIELAJĄCE WSPARCIA KOBIECIOM

Catholic Cross Cultural Services	
Brampton	457-7740
Mississauga	273-4140
Catholic Family Services of Peel/Dufferin	
Dufferin.....	1-888-940-0584
Brampton	450-1608 x 112
Mississauga	450-1608 x 112
Family Service of Peel	
Centralized Intake	453-5775
Brampton	453-7890
Mississauga	270-2250
Family Transition Place	1-800-265-9178
India Rainbow Community Service	
Brampton	454-2598
Mississauga	275-2369
Malton Neighbourhood Services	677-6270
Muslim Community Services	790-1910
Punjabi Community Health Services.....	790-0808
Salvation Army Women's Counselling Centre.....	820-8984
United Achievers Community Services	455-6789
African Community Services	905-460-9514
HEAL Network	460-1608 x 119
Vita Centre	858-0329

BANKI ŻYWNOŚCI

Foodpath Foodbank	270-5589
The Salvation Army Foodbank	
Brampton	451-8840
Mississauga	279-2526
Muslim Welfare Centre.....	281-9730

-(o ile nie zaznaczono inaczej, wszystkie telefony posiadają numer kierunkowy 905)