

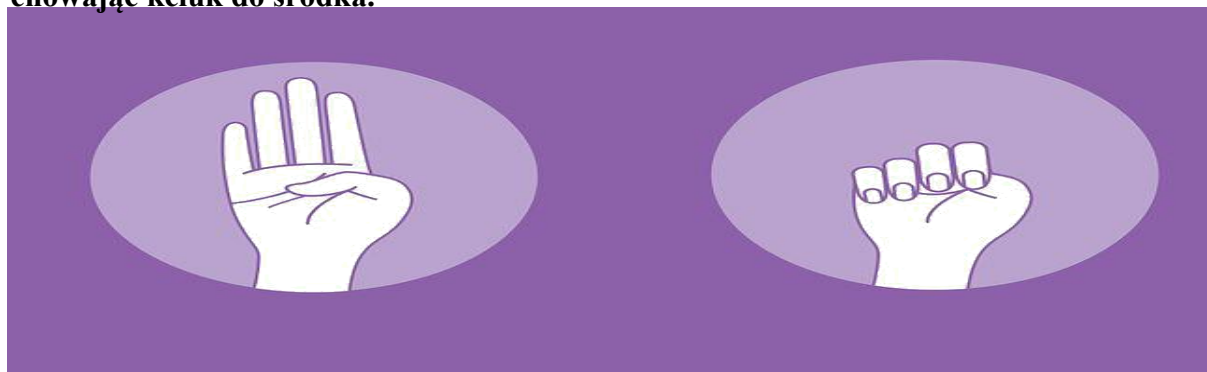
Pomoc osobom doświadczającym przemocy to bardzo trudna sprawa, szczególnie kiedy nie umiemy rozpoznać sygnału będącego wołaniem o pomoc i nie wiesz co dalej z nim zrobić. Świadomość działań określanых mianem przemocy z roku na rok jest coraz większa, jednakże tylko niewielu z nas wie jak reagować i pomagać osobom doświadczającym przemocy.

Urzędnicy Wojewody Warmińsko-Mazurskiego, zajmujący się na co dzień tematyką przeciwdziałania przemocy w rodzinie, w celu sprawdzenia czy umiemy rozpoznać wołanie o pomoc ofiar przemocy, w kwietniu 2021 r. przeprowadzili badanie dotyczące znajomości wśród społeczności Olsztyna międzynarodowego znaku „HELP ME” (tłum. „Pomóż mi”). Wyniki badania wskazują, że 3/4 jego uczestników nie znała tego znaku. Jeszcze większa ilość osób nie wiedziała komu można zgłosić odebrany sygnał.

Otrzymane wyniki wskazują na potrzebę upowszechniania znaku „HELP ME” w celu skutecznego komunikowania potrzeby pomocy, jego odbioru i przekazania właściwym służbom w celu podjęcia działań.

HELP ME, to prosty gest ręki, który można wykonać bez wzbudzania podejrzeń na wideo czacie lub machając komuś przez okno, bądź podczas odbierania paczki od kuriera, czy też stojąc za naszym oprawcą, gdy ten z kimś rozmawia. Nie musimy używać do tego słów. Ten "Sygnał pomocy" warto poznać, bo w ten sposób możemy komuś pomóc.

Wykonanie znaku „HELP ME” jest proste: **Pokaż otwartą dłoń. Złóż dłoń w pięść chowając kciuk do środka.**



<https://es-es.facebook.com/DopokiTrwaZycie/videos/mi%C4%99dzynarodowy-znak-kt%C3%B3ry-nie-uratowa%C4%87-ci-%C5%BCycie-/1011308746067289/>

Po zobaczeniu gestu „Pomóż mi” pomoc dla osoby, która jest ofiarą przemocy uzyskamy:

pod numerami telefonów:

- **22 668 70 00** „Niebieska Linia” Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar przemocy w Rodzinie,

- **112** - numer alarmowy

oraz korzystając z aplikacji „TWÓJ PARASOL”. Aplikacja na telefon [twojparasol.com](http://twojparasol.com), to narzędzie stworzone w celu skutecznego wsparcia osób zagrożonych przemocą.

Im większa część społeczeństwa będzie umiała rozpoznawać sygnały i pozna sposoby pomocy, tym rzadziej pozostaniemy obojętni na przemoc. Zachęcam również do odwiedzenia strony facebookowej Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego i udostępniania treści: <https://m.facebook.com/100064933144083/posts/146376774203427>