

## CZY W TWOIM DOMU ZDARZA SIĘ, ŻE KTOŚ:

- Poniża, krytykuje, wyśmiewa?
- Wyzywa i obrzuca obelgami?
- Popycha Cię, szarpie, uderza, policzkuje?
- Grozi, że Cię zabije, skrzywdzi lub zabierze dzieci?
- Krytykuje Twoją rodzinę i znajomych oraz próbuje ograniczać Twoje kontakty z nimi?
- Zabiera pieniądze i karze Ci o nie prosić?
- Niszczy Twoje rzeczy?
- Zmusza Cię do robienia rzeczy, które są poniżające?
- Wmawia, że to Ty ponosisz winę za złe traktowanie?

Jeżeli Twoja odpowiedź nawet na jedno z tych pytań brzmi **TAK**, istnieje prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie.

## TUTAJ UZYSKASZ POMOC !

- W sytuacjach nagłych wzywaj Policję 112.
- Pomocy możesz szukać w każdym Ośrodku Pomocy Społecznej (poza pomocą materialną można w nich także otrzymać kompleksową pomoc w sytuacjach kryzysowych).
- Jeśli problemem towarzyszącym przemocy jest uzależnienie od alkoholu, zwróć się do gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych (informacji szukaj w urzędzie gminy).
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” [www.niebieskalinia.org](http://www.niebieskalinia.org) (organizacja pozarządowa) **tel. 800 120 002 - czynny całodobowo**, oferuje pomoc osobom doświadczającym przemocy, świadkom oraz osobom poszukującym informacji na temat sposobów przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

Telefoniczna porada prawna:

**22 666 28 50** - poniedziałek, wtorek  
godz. 17:00 - 21:00

Poradnia e-mailowa:

W sprawach związanych z przemocą w rodzinie możesz pisać na adres:

[niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)



This project is funded by the Rights, Equality and Citizenship Programme of the European Union (2014-2020)

Niniejsza ulotka powstała w ramach projektu: „Efektywna Policja – ochrona ofiar i świadków przemocy” w ramach programu UE „Prawo, Równość i Obywatelstwo 2014-2020”

„Treść ulotki reprezentuje wyłącznie poglądy autora i jest jego odpowiedzialnością. Komisja Europejska nie przyjmuje żadnej odpowiedzialności za wykorzystanie zawartych w niej informacji.”

**STOP!**  
**przemocy w rodzinie**

## CZYM JEST PRZEMOC W RODZINIE?

to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób najbliższych, a także innych osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.

**STOP!**  
przemocy w rodzinie

## RODZAJE PRZEMOCY W RODZINIE

**Przemoc fizyczna** jest to wszelkiego rodzaju bezpośrednie działanie z użyciem siły, którego rezultatem może być nieprzypadkowe zranienie np. popychanie, obezwładnianie, policzkowanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą ręką, pięścią lub przedmiotami, oblewanie wrzątkiem lub substancjami żrącymi, użycie broni, itp.

**Przemoc psychiczna** jest to działanie prowadzące do zniszczenia pozytywnego obrazu własnej osoby np. wyśmiewanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, narzucanie własnych poglądów, ciągłe krytykowanie, kontrolowanie, ograniczanie kontaktów, stosowanie gróźb, szantażowanie.

**Przemoc seksualna** jest to wymuszenie różnego rodzaju niechcianych zachowań w celu zaspokojenia potrzeb seksualnych sprawcy np. nieakceptowane praktyki seksualne, seks z osobami trzecimi, sadystyczne formy współżycia, krytykowanie zachowań seksualnych.

**Przemoc ekonomiczna** jest to działanie mające na celu całkowite uzależnienie finansowe ofiary od sprawcy np. odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwienie podjęcia pracy, nie zaspokajanie podstawowych potrzeb rodziny, okradanie, zaciąganie kredytów i zmuszanie do zaciągania pożyczek wbrew woli współmałżonka, kontrolowanie wydatków.

## KRZYWDZENIE FIZYCZNE, PSYCHICZNE, SEKSUALNE ORAZ EKONOMICZNE TO PRZEMOC!

### CO MOŻESZ ZROBIĆ KIEDY DOŚWIADCZYSZ PRZEMOCY?

- UŚWIADOM SPRAWCĘ PRZEMOCY, ŻE NIE AKCEPTUJESZ TAKICH ZACHOWAŃ.
- NIE UKRYWAJ PRZED BLISKIMI TEGO, CO DZIEJE SIĘ W TWOIM DOMU, NIE WSTYDŹ SIĘ, NIE OBWINIAJ SIĘ, TO OSOBA STOSUJĄCA PRZEMOC JEST WINNA.
- ZBIERAJ DOWODY NA STOSOWANIE WOBEC CIEBIE PRZEMOCY (ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE, OBDUKCJA, NAGRANIA, DOWODY RZECZOWE, ZDJĘCIA,...).
- NIE MUSISZ W SAMOTNOŚCI PRZEŻYWAĆ SWOICH PROBLEMÓW, ZWRÓĆ SIĘ DO SPECJALISTÓW Z INSTYTUCJI, KTÓRE POMAGAJĄ OSOBOM DOŚWIADCZAJĄCYM PRZEMOCY W PORADZENIU SOBIE Z PROBLEMAMI!