

## Co to jest przemoc domowa?

**Przemoc domowa** to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej, w szczególności:

- a) narażające tę osobę na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia lub mienia,
- b) naruszające jej godność, nietykalność cielesną lub wolność, w tym seksualną,
- c) powodujące szkody na jej zdrowiu fizycznym lub psychicznym, wywołujące u tej osoby cierpienia lub krzywdę,
- d) ograniczające lub pozbawiające tę osobę dostępu do środków finansowych lub możliwości podjęcia pracy lub uzyskania samodzielności finansowej,
- e) istotnie naruszające prywatność tej osoby lub wzbudzające u niej poczucie zagrożenia, poniżenia lub udrczenia, w tym podejmowane za pomocą środków komunikacji elektronicznej.

## Najczęstsze formy przemocy domowej:

**Przemoc fizyczna:** bicie, szarpanie, kopanie, duszenie, popychanie, obezwładnianie i inne.

**Przemoc psychiczna:** izolowanie, wyzywanie, ośmieszanie, grożenie, krytykowanie, poniżanie i inne.

**Przemoc seksualna:** zmuszanie do obcowania płciowego, innych czynności seksualnych i inne.

**Przemoc ekonomiczna:** niełożenie na utrzymanie osób, wobec których istnieje taki obowiązek, niezaspokajanie potrzeb materialnych, niszczenie rzeczy osobistych, demolowanie mieszkania, wynoszenie sprzętów domowych i ich sprzedawanie i inne.

**Przemoc za pomocą środków komunikacji elektronicznej:** wyzywanie, straszenie, poniżanie osoby w Internecie lub przy użyciu telefonu, robienie jej zdjęcia lub rejestrowanie filmów bez jej zgody, publikowanie w Internecie lub rozsyłanie telefonem zdjęć, filmów lub tekstów, które ją obrażają lub ośmieszają i inne.

**Inny rodzaj zachowań:** zaniedbanie, niezaspokojenie podstawowych potrzeb biologicznych, psychicznych i innych, niszczenie rzeczy osobistych, demolowanie mieszkania, wynoszenie sprzętów domowych i ich sprzedawanie, pozostawianie bez opieki osoby, która z powodu choroby, niepełnosprawności lub wieku nie może samodzielnie zaspokoić swoich potrzeb, zmuszanie do picia alkoholu, zmuszanie do zażywania środków odurzających, substancji psychotropowych lub leków i inne.

## JEŚLI PROBLEM PRZEMOCY DOMOWEJ DOTYCZY RÓWNIEŻ CIEBIE – PAMIĘTAJ!

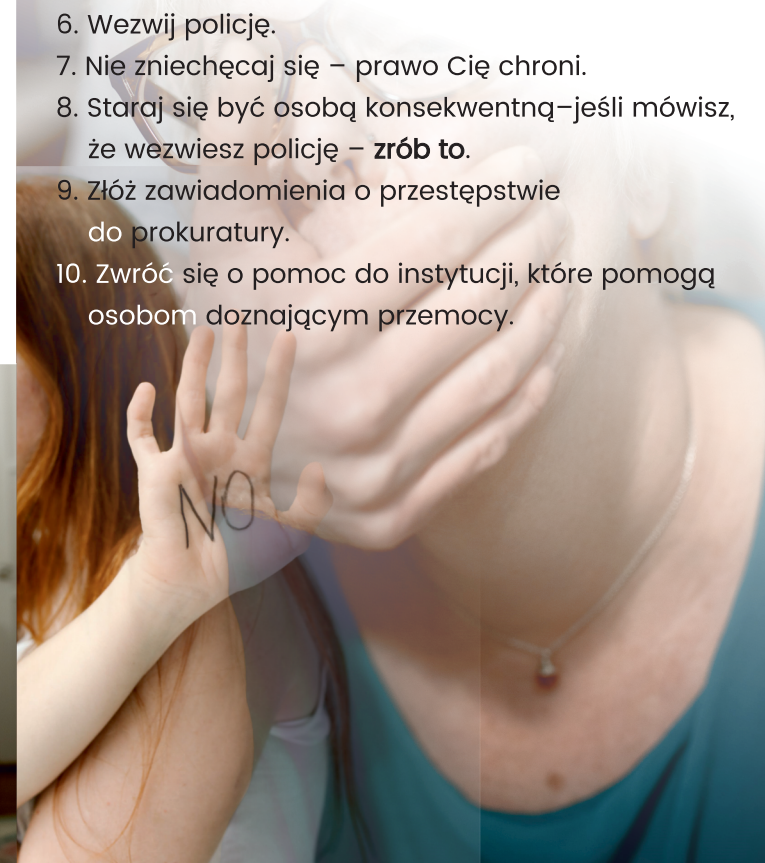
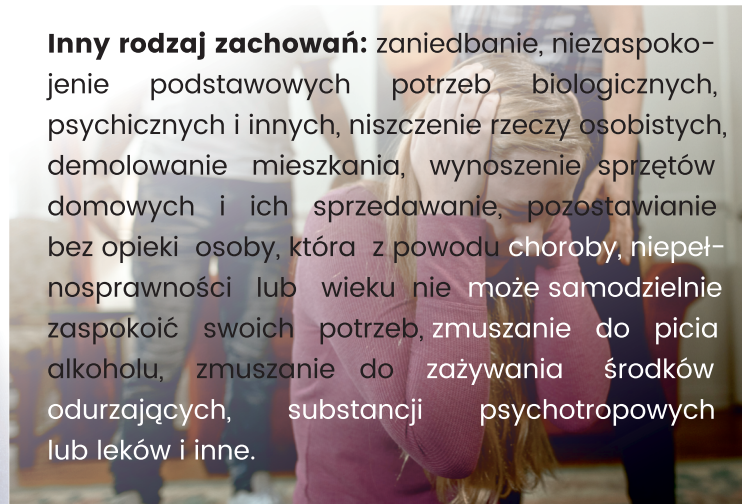
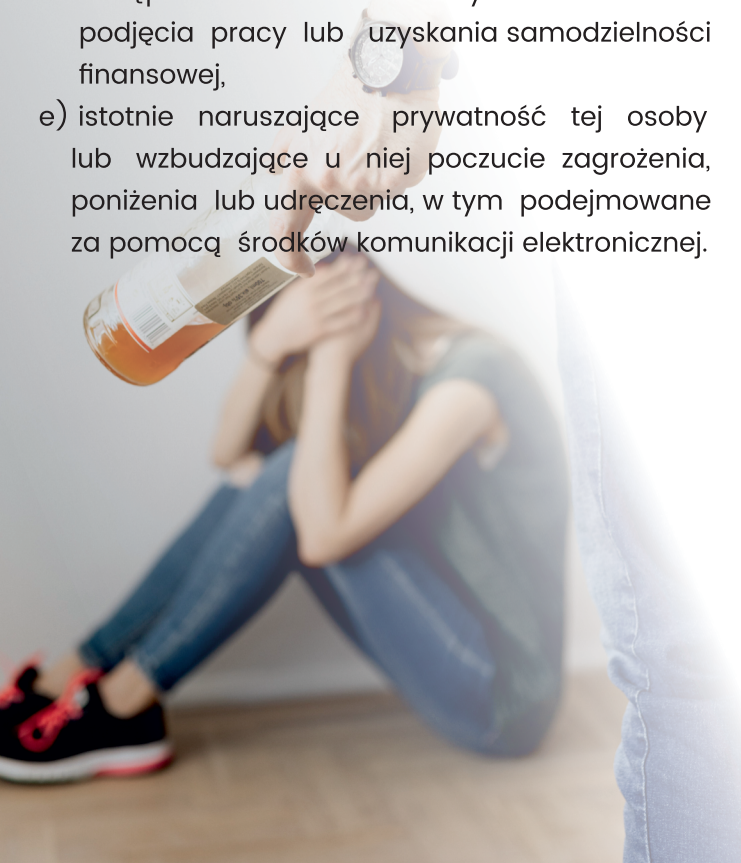
Wiele osób podobnie jak Ty doznaje przemocy w swoim domu. Nie mówią o tym, bo boją się i wstydzą. Często też czują się winne za tą sytuację.

**UWIERZ, ŻE MOŻNA CI POMÓC!**

**PRZERWIJ MILCZENIE! – DAJ SOBIE SZANSĘ!**

**CO MOŻESZ ZROBIĆ?**

1. Powiedz **"nie"** – nie zgadzaj się, aby bicie stało się codziennym rytuałem.
2. Staraj się zachować zimną krew – chroń siebie, nie czekaj na kolejny atak.
3. Porozmawiaj z kimś, komu ufasz o tym, co się dzieje.
4. Poszukaj bezpiecznego schronienia.
5. W razie pobicia – zgłoś się do lekarza.
6. Wezwij policję.
7. Nie zniechęcaj się – prawo Cię chroni.
8. Staraj się być osobą konsekwentną – jeśli mówisz, że wezwiesz policję – **zrób to**.
9. Złóż zawiadomienia o przestępstwie do prokuratury.
10. Zwróć się o pomoc do instytucji, które pomogą osobom doznającym przemocy.





## Możesz zadzwonić do:

Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia",

tel. 800 12 00 02 (linia całodobowa i bezpłatna), w **poniedziałki** w godz. 18.00 – 22.00 można rozmawiać z konsultantem w języku angielskim, a **we wtorki** w godz. 18.00 – 22.00 w języku rosyjskim. **Dyżur prawny** tel. (22) 666 28 50 (linia płatna, czynna w poniedziałek i wtorek w godzinach 17.00–21.00) oraz tel. 800 12 00 02 (linia bezpłatna, czynna w środę w godzinach 18.00–22.00). Poradnia e-mailowa:

[niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info). Członkowie rodzin z problemem przemocy i problemem alkoholowym mogą skonsultować się także przez SKYPE: [pogotowie.niebieska.linia](https://www.skype.com/join/pogotowie.niebieska.linia) ze specjalistą z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie – konsultanci posługują się językiem migowym.

Ogólnokrajowej Linii Pomocy Pokrzywdzonym, tel. +48 222 309 900 przez całą dobę można anonimowo uzyskać informacje o możliwości uzyskania pomocy, szybką poradę psychologiczną i prawną, a także umówić się na spotkanie ze specjalistami w dowolnym miejscu na terenie Polski. Możliwe są konsultacje w językach obcych oraz w języku migowym.

Policyjny telefon zaufania dla osób doznających przemocy domowej nr 800 120 226 (linia bezpłatna przy połączeniu z telefonów stacjonarnych, czynna codziennie w godzinach od 9.30 do 15.00, od godz. 15.30 do 9.30 włączony jest automat).

## O pomoc możesz zgłosić się do:

**Zespół Interdyscyplinarny**  
**ul . Wolności 7, 78-220 Tychowo,**  
**pok. 6 ,tel. 94 314 68 57 ,**  
**e-mail: [gzi@tychowo.naszops.pl](mailto:gzi@tychowo.naszops.pl)**

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**  
**w Tychowie ul . Wolności 7,**  
**78-220 Tychowo,**  
**Pracownicy socjalni: pok. 3, 4 ,**  
**tel. 94 314 68 55 i 94 314 68 56,**  
**e-mail: [tychowo@naszops.pl](mailto:tychowo@naszops.pl)**

**Posterunek Policji w Tychowie**  
**ul. Leśna 4, 78-220 Tychowo,**  
**tel. 47 78 42 577.**

**STOP**  
**PRZEMOCY!**



## Co to jest procedura "Niebieskie Karty"?

Są to różne działania podejmowane w sytuacji podejrzenia lub stwierdzenia stosowania przemocy domowej na podstawie przepisów ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej. Celem procedury "Niebieskie Karty" jest zatrzymanie przemocy domowej i udzielenie pomocy i wsparcia Tobie i Twoim najbliższym. Na skutek wszczęcia procedury "Niebieskie Karty" informacja dotycząca Twojej sytuacji zostanie przekazana do grupy diagnostyczno - pomocowej. Więcej informacji na temat dalszych działań uzyskasz podczas spotkania z członkami tej grupy, na które zostaniesz zaproszona/(y). W trakcie procedury członkowie grupy będą kontaktować się także z osobą, która przemoc stosuje.

**WAŻNE!**

**Prawo zabrania stosowania przemocy i krzywdzenia swoich bliskich. Jeżeli Ty lub ktoś z Twoich bliskich jest osobą doznającą przemocy domowej, nie wstydź się prosić o pomoc. Wezwij Policję, dzwoniąc na numer alarmowy 112. Prawo stoi po Twojej stronie!**