



Poradnik dla osób dotkniętych przemocą



Przemoc w rodzinie to zamierzone i wykorzystujące przewagę siły działanie skierowane przeciwko członkom rodziny, które narusza ich prawa i dobra osobiste, powodując cierpienie i szkody.

Do przemocy domowej może dojść w każdej rodzinie, niezależnie od jej statusu społecznego i materialnego czy też poziomu wykształcenia członków w rodzinie.

Czy zdarza się, że ktoś bliski:

- popycha Cię, szarpie, uderza, policzkuje?
- poniża, krytykuje, wyśmiewa?
- wyzywa i obrzuca obelgami?
- grozi, że Cię zabije, skrzywdzi lub zabierze dzieci?
- krytykuje Twoją rodzinę i znajomych oraz próbuje ograniczyć Twoje kontakty z innymi?
- zabiera pieniądze lub każe Ci o nie prosić?
- niszczy Twoje rzeczy?
- zmusza do robienia rzeczy, które są poniżające i nieprzyjemne?
- wmawia, że to Ty ponosisz winę za złe traktowanie?

Jeśli Twoja odpowiedź nawet na jedno z tych pytań brzmi „TAK”, istnieje prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie.

Co możesz zrobić, kiedy doświadczasz przemocy?

Porozmawiaj z kimś komu ufasz. Przełam milczenie. Zwróć się o pomoc do przyjaciół, rodziny, sąsiadów. Nie wstydź się. Za przemoc odpowiedzialny jest ten, kto Cię krzywdzi, a nie

Ty.

Zadzwoń do „Niebieskiej Linii”. Psychologowie są z Tobą rozmawiają i pomogą ustalić najlepsze i odpowiednie dla Ciebie rozwiązanie.

Nie usprawiedliwiaj przemocy. Nikt nie ma prawa Ci zrobić ani krzywdzić w jakikolwiek sposób! Za przemoc zawsze odpowiedzialna jest osoba, która ją stosuje, a nie Ty.

Wzywaj policję (tel. 997 lub 112) w każdej sytuacji zagrożenia. Za każdym razem domagaj się wypełnienia Niebieskiej Karty. Policja ma obowiązek zareagować na Twoje wezwanie i zapewnić Ci bezpieczeństwo.

Szukaj pomocy u specjalistów. Ustal, gdzie w Twojej okolicy znajduje się punkt konsultacyjny, ośrodek pomocy społecznej, specjalistyczny ośrodek dla ofiar przemocy, poradnia odwykowa czy ośrodek interwencji kryzysowej. Kiedy uzyskasz wsparcie, pomoc i informacje „poczujesz się pewniej.

Zdobytaj wiedzę prawną. Pamiętaj, że przemoc w rodzinie jest przestępstwem ściganym z urzędu. Często złożonych sytuacji rodzinnych nie da się rozwiązać bez uruchomienia procedur prawnych, takich jak: alimenty, eksmisja czy ograniczenie władzy rodzicielskiej. Poznaj swoje prawa!

Uwierz, że masz w sobie siłę, żeby zmienić swoje życie.

Pamiętaj, jest na świecie wiele osób, które uwolniły się z destrukcyjnych związków i przestały doznawać przemocy. Ty także możesz być jedną z nich.

Pamiętaj przede wszystkim o bezpieczeństwie swoim i swoich dzieci!

Może się zdarzyć, że z powodu przemocy trzeba będzie ratować się ucieczką. Pamiętaj wtedy, żeby zabrać ze sobą ważne dokumenty i rzeczy, które mogą być Ci pomocne w późniejszym czasie. Weź ze sobą:

- dowód osobisty,
- legitymację ubezpieczeniową,
- telefon komórkowy,
- akt zawarcia małżeństwa oraz akty urodzenia dzieci,
- lekarstwa i recepty,
- dokumenty sądowe np. orzeczenie o rozwodzie,
- karty płatnicze i pieniądze,
- klucze od mieszkania,
- kluczyki od samochodu,
- ubrania i inne rzeczy niezbędne dla Ciebie i dzieci.

Warto przygotować wszystkie rzeczy w jednym miejscu, gdyby trzeba było w pośpiechu opuścić mieszkanie. Porozmawiaj o tym wcześniej z dziećmi; uprzedź je, że w sytuacji zagrożenia będą mogli uciekać z domu. Poszukaj bezpiecznego schronienia. Może ono u przyjaciółki, rodziców, sąsiadki itp. Zorientuj się gdzie w okolicy znajduje się hotel, specjalistyczny ośrodek dla ofiar przemocy w rodzinie lub inna placówka, która może Ci pomóc w sytuacji kryzysowej.

Pamiętaj, Aż nie przemoc nie skończy się sama!

Ważne adresy i telefony:

Ogólnopolskie Pogotowie Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie – NIEBIESKA LINIA
tel. 800 12 00 02

Telefon działa przez całą dobę

W Arodz w godz. 18:00 – 22:00 dyżurują prawnicy, którzy udzielają porad prawnych.
Dodatkowe dyżury prawne w poniedziałki i wtorki od 17.00 do 21.00
pod numerem (22) 666 28 50 (połączenie bezpłatne).

Możesz także napisać e-maila:

niebieskalinia@niebieskalinia.info

lub poszukaj informacji na stronie internetowej www.niebieskalinia.info

Kujawsko-Pomorska Niebieska Linia. Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

Bezpłatny telefon zaufania: 800 154 030, czynny codziennie od godz. 17.00 do 21.00. Realizowane są porady prawne i psychologiczne, a także inne formy pomocy takie jak: mediacje rodzinne, zastępstwo procesowe czy osobiste konsultacje psychologiczne. Można również uzyskać pomoc drogą elektroniczną: niebieskalinia@kujawsko-pomorskie.pl lub poszukaj informacji na stronie

internetowej <http://www.niebieskalinia.kujawsko-pomorskie.pl/dyzury-prawne-z-zakresu-przemocy-w-rodzinie,46,11.html>

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Tucholi

ul. Przemysłowa 6

tel. (52) 554 00 45, e-mail: sow.tuchola@wp.pl

czynny całą dobę

Dyżur całonocowy pod nr telefonu 664 721 527

Gminny Ośrodek Wsparcia dla Rodzin w Tucholi

plac Zamkowy 1

89-500 Tuchola

tel. (52) 564 25 26

Source URL: <https://www.tuchola.pl/strona/515-poradnik-dla-osob-dotknietych-przemoca>