

**OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE
DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE
"NIEBIESKA LINIA" 0 801 12 00 02**

www.niebieskalinia.info

Działa od poniedziałku do soboty

w godz. 8.00 - 22.00,

w niedziele i święta

w godz. 8.00- 16.00

Opłata za połączenie:

- z telefonu stacjonarnego - równowartość jednego impulsu, bez względu na długość połączenia (dotyczy abonentów TP S.A.)

- z telefonu komórkowego - opłata za każdą minutę zgodnie z posiadaną taryfą

Dzwoniąc pod nr tel. 801 120 002 uzyskasz wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliższej miejsca zamieszkania.

TELEFONICZNA PORADNIA PRAWNA

22 666 28 50 - poniedziałek, wtorek

godz. 17.00-21.00

801-120-002 - środa

godz. 18.00-22.00

Opłata za połączenie z numerem 22 666 28 50 za każdą minutę połączenia, zgodnie z posiadanym przez Państwa taryfikatorem.

PORADNIA E-MAILOWA

Można do nas pisać w sprawach związanych z przemocą w rodzinie na adres mailowy:

niebieskalinia@niebieskalinia.info

**GDZIE SZUKAĆ POMOCY
W GMINIE SZAFLARY**

**TELEFON ALARMOWY
112**

**POLICJA
997
tel. 18 261 04 00**

**POGOTOWIE
999
tel. 18 266 33 000, 18 266 33 210**

KOMENDA POWIATOWA POLICJI
Nowy Targ, ul. Konfederacji Tatrzańskiej 1a
tel. 18 26 10 411, fax. 18 26 10 415
e-mail: sekretariat@nowy-targ.policja.gov.pl

POSTERUNEK POLICJI W SZAFLARACH
ul. Zakopiańska 18, tel. 18 27 547 23

**GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ
W SZAFLARACH**
ul. Zakopiańska 18
pracownicy socjalni w godzinach urzędowania
tel. 18 26 123 29 w godz. 7.30 – 15.30
e-mail: gops.szaflary@wp.pl

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE
Nowy Targ, ul. Szaflarska 39
tel. 18 26 64 207

**PUNKT INFORMACYJNO-KONSULTACYJNY
W MARUSZYNIE PRZY GMINNEJ KOMISJI
ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW
ALKOHOLOWYCH W SZAFLARACH**
tel. 18 27 562 24, kom. 607 167 689

STOP PRZEMOCY

**REAGUJ BO PRZEMOC
NIE SKOŃCZY SIĘ SAMA!**



**GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ
W SZAFLARACH**
ul. Zakopiańska 18



JEŻELI 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 i nieprzyjemne?
- 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.

CZYM JEST PRZEMOC

Przemoc w rodzinie to zamierzone, wykorzystujące przewagę sił działanie przeciw członkowi rodziny, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i szkody.

Przemoc w rodzinie jest przestępstwem! (art. 207§1k.k.)



Rodzaje przemocy w rodzinie

Przemoc fizyczna jest to wszelkiego rodzaju bezpośrednie działanie z użyciem siły, którego rezultatem jest nieprzypadkowe zranienie np. popychanie, obezwładnianie, policzkowanie, szczypanie, 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, zawstydzenie, narzucanie własnych poglądów, ciągłe krytykowanie, kontrolowanie, ograniczanie kontaktów, stosowanie groźb, szantażowanie.

Przemoc seksualna jest to wymuszanie różnego rodzaju niechcianych zachowań w celu zaspokojenia potrzeb seksualnych sprawcy np. nieakceptowane pieszczoty, 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, niezaspokajanie podstawowych potrzeb rodziny, okradanie, zaciąganie kredytów i zmuszanie do zaciągania pożyczek wbrew woli współmałżonka

CO MOŻESZ ZROBIĆ KIEDY DOŚWIADCZASZ PRZEMOCY

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo – poszukaj schronienia przed sprawcą.

Zastanów się, gdzie w razie ataku ze strony sprawcy możesz jak najszybciej uciec. Przygotuj sobie plan ucieczki oraz najważniejsze rzeczy tak, aby łatwo Ci było w razie konieczności uciec z domu (dokumenty, kluczyki od samochodu, od domu, niezbędne ubrania) Jeśli zostałaś pobita lub zgwałcona, udaj się jak najszybciej do lekarza pierwszego kontaktu, aby uzyskać niezbędną pomoc, a także zabezpieczyć materiał dowodowy. Jest to ważne ze względów zdrowotnych, a także w sytuacji założenia sprawy karnej kiedy potrzebne będą dowody na okoliczności popełnienia przestępstwa.

Zbieraj dowody na stosowanie wobec Ciebie przemocy (niebieska karta, obdukcje, nagrania, dowody rzeczowe, zdjęcia...)

Jeśli wezwałaś policję, nie sprzajaj skutków awantury. Możesz też zrobić zdjęcia, aby je dostarczyć jako dowód do sądu. Od policjantów domagaj się sporządzenia notatki i założenia niebieskiej karty KAŻDORAZOWO, gdy jest interwencja. Im więcej zbierzesz dowodów, tym większe szanse, że sprawca zostanie ukarany.

Nie ukrywaj przed bliskimi tego, co dzieje się w Twoim domu, nie wstydz się, bo Ty jesteś niewinna.

Twoi bliscy, rodzina, przyjaciele mogą się zaangażować w pomoc, np. udostępniając schronienie lub mieszkanie, gdy będziesz tego potrzebować lub mogą być świadkami w sprawie.

Nie musisz być sama ze swoimi problemami, są specjaliści, instytucje, które mogą Ci pomóc w trudnej sytuacji i poradzeniu sobie z problemami.

Sprawdź, gdzie w pobliżu twojego miejsca zamieszkania znajdują się instytucje lub organizacje pomagające osobom doświadczającym przemocy. W razie potrzeby będziesz mogła skorzystać z ich pomocy. Policja, prokuratura, ośrodek pomocy społecznej, służba zdrowia, komisja rozwiązywania problemów alkoholowych to tylko niektóre z nich.



STOP PRZEMOCY REAGUJ BO PRZEMOC NIE SKOŃCZY SIĘ SAMĄ!