



PRZE **MOC** DOMOWA  
MOŻE SIĘ SKOŃCZYĆ  
- ZAMIEŃ JĄ W SWOJĄ **MOC**

**Informator**  
dla osób doznających przemocy



TYCHY ✓ DOBRE MIEJSCE

## DO KOGO KIEROWANY JEST INFORMATOR



Informator skierowany jest przede wszystkim do osób, które doznają przemocy domowej a celem jest dostarczenie wiedzy na temat instytucji i form pomocy osobom krzywdzonym.

Informator dla osób doznających przemocy w rodzinie opracowany został przez Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia przy współpracy Miejskiego Zespołu Interdyscyplinarnego w Tychach, działającego w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie.



To jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodziny, 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.

(Ustawa z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie)



### **przemoc fizyczna**

np. popychanie, odpychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, gryzienie, duszenie, bicie, parzenie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, porzucanie w niebezpiecznej okolicy.



### **przemoc psychiczna**

np. wyśmiewanie poglądów, religii, pochodzenia, narzucanie własnych poglądów, karanie przez odmowę uczuć, stała krytyka, wmawianie choroby psychicznej, kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami, domaganie się posłuszeństwa, ograniczanie snu i pożywienia, wyzywanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb.



## **przemoc seksualna**

np. wymuszanie pożycia seksualnego tj. wymuszanie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, wymuszanie seksu z osobami trzecimi, sadystyczne formy współżycia seksualnego, demonstrowanie zazdrości, krytyka, zachowań seksualnych.



## **przemoc ekonomiczna**

np. odbieranie pieniędzy tj. uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, niezaspokajanie podstawowych oraz materialnych potrzeb rodziny.

## JAK ROZPOZNAĆ PRZEMOC DOMOWĄ



- ▶ **objawy stosowania przemocy fizycznej:**  
ślady uderzeń na ciele, powtarzające się złamania, lęk dziecka przed rozbieraniem się do ćwiczeń, lęk przed dotykiem, agresywność lub apatia.
- ▶ **objawy stosowania przemocy emocjonalnej:**  
zaburzenia mowy, dolegliwości psychosomatyczne, mimowolne ruchy mięśni – tiki, wycofanie, depresja, zachowania destrukcyjne, częste kłamstwa, lęk przed porażką.
- ▶ **objawy zaniedbania dziecka:**  
zaburzony rozwój fizyczny (wzrost, waga poniżej normy), zaniedbany wygląd zewnętrzny, nie wyleczone rany, zmęczenie i apatia, moczenie nocne.

## CZY ZNASZ SWOJE PODSTAWOWE PRAWA



- ▶ Masz prawo żyć w domu wolnym od przemocy.
- ▶ Masz prawo czuć się bezpiecznie w swoim domu.
- ▶ Masz prawo do szacunku i godnego traktowania.
- ▶ Masz prawo do swobodnego wyrażania swojego zdania, także wtedy, kiedy jest ono niezgodne ze zdaniem innych.
- ▶ Masz prawo do współuczestniczenia w podejmowaniu decyzji dotyczących spraw domu, rodziny, dzieci i wydatków.
- ▶ Masz prawo popełniać błędy.
- ▶ Masz prawo do swobodnego kontaktowania się z bliskimi, rodziną, przyjaciółmi.

- ▶ Masz prawo szukać profesjonalnej pomocy w sytuacji, gdy jesteś niezadowolona/y lub zaniepokojona/y tym, co dzieje się w domu.
- ▶ Masz prawo do realizowania siebie poprzez podejmowanie pracy zarobkowej, podejmowanie nauki, rozwijanie zainteresowań i umiejętności.
- ▶ Twoje potrzeby są równie ważne, jak potrzeby partnera.

## **MASZ PRAWO SZUKAĆ POMOCY, GDY TWOJE PRAWA SĄ ŁAMANE!!!**

### **JAK I GDZIE INTERWENIOWAĆ?**

- ▶ w razie kłótni przejdź do bezpiecznego miejsca;
- ▶ poproś sąsiadów, aby zawiadomili Policję, gdy usłyszą podejrzane hałasy;
- ▶ podczas zgłoszenia na Policję, zażądaj założenia „Niebieskiej Karty”;
- ▶ koniecznie skontaktuj się z którąkolwiek instytucją wymienioną poniżej.



**Baza teleadresowa podmiotów oraz organizacji pozarządowych  
świadczących usługi dla osób i rodzin dotkniętych przemocą  
w rodzinie w Tychach**

<b>INSTYTUCJA</b>	<b>ZADANIA W ZAKRESIE PRZEMOCY</b>
<p><b>Komenda Miejska Policji</b> al. Bielska 46 Tychy tel. 997 lub 112 tel. 32 32 56 200 tel. 32 32 56 255 tel. 32 32 56 266 tel. 32 32 56 351 Rewir Dzielnicowych</p> <p>fax: 32 32 56 244 tychy.slaska.policja.gov.pl</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• interwencja</li><li>• zatrzymanie sprawców przemy- mocy domowej stwarzających zagrożenie dla życia bądź zdrowia</li><li>• wszczęcie postępowania przy- gotowawczego przeciwko sprawcy przemocy</li><li>• podjęcie działań prewencyjnych wobec sprawcy</li></ul>
<p><b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b> ul. Nowokościelna 27 Tychy tel. 32 227 05 75 oik@mops.tychy.pl</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• interwencja kryzysowa</li><li>• pomoc psychologiczna dla osób doświadczających przemy- mocy</li><li>• grupa psychoedukacyjna dla osób doświadczających przemy- mocy</li><li>• schronienie dla osób doświadczających przemy- mocy i będących w kryzysie (Hostel jest czynny całodobowo)</li></ul>
<p><b>TYSKA NIEBIESKA LINIA</b> tel. 32 322 70 04</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• pomoc telefoniczna</li></ul>

**Stowarzyszenie „Trzeźwość Życia”**

ul. Nałkowskiej 19 Tychy  
tel. 32 720 52 42  
(pn.-pt. w godz. 10:00–16:00)

- konsultacje psychologiczne
- udział w grupie wsparcia dla osób doświadczających przemocy i współuzależnionych
- bezpłatne konsultacje prawne

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**

ul. Budowlanych 59 Tychy  
tel. 32 227 35 40

- Miejski Zespół Interdyscyplinarny działający w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie
- działania korekcyjno - edukacyjne dla osób stosujących przemoc w rodzinie

**NZOZ MENS SANA Ośrodek Pomocy Psychologicznej Profilaktyki i Leczenia Uzależnień**

ul. Bukowa 20 Tychy  
tel. 32 327 51 83  
tel. 605 637 072  
osrodek@mens-sana.pl

- konsultacja psychologiczna
- konsultacja psychiatryczna
- pomoc psychologiczna dla osób doświadczających przemocy w rodzinie
- terapia dla osób uzależnionych
- terapia dla osób z problemem uzależnienia w rodzinie

**Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna**

ul. Andersa 16, Tychy  
tel. 32 227 23 92  
ppp@oswiata.tychy.pl

- grupa wsparcia dla matek doznających przemocy
- bezpłatne wsparcie dla dzieci i młodzieży do ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej oraz ich rodziców doświadczających przemocy

**Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia**

al. Niepodległości 49 Tychy  
tel. 32 776 35 09,  
32 776 35 71

- prowadzenie działań informacyjnych, edukacyjnych i wsparcia psychologicznego dla osób stosujących przemoc w rodzinie

## Jeżeli planujesz opuścić dom z powodu przemocy domowej – przygotuj plan!

- ▶ Znajdź bezpieczne miejsce do przechowania ważnych dokumentów np. w domu przyjaciół lub w pracy (w miarę możliwości zrób kopie tych dokumentów i pozostaw u zaufanej osoby).
- ▶ Trzymaj w bezpiecznym miejscu pieniądze na taksówkę, bilety autobusowe oraz inne, podobne wydatki.
- ▶ Trzymaj torbę z niezbędnymi rzeczami osobistymi (ubrania, aktualnie zażywane lekarstwami, przybory toaletowe dla siebie oraz dzieci) w bezpiecznym miejscu poza domem.
- ▶ Kiedy zdecydujesz się odejść, ważne jest – o ile jest to bezpieczna możliwość - aby dzieci odeszły z Tobą.
- ▶ Pamiętaj aby zabrać ze sobą telefon komórkowy, pieniądze, karty bankowe.
- ▶ W razie nagłego wypadku koniecznie skontaktuj się z policją.
- ▶ Skorzystaj z miejsc pomocy wymienionych w tym informatorze.

Przydatne strony internetowe:

[www.umtychy.pl](http://www.umtychy.pl)

[www.niebieskalinia.pl](http://www.niebieskalinia.pl)

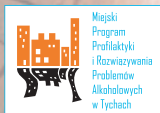
[www.niebieskalinia.org](http://www.niebieskalinia.org)

[www.lekarzureaujnaprzemoc.pl](http://www.lekarzureaujnaprzemoc.pl)

[www.ms.gov.pl/pl/dzialalnosc/przeciwdzialanie-przemocy-w-rodzinie](http://www.ms.gov.pl/pl/dzialalnosc/przeciwdzialanie-przemocy-w-rodzinie)

[www.cpk.org.pl](http://www.cpk.org.pl)

[www.pokrzywdzeni.gov.pl](http://www.pokrzywdzeni.gov.pl)



**Wydawca:** Urząd Miasta Tychy  
Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia  
al. Niepodległości 49, 43-100 Tychy,  
tel. 32 776 35 09; 32 776 35 71



TYCHY ✓ DOBRE MIEJSCE