



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

Informator

dla osób doświadczających 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.

CO TO JEST PRZEMOC DOMOWA



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)

RODZAJE PRZEMOCY

► **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 SVOJE 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 podejrzone hałasy,
PAMIĘTAJ! 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**



INSTYTUCJA	ZADANIA W ZAKRESIE PRZEMOCY
Komenda Miejska Policji 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 fax: 32 32 56 244 www.tychy.slaska.policja.gov.pl	• interwencja • zatrzymanie sprawców przemocy domowej stwarzających zagrożenie dla życia bądź zdrowia • wszczęcie postępowania przygotowawczego przeciwko sprawcy przemocy • podjęcie działań prewencyjnych wobec sprawcy
Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Nowokościelna 27 Tychy tel. 32 227 05 75 oik@mops.tychy.pl www.mops.tychy.pl	• interwencja kryzysowa – pomoc psychologiczna dla osób doświadczających przemocy • wsparcie w ramach pracy socjalnej • grupa wsparcia oraz grupa psychoedukacyjna dla osób doświadczających przemocy w rodzinie • schronienie dla kobiet oraz ich dzieci doświadczających przemocy w rodzinie (Hostel czynny całodobowo)
TYSKA NIEBIESKA LINIA /obsługiwana przez Ośrodek Interwencji Kryzysowej/ tel. 32 322 70 04	• pomoc telefoniczna

Stowarzyszenie „Trzeźwość Życia”

ul. Nałkowskiej 19 Tychy
tel. 32 720 52 42
stz@poczta.onet.pl
www.trzezwosczycia.cba.pl

- 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
www.mops.tychy.pl

- 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
kom. 605 637 072
osrodek@mens-sana.pl
www.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
www.ppptychy.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 /Urząd Miasta Tychy/

al. Niepodległości 49, Tychy
tel. 32 776 35 41
zdrowie@umtychy.pl
www.umtychy.pl

- 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

www.niebieskalinia.pl

www.niebieskalinia.org

www.lekarzureauagujnaprzemoc.pl

www.ms.gov.pl/pl/dzialalnosc/przeciwdzialanie-przemocy-w-rodzinie

www.cpk.org.pl

www.pokrzywdzeni.gov.pl



Wydawca: Urząd Miasta Tychy
Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia
al. Niepodległości 49, 43-100 Tychy
tel. 32 776 35 41



TYCHY ✓ DOBRE MIEJSCE