

# PRZEMOC 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, działającego w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Tychach.

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 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.

### **przemoc fizyczna**

np. popychanie, odpychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą ręką i pięściami, bicie przedmiotami, ciskanie w kogoś przedmiotami, 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, 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, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, niezaspokajanie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny.

### **objawy stosowania przemocy fizycznej:**

ślady uderzeń na ciele, powtarzające się złamania, lęk dziecka przed rozbieraniem się do ćwiczeń, lęk przed dotykiem, agresywność lub apatyczność

### **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 podejrzaną hałas;
- ▶ podczas zgłoszenia na Policję, zażądaj założenia „Niebieskiej Karty”;
- ▶ koniecznie skontaktuj się z którąkolwiek wymienioną instytucją.

\*Niebieską Kartę wypełniają przedstawiciele: Policji, jednostek organizacji pomocy społecznej, Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, oświaty i ochrony zdrowia.



**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 przemocy domowej stwarzających zagrożenie dla życia bądź zdrowia,</li><li>• wszczęcie postępowania przygotowawczego 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_tychy@interia.pl</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• interwencja kryzysowa</li><li>• pomoc psychologiczna dla osób doświadczających przemocy</li><li>• grupa psychoedukacyjna dla osób doświadczających przemocy</li><li>• schronienie dla osób doświadczających przemocy i będących w kryzysie (Hostel jest czynny całodobowo)</li></ul>
<p><b>TYSKA NIEBIESKA LINIA</b> tel. 32 322 70 04 codziennie 8.00 - 20.00</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**

al. 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  
605 637 072

- 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  
ppptychy@onet.eu

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

**„DANEX” Danuta Fastnacht**

ul. Barona 30 pok. 209 Tychy  
tel. 608 054 760

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

## NIEBIESKA LINIA Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

0 801 12 00 02

- płatny pierwszy impuls-  
(pon-sob: 10:00-22:00;  
nd. i święta 8:00-16:00)

- pomoc telefoniczna

(dane na dzień: lipiec 2016r.)

## 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.lekarzureagujnaprzemoc.pl](http://www.lekarzureagujnaprzemoc.pl)

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

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

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

**STOP  
PRZEMOCY**



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



TYCHY ✓ DOBRE MIEJSCE