

## 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 najpotrzebniejsze rzeczy tak, aby łatwo Ci było w razie konieczności uciec z domu (dokumenty, kluczyki od samochodu, od domu, niezbędne ubrania). Jeżeli zostałeś(aś) pobity(a) 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 wezwąłeś(aś) policję, nie sprzątaj 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 szansę, że sprawca zostanie ukarany.

### Nie ukrywaj przed bliskimi tego, co dzieje się w Twoim domu, nie wstydź się, bo Ty jesteś niewinny(a).

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 sam(a) 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 mógł(mogła) skorzystać z ich pomocy. Policja, prokuratura, ośrodek pomocy społecznej, służba zdrowia, komisja rozwiązywania problemów alkoholowych to tylko niektóre z nich.

## PAMIĘTAJ !!!

Przemoc raz zastosowana powtarza się. Dzieci wychowywane w środowisku pełnym napięć, konfliktów i agresji albo odtwarzają te zachowania albo przyjmują rolę ofiary i stają się podatne na urazy w przyszłości.

**Dzieci potrzebują oparcia i spokoju!!!** Z pomocą innych możesz sprawić, aby życie Twoje i Twoich dzieci wyglądało normalnie. Dzieci odniosą o wiele większy pożytek z Twojej siły życiowej i możliwości podejmowania decyzji niż faktu przebywania w domu, gdzie byłeś/byłaś bity i poniżana/y.

**Zadbaj o swoje bezpieczeństwo!** Podjęcie decyzji o opuszczeniu domu lub czasowym odejściu ze związku, w którym ma miejsce przemoc może być trudne. Potrzeba czasu, abyś poczuł/ła się gotowy/a. Skontaktuj się

z odpowiednią instytucją, np. Ośrodkiem Pomocy Społecznej, Centrum Pomocy Rodzinie, Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej, Policją – ktoś stamtąd może Ci pomóc ułożyć bezpieczny plan.

**Ośrodki wsparcia** - zapewnią schronienie Tobie i Twojej rodzinie, gdy jesteś ofiarą przemocy w rodzinie, udzielą Ci pomocy i wsparcia w przezwyciężeniu sytuacji kryzysowej.

**Specjalistyczne ośrodki wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie** - zapewnią bezpłatne schronienie Tobie i Twojej rodzinie, gdy jesteś ofiarą przemocy w rodzinie, oraz udzielą Ci specjalistycznej pomocy, w tym: pomocy psychologicznej, prawnej, socjalnej, terapeutycznej i medycznej, oraz wsparcia w przezwyciężeniu sytuacji kryzysowej, a także opracują plan pomocy.

**Prokuratura, Policja** - możesz tam złożyć zawiadomienie o przestępstwie znęcania się popełnionym na Twoją szkodę lub na szkodę Twoich bliskich i poprosić o udzielenie podstawowej informacji prawnej.

**Sąd rodzinny i opiekuńczy** - możesz tam złożyć pozew w sprawach rodzinnych lub wnioski dotyczący spraw opiekuńczych Twoich dzieci.

**Ochrona zdrowia** - możesz tam uzyskać zaświadczenie lekarskie o doznanych obrażeniach, poprosić o pomoc lekarską, spytać o adresy specjalistycznych poradni lekarskich.

**Komisje rozwiązywania problemów alkoholowych** - jeżeli przemocy w Twoim domu towarzyszy picie alkoholu, możesz zwrócić się do nich z wnioskiem o skierowanie sprawcy przemocy na leczenie odwykowe lub uzyskać inną pomoc związaną z nadużywaniem przez niego alkoholu.

## Na Twoim terenie funkcjonują lokalne placówki udzielające pomocy ofiarom przemocy w rodzinie:

Lp.	Nazwa Instytucji/ organizacji	Adres instytucji/ organizacji	Telefon
1.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Lipniku	Urząd Gminy Lipnik Lipnik 20	(15)8691410 (15)8691419
2.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Lipniku	Lipnik 20	(15)8691422
3.	Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych i Ofiar Przemocy Domowej przy Urzędzie Gminy w Lipniku	Urząd Gminy Lipnik Lipnik 20	(15) 8691410 (15)8691419
4.	Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Opatowie	Opatów ul. Partyzantów 13b	(15)8682636
5.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie Opatów	Opatów ul. Sienkiewicza 17	(15)8684392 (15)8684409
6.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Sierant” w Lipniku	Lipnik 21	(15)8691776
7.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Sierant” w Malicach Kościelnych	Malice Kościelne 57	(15) 8691453
8.	MEDYK Ośrodek Zdrowia NZOZ we Włostowie	Włostów 48	(15) 8691225
9.	Komenda Powiatowa Policji w Opatowie	Opatów ul. Sienkiewicz 30	(15)8681205
10.	Prokuratura Rejonowa w Opatowie	Opatów ul. 16 Stycznia 1	(15)8685230
11.	Sąd Rejonowy w Opatowie III Wydział Rodzinny i Nieletnich	Opatów ul. Pl. Obr. Pokoju 18	(15)8682788 (15)8682798 (15)8682799
12.	TOP MEDIKUS Sp.z o.o Przychodnia Specjalistyczna- Przychodnia Zdrowia Psychicznego w Opatowie i Poradnia Leczenia Uzależnień	Opatów ul. Słowackiego 13	(15)8682733
13.	Całodobowy punkt bezpłatny telefon zaufania Kielce		195 25
14.	Zespół Interdyscyplinarny w Lipniku	Lipnik 20	(15)8691422

## **Przemoc w rodzinie jest przestępstwem (art. 207§ k. k.)**

Zgodnie z art. 2 ust. 2 ustawy z dnia 29 lipca 2005 roku o *przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie* ( Dz. U. Nr 180 poz. 1493 ze zm.) **przemoc w rodzinie** to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób najbliższych (w rozumieniu art. 115 § 11 *Kodeksu karnego*), 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.

- **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, zawstyżenie, narzucanie własnych poglądów, ciągłe krytkowanie, kontrolowanie, ograniczanie kontaktów, stosowanie gróźb, 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, krytkowanie 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.

