

Marek, **G**rażyna, Marysia,
Tomek, Marek, Zenon,
Konrad, **R**enata, Agnieszka,
Damian, Asia, Robert,
Paulina, Mieczysław, Anka,
Olek, Kuba, Natalia, Andrzej,
Przemek, Marian, Kamila,
Magda, Janek, **Z**ofia, Daniel,
Michał, Gabryśia, Witold,
Jagoda, Marzena, Iza, Jan,
Kasia, Teresa, Maciej,
Szczepan, Ilona, **Ł**ucja,
Krzysztof, Jerzy, Tymon,
Basia, **A**нна, Dominika,
Ela, Dariusz, Karol, Dawid,
Marta, Hugo, Urszula, Maks,
Patrik, Justyna

PRZEMOC NIEJEDNO MA IMIĘ

dzisiaj

Co mogę z tym zrobić?

PRZEMOC NIEJEDNO MA IMIĘ!

Dowiedz się, gdzie szukać pomocy,

jeśli jesteś osobą, która doświadcza przemocy w rodzinie.

Dowiedz się, jak możesz pomóc,

jeśli jesteś świadkiem przemocy lub wiesz, że ktoś doświadcza przemocy w rodzinie.

Przemoc niejedno ma imię!

Może mieć imię Twojego współmałżonka, partnerki lub partnera, dziecka, sąsiadki lub sąsiada, znajomej lub znajomego z pracy, przyjaciela lub przyjaciółki. Przemoc może dotknąć każdego niezależnie od płci, wykształcenia, statusu materialnego, pozycji społecznej, wieku, orientacji seksualnej, tożsamości płciowej czy stanu zdrowia.

Przemoc w rodzinie może być jednorazowym lub powtarzającym się działaniem osoby najbliższej. Naraża Cię na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia, narusza Twoją godność, nietykalność cielesną, powodując szkody na zdrowiu fizycznym i psychicznym oraz wywołując cierpienie i poczucie krzywdy.

Dowiedz się, jak uzyskać pomoc. Twoje zgłoszenie ma znaczenie!

Dzięki temu możesz zapewnić pomoc i bezpieczeństwo osobom doświadczającym przemocy, a instytucje, które realizują zadania związane z zapobieganiem i powstrzymywaniem przemocy w rodzinie, mogą podjąć działania z urzędu.

Gdzie uzyskać pomoc?

Jeśli potrzebujesz pomocy natychmiastowo:

- ➔ zadzwoń pod numer alarmowy **112** niezwłocznie w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia
- ➔ zadzwoń pod numer „Niebieskiej Linii” – Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie – **800 120 002**
- ➔ zadzwoń pod całodobowy numer interwencyjny Ośrodka Interwencji Kryzysowej **12 421 92 82**
- ➔ zgłoś sytuację doświadczania przemocy na najbliższym komisariacie policji

Jeśli potrzebujesz pomocy psychologicznej, prawnej lub tymczasowego schronienia, skorzystaj ze wsparcia instytucji, która znajduje się w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania.

Na terenie Krakowa

Zgłoś się z prośbą o pomoc w sytuacji doświadczania przemocy do najbliższej filii Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie.

Pomocy udzielą także

- ➔ Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Krakowie (tel. **12 425 81 70** – całodobowo, **606 618 014** – w godz. 7.00–19.00), os. Krakowiaków 46
- ➔ Ośrodek Interwencji Kryzysowej (tel. **12 421 92 82**), ul. Radziwiłłowska 8b

Na terenie województwa małopolskiego:

- ➔ Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Ofiar Przemocy (tel. **14 655 36 36, 500 583 047**, tel./faks **14 655 66 59**), ul. Szarych Szeregów 1, Tarnów
- ➔ Tatrzański Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Ofiar Przemocy w Rodzinie (tel. **18 206 44 54, 18 307 09 50**, kom. **531 332 394**), ul. Makuszyńskiego 9, Zakopane

Jak rozpoznać przemoc?

Przemoc może być fizyczna, psychiczna, ekonomiczna lub seksualna.

Wyrządza szkody na zdrowiu fizycznym lub psychicznym osób, które jej doświadczają. Pozostawia różne, często dalekosiężne skutki, związane nawet z utratą zdrowia lub życia. Warto umieć rozpoznawać zachowania przemocowe. Opisane sytuacje na następnej stronie mogą w tym pomóc, pokazują przykłady zachowań będących przemocą ze strony drugiej osoby.

➔ Przemoc fizyczna

To np. szarpanie, popychanie, kopanie, uderzanie przedmiotami, krępowanie ruchów ciała, podduszanie, uderzanie głową, bicie ręką, przypalenie papierosem, okaleczenia ciała ostrymi przedmiotami, pozostawienie bez udzielenia lub wezwania pomocy.

➔ Przemoc psychiczna

To np. groźby, szantażowanie, kontrolowanie, ograniczanie wolności i kontaktów z innymi, wymuszanie posłuszeństwa, podporządkowywanie drugiej osoby, wulgaryzmy kierowane do drugiej osoby, obrażanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, umniejszanie, wyśmiewanie, krytyka, narzucanie swoich poglądów czy opinii.

➔ Przemoc ekonomiczna

To m.in. zaciąganie długów i kredytów bez zgody małżonka, zmuszanie do wzięcia pożyczek lub ich poręczenia, okradanie z rzeczy osobistych i pieniędzy, zabieranie wypłat, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, zmuszanie do pożyczek od członków rodziny lub znajomych, niezaspokajanie materialnych potrzeb rodziny, ograniczenie dostępu do pomieszczeń i dóbr niezbędnych do życia (np. odcięcie prądu, wody, utrudnienie dostępu do łazienki itp.).

➔ Przemoc seksualna

To m.in. wyśmiewanie cech ciała, wyglądu, zmuszanie do czynności lub zachowań seksualnych, na które się druga osoba nie zgadza, wymuszanie pożycia seksualnego, gwałt, sadyzm, zmuszanie do współżycia z osobami trzecimi, zmuszanie do oglądania pornografii.

➔ Zaniedbanie

Niezaspokajanie podstawowych potrzeb fizycznych i emocjonalnych, pozbawianie jedzenia, opieki lub niezbędnej pomocy, odmawianie pomocy medycznej lub zaopatrzenia w niezbędne leki, niezapewnienie godnych do życia warunków lokalowych, ograniczanie dostępu do pomieszczeń w domu, gdzie zaspokajane są podstawowe potrzeby (do kuchni, łazienki), chłód emocjonalny w relacjach.

Jesteś osobą doświadczającą przemocy?

Zawiadom policję

W przypadku zagrożenia zdrowia i życia zadzwoń pod numer alarmowy 112.

Doświadczanie przemocy w rodzinie możesz też zgłosić osobiście, w tym celu udaj się na najbliższy komisariat policji. Tam złożysz zawiadomienie o przestępstwie, a policja ma obowiązek zareagować na złożone zgłoszenie. Zawiadomienie o przestępstwie w formie pisemnej możesz również przesać pocztą lub złożyć osobiście na policji lub w prokuraturze.

Zgłoś się do lekarza

Jeśli masz obrażenia na ciele, odczuwasz ból – udaj się do lekarza rodzinnego. Jeśli potrzebujesz medycznej pomocy w nocy lub w święto, zgłoś się do placówki nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej lub do szpitalnego oddziału ratunkowego.

Jeśli boisz się wrócić do domu

Udaj się do rodziny lub znajomych albo skorzystaj z pomocy instytucji pomagającym osobom doświadczającym przemocy w rodzinie. Takie wsparcie oferuje Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie – tel. **12 425 81 70** oraz **606 618 014** (w godz. od 7.00 do 19.00) lub najbliższy Ośrodek Interwencji Kryzysowej.

Jeśli potrzebujesz wsparcia

Jeśli potrzebujesz pomocy psychologicznej, prawnej lub tymczasowego schronienia, skorzystaj ze wsparcia Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie – tel. **12 425 81 70** oraz **606 618 014** (w godz. od 7.00 do 19.00) lub najbliższego Ośrodka Interwencji Kryzysowej.

Osoby dotknięte przemocą w rodzinie, mieszkający w Krakowie, w celu uzyskania pomocy w swojej sytuacji mogą zgłaszać się w filiach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie:

Filia nr 1: os. Teatralne 24, tel.:	12 430 45 46
Filia nr 2: ul. Radzikowskiego 39, tel.:	12 636 77 98
Filia nr 3: ul. Rzeźnicza 2, tel.:	12 257 00 07
Filia nr 4: os. Szkolne 34, tel.:	12 425 75 64
Filia nr 5: ul. Praska 52, tel.:	12 269 05 54
Filia nr 6: ul. Mazowiecka 21, tel.:	12 423 23 15
Filia nr 7: ul. Mazowiecka 4–6, tel.:	12 632 00 22
Filia nr 8: ul. Na Kozłówce 27, tel.:	12 659 12 86
Filia nr 9: os. Teatralne 24, tel.:	12 644 80 34

Jesteś świadkiem przemocy w rodzinie lub o niej wiesz?

Twoje zgłoszenie ma znaczenie i jest kluczowe w udzieleniu pomocy i zapewnieniu bezpieczeństwa osobie doświadczającej przemocy.

- ➔ Jeśli zagrożone jest życie lub zdrowie osoby doświadczającej przemocy – zadzwoń pod numer alarmowy **112**.
- ➔ Porozmawiaj z osobą pokrzywdzoną, a w sytuacji gdy nie wiesz, jak udzielić wsparcia – skorzystaj z porad konsultantów całodobowego Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” pod bezpłatnym nr. tel. **800 120 002**.
- ➔ Powiadom Ośrodek Pomocy Społecznej lub najbliższy komisariat policji, podając adres osoby, która doświadcza przemocy.
- ➔ Skontaktuj się z pracownikami Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie – tel. **12 425 81 70** oraz **606 618 014** (w godz. od 7.00 do 19.00) lub z najbliższym Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej.
- ➔ Jeśli masz wątpliwości, czy sytuacja, którą zaobserwowałeś/aś, jest przemocą, możesz się skonsultować z przedstawicielami odpowiednich instytucji lub organizacji pozarządowych.

Co zrobić, gdy przemocy w rodzinie doświadcza dziecko?

Przemoc wymierzona w osoby niepełnoletnie pozostawić może ślady na całe życie. Kluczowe, w pierwszej kolejności, jest zapewnienie bezpieczeństwa dziecku, ochrona przed przemocą i szerokie wsparcie.

- ➔ Jeśli zagrożone jest życie lub zdrowie dziecka doznającego przemocy – zadzwoń pod numer alarmowy **112**.
- ➔ Zawiadom najbliższy komisariat policji, prokuraturę lub sąd rodzinny (możesz to zrobić osobiście, pocztą lub wysyłając e-mail). W zawiadomieniu opisz sytuację dziecka, podaj jego dane: imię i nazwisko oraz adres zamieszkania. Możesz to zrobić anonimowo.
- ➔ Możesz zawiadomić najbliższy Ośrodek Pomocy Społecznej lub szkołę/przedszkole/żłobek, gdzie uczęszcza dziecko. Pracownicy tych jednostek mają obowiązek udzielić pomocy dziecku oraz rozpocząć procedurę interwencyjną. Możesz zachować anonimowość.
- ➔ Zgłoś podejrzenie o przemocę wobec osoby małoletniej, dzwoniąc pod bezpłatny całodobowy numer Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, tel. **800 120 002**.

Dowiedz się, jak pomóc:
bezprzemocy.krakow.pl

