

**JEŚLI JESTEŚ OFIARĄ PRZEMOCY DOMOWEJ  
ZGŁOŚ SIĘ DO:**

**ZESPOŁU INTERDYSCYPLINARNEGO**  
przy Ośrodku Pomocy Społecznej w Dziwnowie  
ul. Mała 3, 72-420 Dziwnów  
tel. 91 3813786

**OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ**  
ul. Mała 3, 72-420 Dziwnów  
tel. 91 3813786  
pracownicy socjalni: 727007533, 727007546

**GMINNEJ KOMISJI ROZWIĄZYWANIA  
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH**  
przy Urzędzie Miejskim w Dziwnowie  
ul. Szosowa 5, 72-420 Dziwnów  
tel. 91 3275163, 501958770

**KOMENDY POWIATOWEJ POLICJI**  
ul. Żwirki i Wigury 2, 72-400 Kamień Pomorski  
dyżurny tel. 477834511, 477834512  
**Posterunek Policji w Dziwnowie**  
ul. Mickiewicza 19, 72-420 Dziwnów  
tel. 477834596, 571323820

**PRZYCHODNI ZDROWIA**  
ul. Słowackiego 19, 72-420 Dziwnów  
tel. 784056553

**GDY DOTKNIE CIĘ PRZEMOC –**

**NIE MUSISZ BYĆ SAM!**

**PRZEMOCY – NIE!  
POMOCY – TAK!**



**Gminny Zespół Interdyscyplinarny do spraw  
Przeciwdziałania Przemocy Domowej  
w Gminie Dziwnów**

**INFORMATOR**

**DLA OSOBY  
DOZNAJĄCEJ  
PRZEMOCY  
DOMOWEJ**

## PRZEMOC DOMOWA

Przemoc domowa to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej, w szczególności:

- a) narażające tę osobę na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia lub mienia,
- b) naruszające jej godność, nietykalność cielesną lub wolność, w tym seksualną,
- c) powodujące szkody na jej zdrowiu fizycznym lub psychicznym, wywołujące u tej osoby cierpienie lub krzywdę,
- d) ograniczające lub pozbawiające tę osobę dostępu do środków finansowych lub możliwości podjęcia pracy lub uzyskania samodzielności finansowej,
- e) istotnie naruszające prywatność tej osoby lub wzbudzające u niej poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia, w tym podejmowane za pomocą środków komunikacji elektronicznej;

### RODZAJE PRZEMOCY DOMOWEJ:

**PRZEMOC FIZYCZNA** – np. gdy popychasz, obezwładniasz, szcypiesz, kopiesz, dusisz, bijesz otwartą ręką, pięścią lub przedmiotami osobę najbliższą.

**PRZEMOC PSYCHICZNA** – np. wyśmiewasz, poniżasz, upokarzasz, zawstydzasz, narzucasz własne poglądy, ciągle krytykujesz, kontrolujesz, stosujesz groźby wobec osób najbliższych.

**PRZEMOC SEKSUALNA** – np. gdy zmuszasz osobę najbliższą do nieakceptowanych przez nią praktyk seksualnych, molestujesz osoby małoletnie, krytykujesz zachowania seksualne najbliższej osoby.

**PRZEMOC EKONOMICZNA** – np. odbierasz zarobione pieniądze, uniemożliwiasz podjęcie pracy przez osobę najbliższą, nie zaspokajasz podstawowych potrzeb materialnych rodziny, okradasz ją.

**ZANIEDBYWANIE** – ciągle nie zaspakajasz podstawowych potrzeb fizycznych i emocjonalnych rodziny.

## MITY I STEREOTYPY NA TEMAT PRZEMOCY DOMOWEJ

**Przemoc domowa to prywatna sprawa, nikt nie powinien się wtrącać. Nieprawda!** Przemoc jest przestępstwem ściganym przez prawo, tak samo groźby jak przemoc wobec obcych! Fakt zawarcia małżeństwa czy mieszkania pod jednym dachem nie stanowi okoliczności zezwalających na krzywdzenie innych.

**Przemoc zdarza się tylko w rodzinach z marginesu społecznego. Nieprawda!** Przemoc domowa występuje we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia czy sytuacji materialnej.

**Przemoc ma miejsce wtedy, gdy są widoczne ślady na ciele ofiary. Nieprawda!** Przemoc występuje w różnych formach - to nie tylko działania powodujące siniaki, złamania czy oparzenia – lecz, także poniżanie, zmuszanie do określonych zachowań, groźenie, zastraszanie.

**Jeśli ktoś jest bity, to znaczy, że na to zasłużył. Nieprawda!** Nikt nie zasługuje na bicie, krzywdzenie, maltretowanie bez względu na to, co zrobił lub powiedział. Nikt nie ma prawa znęcać się nad innymi.

Nikt **nie powinien interweniować w sprawach rodzinnych. Nieprawda!** Przemoc domowa nie jest „sprawą rodzinną”, lecz przestępstwem ściganym przez prawo. Każdy, kto się o niej dowiaduje ma obowiązek poinformować o tym odpowiednie służby, a one są zobowiązane do podjęcia działań zmierzających do ochrony osób doznających przemocy i udzielania im wszechstronnej pomocy.

**Osoby doznające przemocy domowej akceptują przemoc. Nieprawda!** Osoby doznające przemocy zawsze próbują się bronić, jednak ich działania są mało skuteczne. Często próbują nieracjonalnych strategii obronnych, które w konsekwencji powodują nasilenie przemocy.

**To był jednorazowy incydent, który się nie powtórzy. Nieprawda!** Przemoc domowa rzadko pojawia się tylko raz. Jeżeli nie zostaną podjęte stanowcze działania wobec sprawcy przemoc się powtórzy.

## Plan bezpieczeństwa osoby doznającej przemocy

**Jeśli jesteś w związku, w którym dochodzi do przemocy, a decydujesz się pozostać ze sprawcą, zadбай o:**

- Posiadanie przy sobie listy numerów telefonów alarmowych.
- Zawiadomienie znajomych lub sąsiadów, którym możesz powiedzieć o zagrożeniu. Poproś, aby zadzwonili na policję, jeśli usłyszą krzyki i awanturę. Jeśli masz dzieci, naucz je jak zadzwonić na policję. Warto jeszcze opracować jakiś znak lub hasło, który byłby sygnałem dla dzieci lub sąsiadów, aby wezwali pomoc.
- Pomyśl o bezpieczniejszych miejscach w domu, (z których możliwa jest ucieczka, i w których nie ma żadnej broni). Jeśli podejrzewasz, że dojdzie do aktu przemocy nie daj się złapać w pułapkę.
- Pomyśl o tym, dokąd możesz się udać, jeśli zdecydujesz się opuścić sprawcę. Pomyśl o tym jak możesz wydostać się z domu, kiedy zajdzie potrzeba ucieczki – wyniesienie śmieci, wyprowadzenie psa na spacer, pójście do sklepu.
- Przygotuj torbę z najpotrzebniejszymi rzeczami i dokumentami.

## ZMIENŃ SWOJE ŻYCIE I ŻYCIE SWOJEJ RODZINY

### POMOŻEMY CI W TYM

## WSPARCIE JEST BLIŻEJ NIŻ MYŚLISZ