

Czy zdarza się, że ktoś bliski:

- | | | |
|--|-----|-----|
| - popycha Cię, szarpie, uderza, policzkuje? | TAK | NIE |
| - poniża, krytykuje, wyśmiewa? | TAK | NIE |
| - wyzywa i obrzuca obelgami? | TAK | NIE |
| - grozi, że Cię zabije, skrzywdzi lub zabierze dzieci? | TAK | NIE |
| - krytykuje Twoją rodzinę i znajomych oraz próbuje ograniczać Twoje kontakty z nimi? | TAK | NIE |
| - zabiera pieniądze lub każe Ci o nie prosić? | TAK | NIE |
| - niszczy Twoje rzeczy? | TAK | NIE |
| - zmusza Cię do robienia rzeczy, które są poniżające i nieprzyjemne? | TAK | NIE |
| - wmawia, że to Ty ponosisz winę za złe traktowanie? | TAK | NIE |

Jeśli Twoja odpowiedź nawet na jedno z tych pytań brzmi „TAK”, istnieje prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie.

Przemoc w rodzinie to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie skierowane przeciwko członkom rodziny, które narusza ich prawa i dobra osobiste, powodując cierpienie i szkody.

Do przemocy domowej może dojść w każdej rodzinie, niezależnie od jej statusu społecznego i materialnego czy też poziomu wykształcenia członków rodziny.

INNE, WAŻNE DLA CIEBIE TELEFONY:



- **Policja** _____ **997**
- **Pogotowie Ratunkowe** _____ **999**
- **Telefon alarmowy** _____ **112**
(tylko z telefonów komórkowych – nawet jeśli nie masz doładowanej karty)
- **Policyjny Telefon Zaufania** _____ **0800 12 02 26**
(godz. 8:00 - 20:00)
- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** _____ **0800 12 12 12**
(godz. 8:15 - 20:00)
- _____
- _____

oderwij i noś przy sobie

ZMIEŃ SWOJE ŻYCIE POMOŻEMY CI W TYM

JEŚLI JESTEŚ
OFIARĄ PRZEMOCY DOMOWEJ
LUB JEJ ŚWIADKIEM
ZADZWOŃ

0801 12 00 02

OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE
DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE
„NIEBIESKA LINIA”



Ministerstwo Zdrowia



Państwowa
Agencja
Rozwiązywania
Problemów
Alkoholowych



Pamiętaj przede wszystkim o bezpieczeństwie swoim i swoich dzieci!

Może się zdarzyć, że z powodu przemocy trzeba będzie ratować się ucieczką. Pamiętaj wtedy, żeby zabrać ze sobą ważne dokumenty i rzeczy, które mogą być Ci pomocne w późniejszym czasie. Weź ze sobą:

- dowód osobisty, prawo jazdy, paszport,
- legitymację ubezpieczeniową,
- telefon komórkowy (wpisz w nim najważniejsze numery telefonów),
- akt zawarcia małżeństwa oraz akty urodzeń dzieci,
- lekarstwa i recepty,
- dokumenty sądowe np. orzeczenie o rozwodzie,
- karty płatnicze i pieniądze,
- klucze od mieszkania,
- kluczyki do samochodu,
- ubrania i inne rzeczy niezbędne dla Ciebie i dzieci.

Warto przygotować wszystkie rzeczy w jednym miejscu, gdyby trzeba było w pośpiechu opuszczać mieszkanie. Porozmawiaj o tym wcześniej z dziećmi; uprzedź je, że w sytuacji zagrożenia być może będziecie uciekać z domu. Poszukaj bezpiecznego schronienia. Może być ono u przyjaciółki, rodziców, sąsiadki itp. Zorientuj się gdzie w okolicy znajduje się hostel, specjalistyczny ośrodek dla ofiar przemocy w rodzinie lub inna placówka, która może Cię przyjąć w sytuacji kryzysowej.

OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA” 0801 12 00 02

udziela porad i wsparcia osobom doświadczającym przemocy,
pomaga znaleźć rozwiązania prawne do zastosowania w konkretnej sprawie,
informuje o miejscach pomocy w Twojej najbliższej okolicy,
udziela informacji świadkom przemocy,
podejmuje interwencję poprzez bezpośredni kontakt z instytucjami, działającymi w Twojej gminie lub powiecie.

**Pamiętaj, że przemoc nie skończy się sama.
Specjaliści dyżurujący w Pogotowiu mogą Ci pomóc. Zadzwoń!**

OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”

0801 12 00 02

Osoby dzwoniące z telefonów stacjonarnych placą jedynie za pierwszy impuls, bez względu na to skąd dzwonią i jak długo trwa rozmowa.

Telefon działa **od poniedziałku do soboty w godz. 08:00-22:00** oraz w **niedzielę i święta w godz. 08:00-16:00.**

W środy w godz. 18:00-22:00 dyżurują prawnicy, którzy udzielają porad prawnych.

Dodatkowe dyżury prawne w poniedziałki i wtorki od 17:00 do 21:00 pod numerem (22) 666 28 50 (połączenie pełnopłatne).

Możesz także napisać e-maila: niebieskalinia@niebieskalinia.info lub poszukać informacji na stronie internetowej www.niebieskalinia.info.

oderwij i noś przy sobie

Co możesz zrobić, kiedy doświadczasz przemocy?

Porozmawiaj z kimś komu ufasz. Przełam milczenie. Zwróć się o pomoc do przyjaciół, rodziny, sąsiadów. Nie wstydź się. Za przemoc odpowiedzialny jest ten, kto Cię krzywdzi, a nie Ty.

Zadzwoń do „Niebieskiej Linii”. Nasi psychologowie życzliwie z Tobą porozmawiają i pomogą ustalić najlepsze i odpowiednie dla Ciebie rozwiązanie.

Nie usprawiedliwiaj przemocy. Nikt nie ma prawa Cię bić ani krzywdzić w jakikolwiek sposób! Za przemoc zawsze odpowiedzialna jest osoba, która ją stosuje, a nie Ty.

Wzywaj policję (tel. 997 lub 112) w każdej sytuacji zagrożenia. Za każdym razem domagaj się wypełnienia Niebieskiej Karty. Policja ma obowiązek zareagować na Twoje wezwanie i zapewnić Ci bezpieczeństwo.

Szukaj pomocy u specjalistów. Ustal, gdzie w Twojej okolicy znajduje się punkt konsultacyjny, ośrodek pomocy społecznej, specjalistyczny ośrodek dla ofiar przemocy, poradnia odwykowa czy ośrodek interwencji kryzysowej. Kiedy uzyskasz wsparcie, pomoc i informacje – poczujesz się pewniej.

Zdobывaj wiedzę prawną. Pamiętaj, że przemoc w rodzinie jest przestępstwem ściganym z urzędu. Często złożonych sytuacji rodzinnych nie da się rozwiązać bez uruchomienia procedur prawnych, takich jak: alimenty, eksmisja czy ograniczenie władzy rodzicielskiej. Poznaj swoje prawa!

Uwierz, że masz w sobie siłę, żeby zmienić swoje życie.

Pamiętaj, jest na świecie wiele osób, które uwolniły się z destrukcyjnych związków i przestały doznawać przemocy. Ty także możesz być jedną z nich.