"Człowiek jest słaby, kiedy staje się ofiarą, ale być może jest jeszcze słabszy, kiedy staje się oprawcą. Człowiek jest słaby, ale ten słaby człowiek może być mocny w Krzyżu Chrystusa..." Jan Paweł II

Przemoc w rodzinie łamie Twoje podstawowe prawa!
Przemocy nic nie usprawiedliwia!

Przemoc to przestępstwo ścigane przez prawo!

Każda przemoc wymaga zdecydowanego przeciwstawienia się jej. Jeśli tego nie zrobisz, będzie się rozwijała i wzmacniała. Nie musisz tego znosić i sama radzić sobie z przemocą. Przerwij milczenie i zwróć się o pomoc do instytucji, które wspierają ofiary przemocy. Droga do życia bez przemocy jest trudna i będzie wymagać od Ciebie konsekwencji, cierpliwości i zaangażowania.

Nie rezygnuj z tej decyzji! Twoje życie jest w Twoich rękach i od Ciebie zależy, jak będzie ono dalej wyglądało.

Przemoc- to nic innego jak wywieranie negatywnego wpływu na proces myślowy, zachowanie lub stan fizyczny osoby bez jej przyzwolenia.

Przemoc - to wykorzystanie swojej przewagi nad drugim człowiekiem (fizycznej, emocjonalnej, społecznej, duchowej). Mamy z nią do czynienia wówczas, gdy osoba słabsza (ofiara) poddana jest przez dłuższy czas negatywnym działaniom osoby lub grupy osób silniejszych (sprawcy przemocy).

Czy zdarza Ci się, że ktoś bliski:

- popycha Cię, policzkuje, uderza, szarpie?
- traktuje Cię w sposób, który Cię rani?
- obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami?
- zmusza Cię do robienia rzeczy, które Cię poniżają?
- nie pozwala Ci widywać się z przyjaciółmi i rodziną?
- grozi, że Cię zabije lub zrani?
- zabiera Ci pieniądze, każe o nie prosić?

- niszczy Twoją własność?

Jeśli odpowiedziałaś/odpowiedziałeś twierdząco choć na jedno pytanie, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie.

;Co możesz zrobić, kiedy doświadczasz przemocy?

1. 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.
2. Zadzwoń do "Niebieskiej Linii". Psychologowie życzliwie z Tobą porozmawiają i pomogą ustalić najlepsze i odpowiednie dla Ciebie rozwiązanie.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Zdobywaj 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.

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,
- legitymację ubezpieczeniową,
- telefon komórkowy,
- akt zawarcia małżeństwa oraz akty urodzeń dzieci,
- lekarstwa i recepty,
- dokumenty sądowe np. orzeczenie o rozwodzie,
- karty płatnicze i pieniądze,
- klucze od mieszkania,
- kluczyki od samochodu,
- ubrania i inne rzeczy niezbędne dla Ciebie i dzieci.

Warto przygotować wszystkie rzeczy w jednym miejscu, gdyby trzeba był

o 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 hotel, specjalistyczny ośrodek dla ofiar przemocy w rodzinie lub inna placówka, która może Cię przyjąć w sytuacji kryzysowej.

Pamiętaj, że przemoc nie skończy się sama!

Ważne adresy i telefony:

Ogólnopolskie Pogotowie Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "NIEBIESKA LINIA"
tel. 801 12 00 02

Telefon działa od poniedziałku do soboty w godz. 8:00-22:00

oraz w niedzielę i święta w godz. 8.00-16.00.
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:
niebieskalin

ia@niebieskalinia.info
lub poszukać informacji na stronie internetowej www.niebieskalinia.info

Zespół Interdyscyplinarny Gminy Secemin
działa przy
Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Seceminie
ul. Ogrodowa 1
29-145 Secemin
tel. 34/ 355-60-75
e-mail: secemin_gops@poczta.onet.pl
godz. otwarcia: poniedziałek - piątek 7:30 - 15:30

Posterunek Policji w Seceminie
Plac Wolności 1
29-145 Secemin
tel. 41/ 388-32-47

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Seceminie
ul. Struga 2
tel. 34/ 355-60-17
godz. otwarcia: poniedziałek - piątek 7:30 - 15:30

Punkt Konsultacyjny
ul. Ogrodowa 1
29-145 Secemin
tel. 34/ 355-60-31
1. Konsultacje ds. uzależnień, współuzależnień oraz przeciwdziałania przemocy w rodzinie w każdy poniedziałek w godzinach od 1700 do 1900;

2. Porady psychologa są świadczone w co drugą środę w miesiącu w godzinach od 1530 do 1730;
3. Grupa samopomocowa AL - ANON dla kobiet współuzależnionych - w każdy parzysty czwartek miesiąca w godzinach od 1700 do 1900;