

JESTEŚ ŚWIADKIEM PRZEMOCY? MOŻESZ POMÓĆ!

- 1 Wysłuchaj osoby, która doznaje przemocy
- 2 Uwierz w to co mówi
- 3 Zapewnij ją o tym, że ma prawo szukać pomocy
- 4 Zawiadom specjalistów pracujących na rzecz osób doświadczających przemocy domowej (POLICJA, OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ, GMINNY ZESPÓŁ INTERDYSCYPLINARNY, GMINNA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH,

Reaguj!!! PRZEMOC NIE SKOŃCZY SIĘ SAMA,

PIERWSZYM KROKIEM DO JEJ PRZERWANIA JEST PRZEŁAMANIE WSTYDU I MILCZENIA

NIC NIE USPRAWIEDLIWIA AKTÓW PRZEMOCY!!!

Przemoc domowa jest przestępstwem! (Art.207 §1 k.k.)

OŚRODEK
INTERWENCJI
KRYZYSOWE
W PLESZEWIE



Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Pleszewie

📍 ul. Wyspiańskiego 6,
63-300 Pleszew

☎ 668 473 977

✉ oik@pcpr-pleszew.pl

🌐 oik.pcpr-pleszew.pl

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Pleszewie

📍 ul. Kazimierza Wielkiego 7a,
63-300 Pleszew

☎ 62 7420 161

✉ sekretariat@pcpr-pleszew.pl

🌐 www.pcpr-pleszew.pl

**czynne od poniedziałku do piątku
w godzinach od 7:30 do 15:30**

Druk sfinansowano w ramach projektu pn. „Być o krok wcześniej - działania profilaktyczne i wspierające w obszarze przeciwdziałania przemocy domowej na terenie powiatu pleszewskiego” realizowanego przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Pleszewie, współfinansowanego przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów ze środków Programu Ostonowego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy Domowej.”



OŚRODEK
INTERWENCJI
KRYZYSOWE
W PLESZEWIE



CZYM JEST PRZEMOC?

ZADZWOŃ:

668 473 977

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:

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

Musisz wiedzieć, że PRZEMOC to nie tylko bicie... są różne rodzaje przemocy, wśród nich:

Przemoc psychiczna (np. gdy ktoś Cię obraża, poniża, nieustannie krytykuje i ocenia, straszy, ubliża, wyzywa, zawstydza, izoluje lub ogranicza kontakty z bliskimi osobami, zakazuje podjęcia pracy, kontroluje wyjścia, ubiór i makijaż, grozi śmiercią, szantażuje, manipuluje i wzbudza poczucie winy, gdy ktoś przegląda bez Twojej zgody i wiedzy sms-y, maile i aplikacje, zakłada podsłuchy i kamery itp.)

Przemoc fizyczna (np. gdy ktoś Cię popycha, policzkuje, potrząsa Tobą, uderza, poddusza, szczypie lub ściska itp.)

Przemoc seksualna (np. gwałt, molestowanie seksualne, wymuszanie pożycia, dotykanie miejsc intymnych, zmuszanie do oglądania filmów o charakterze seksualnym lub pornograficznym, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, ocenianie sprawności seksualnej, żarty i uwagi o charakterze seksualnym, komentowanie szczegółów anatomicznych itp.)

Zaniedbanie czyli ignorowanie i niezaspokojenie podstawowych potrzeb biologicznych i psychicznych dzieci, osób chorych, starszych lub z niepełnosprawnością, to np. pozbawienie jedzenia, braku pomocy w chorobie, schronienia, pozbawieniu środków na utrzymanie, brak specjalistycznej opieki itp.

Zastanów się czy zdarza się, że ktoś Tobie bliski:

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

Jeżeli odpowiedziałeś twierdząco chociaż na jedno pytanie istnieje ryzyko, że doznajesz przemocy ze strony bliskiej Ci osoby.

Co robić gdy doznajesz przemocy domowej?

Jeżeli Twoje zdrowie lub życie jest zagrożone wzywaj **Policję**. Skuteczna interwencja polega na zatrzymaniu sprawcy jeżeli stanowi zagrożenie dla otoczenia. Domagaj się założenia **Niebieskiej Karty**, która umożliwi wdrożenie planu wsparcia dla Ciebie i Twoich bliskich oraz sporządzenia notatki. Im więcej zbierzesz dowodów tym większa istnieje szansa, że sprawca zostanie ukarany.

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo! Przygotuj swój **PLAN BEZPIECZEŃSTWA** na wypadek kolejnego zagrożenia. Posiadaj przygotowany plan ewentualnej ucieczki z domu wraz z najpotrzebniejszymi dokumentami (dowód osobisty, książeczka zdrowia, dokumenty sądowe, akty urodzenia dzieci, legitymacje ubezpieczeniową itp.)

Porozmawiaj z kimś zaufanym. Nie masz powodu do wstydu!

Możesz też porozmawiać z interwentem OIK w Pleszewie dyżurującym pod nr telefonu: **668 473 977**

Zbieraj dowody, na to że doznajesz przemocy ze strony bliskiej osoby (Niebieska Karta, obdukcja, zaświadczenie lekarskie, nagrania, dowody rzeczowe, zdjęcia itp.)

Zrób listę instytucji i organizacji, które świadczą pomoc wobec osób doznających przemocy domowej w Twojej gminie tj. POLICJA (DZIELNICOWY), OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ, GMINNE ZESPOŁY INTERDYSCYPLINARNE, GMINNE KOMISJE ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH, PORADNIE LECZENIA ODWYKOWEGO, PRZYCHODNIE ZDROWIA I ORGANIZACJE POZARZĄDOWE.

Poproś sąsiadów, aby reagowali na oznaki awantur i wzywali **Policję**

Przemoc domowa jest przestępstwem ściganym z urzędu. Ty również możesz złożyć zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa na **Komendzie Powiatowej Policji w Pleszewie lub w Prokuraturze Rejonowej w Pleszewie**. Jeśli jesteś ofiarą pobicia lub napaści seksualnej poproś lekarza, aby przeprowadził obdukcję. Możesz również zwrócić się do lekarza rodzinnego o wystawienie **bezpłatnego** zaświadczenia lekarskiego, w którym opíše obrażenia.