

**ZMIEN SVOJE ŻYCIE
POMOŻEMY CI W TYM**

**JEŚLI JESTEŚ
OFIARĄ PRZEMOCY DOMOWEJ
LUB JEJ ŚWIADKIEM
ZADZWOŃ**



OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE
DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE
„NIEBIESKA LINIA”

801 12 00 02



Ministerstwo Zdrowia



Państwowa
Agencja
Rozwiązywania
Probleatów
Alkoholowych



MINISTERSTWO
SPRAWIEDLIWOŚCI



KURATORSKA SŁUŻBA SĄDOWA
KRAJOWA RADA KURATORÓW

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.

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.

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.

OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA” 801 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,
potrafi pomóc w sytuacji, gdy sprawcami są osoby skazane już w przeszłości za przestępstwa związane z używaniem przemocy w rodzinie. Możliwe jest szybkie podjęcie interwencji przez Policję i kuratorów sądowych. To efekt ostatnich zmian w ustawie o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.

Osoby stosujące przemoc nie są bezkarne!

Teraz, jeśli osoba skazana za stosowanie przemocy, która ma warunkowo zawieszoną karę pozbawienia wolności lub jest na warunkowym zwolnieniu, będzie ponownie stosować przemoc, sąd podejmie decyzję o wykonaniu kary pozbawienia wolności lub odwoła warunkowe zwolnienie.

Pamiętaj, że przemoc nie skończy się sama.

Specjaliści z Pogotowia „Niebieska Linia” mogą Ci pomóc. ZADZWOŃ!

MASZ PRAWO ŻAŁAĆ OD POLICJI, PROKURATURY I SĄDU OCHRONY PRZED DALSZYM KRZYWDZENIEM POPRZEC IZOLOWANIE OD CIEBIE I TWOICH DZIECI SPRAWCY PRZEMOCY W RODZINIE.

Nowe przepisy w prawie karnym i ustawie o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie pozwalają na skuteczne stosowanie wobec osób dopuszczających się przestępstw przemocy w rodzinie **nakazu opuszczenia mieszkania** zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym oraz **zakazu kontaktowania się i zbliżania się do osoby pokrzywdzonej**.

OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”

801 12 00 02

Osoby dzwoniące z telefonów stacjonarnych płacą 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 **niedziele 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**.