

**NIEZBĘDNIK DLA OSOBY DOTKNIĘTEJ
PRZEMOCĄ W RODZINIE,
CZYLI PRAKTYCZNY ZBIÓR WSKAZÓWEK**

10 wskazówek dla osoby dotkniętej przemocą

1. Nie trać wiary w możliwość pokonania przemocy.
2. Nie pozwól, by lęk skłonił Cię do bezczynności i milczenia.
3. Nie pozwól się krzywdzić. Masz prawo do godnego życia.
4. Nie wierz w obietnice składane przez sprawcę przemocy, zwłaszcza gdy wielokrotnie ich nie dotrzymał. Nie dotrzyma ich.
5. Podejmij działania – życie masz jedno!
6. Nie pozwól sprawcy, aby Cię przechytrzył, gdyż straci do Ciebie resztki szacunku i staniesz się jeszcze łatwiejszym celem.
7. Nie pozwól wykorzystywać się przez sprawcę przemocy – taka sytuacja również osłabia Twój obraz w jego oczach.
8. Pamiętaj! Problemu nie rozwiąże nikt bez Twojego udziału.
9. Nie odkładaj na później działań, których nie unikniesz.
10. Nie ukrywaj przemocy – to nieprawda, że nikt nie wie o Twoim problemie.

1. Przerwij milczenie!

Powiedz o swoim problemie osobie, do której masz zaufanie, tzn. osobie, która Cię zrozumie i będzie wspierać. To od Ciebie zależy, kto nią będzie. Może to być ktoś z rodziny, przyjaciel.

2. Zgłoś przemoc!

Przemoc, której doświadczasz, możesz zgłosić do wybranej przez Ciebie służby czy instytucji.

Lp.	Gdzie szukać pomocy	W jakich sytuacjach
1.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej lub Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie ul. Bolesława Krzywoustego 41a, 72-112 Stepnica tel. 91 881 58 48 lub 721 714 424	Najlepiej przyjdź osobiście i opowiedz o swoim problemie. Ta pomoc jest długofalowa i obejmuje wiele aspektów Twojego życia.
2.	Posterunek Policji w Stepnicy, ul. Bolesława Krzywoustego 8, 72-112 Stepnica, tel. 47 78 21 573	Pomoc w nagłej sytuacji przemocy, ale także, by uzyskać pomoc, gdy przemoc zdarzała się wcześniej, gdy się boisz – zadzwoń lub przyjdź osobiście, może także zrobić to inna osoba, do której masz zaufanie
3.	Punkt Interwencji Kryzysowej i Poradnictwa Specjalistycznego w Goleniowie, ul. Pocztowa 43, 72-100 Goleniów, tel. 91 407 22 41 lub 692 482 05	Otrzymasz pomoc specjalistów, np. psychologa, prawnika, mediatora.
4.	Specjalistyczny Ośrodek	Możesz w nim znaleźć bezpłatne schronienie dla siebie

	Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, ul. Dąbrowskiego 4, 72-600 Świnoujście tel. 91 322 54 81, 91 322 54 77	i swoich dzieci. W ośrodku trzymasz specjalistyczną pomoc psychologiczną, prawną, pedagogiczną, socjalną i medyczną.
5.	Prokuratura Rejonowa w Goleniowie, ul. Dworcowa 1, 72-100 Goleniów, tel. 407 33 30	Możesz złożyć ustne lub pisemne zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa
6.	Niebieska linia	0 801 12 00 02 – telefon dla ofiar i świadków przemocy w rodzinie; telefon czynny od poniedziałku do soboty w godzinach 10.00-22.00 oraz w niedzielę 10.00-22.00. Połączenie jest płatne za pierwszy impuls wg stawki operatora
7.	Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka	0 800 12 12 12 – z numerem można połączyć się bezpłatnie w godzinach 8.15–20.00 z każdego stacjonarnego numeru telefonu oraz telefonów komórkowych Orange – każdy problem
8.	Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży	116 111 – może zgłosić każdy problem