

FUNDACJA LUBI MI SIĘ...

Ochrona i wsparcie dla ofiar przemocy

NASZ WSPÓLNY CEL - PORADNIK



Zadanie publiczne dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Przemoc jest poważnym problemem społecznym, który dotyka wiele osób na całym świecie. Ważne jest, aby mieć świadomość występowania różnych rodzajów przemocy oraz wiedzieć, gdzie można szukać wsparcia i pomocy.

FIZYCZNA PRZEMOC:

Fizyczna przemoc obejmuje wszelkie formy przemocy, które powodują obrażenia ciała. Może to być bicie, szarpanie, kopanie, zadawanie ciosów lub użycie broni. W przypadku doświadczania fizycznej przemocy, ważne jest zgłoszenie tego incydentu odpowiednim instytucjom, takim jak:

- **Policja:** W przypadku natychmiastowego zagrożenia życia lub zdrowia, należy zadzwonić na numer alarmowy, np. **112** (w większości krajów europejskich) lub 997. Policja ma obowiązek ścigać sprawców przemocy i zapewnić ochronę ofiarom.
- **Ośrodek dla ofiar przemocy:** Istnieją specjalne ośrodki, które zapewniają schronienie, wsparcie emocjonalne i prawną pomoc dla ofiar przemocy. Można skontaktować się z takim ośrodkiem, aby uzyskać informacje na temat dostępnych usług.

Na tej stronie można znaleźć wykaz wszystkich ośrodków pomocy działających w Polsce:

[Baza kontaktowa - specjalistyczne ośrodki wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie - Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej - Portal Gov.pl \(www.gov.pl\)](#)

PRZEMOC PSYCHICZNA/EMOCJONALNA:

Przemoc psychiczna lub emocjonalna obejmuje wszelkie działania, które mają na celu poniżanie, zastraszanie, kontrolowanie lub manipulowanie inną osobą. Mogą to być obraźliwe słowa, wyzwiska, zastraszanie, groźby, izolacja społeczna itp. W przypadku doświadczania przemocy psychicznej/emocjonalnej, można szukać wsparcia w następujących instytucjach:

- **Poradnia psychologiczna:** Skonsultuj się z psychologiem lub terapeutą, aby uzyskać wsparcie emocjonalne i terapię, która pomoże w radzeniu sobie z przemocą psychiczną.
- **Linia wsparcia dla ofiar przemocy:** **800 120 002** - Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy „Niebieska Linia”, połączenie jest bezpłatne, możliwe całodobowo, 7 dni w tygodniu, przez cały rok (także w święta)

Niebieska linia oferuje również kontakt mailowy:
niebieskalinia@niebieskalinia.info



PRZEMOC SEKSUALNA:

Przemoc seksualna obejmuje wszelkie formy napaści seksualnej, molestowania seksualnego, gwałtu, wykorzystywania seksualnego, szantażu seksualnego lub innych naruszeń seksualnych. Jeśli doświadczasz przemocy seksualnej, istnieje wiele instytucji, które mogą Ci pomóc:

Ośrodek pomocy dla ofiar przemocy seksualnej: Wiele miast posiada ośrodki specjalizujące się w pomocy dla ofiar przemocy seksualnej. Mogą one oferować wsparcie medyczne, psychologiczne, prawnicze i poradnictwo dotyczące zgłaszania przemocy.

Kryzysowy telefon dla ofiar przemocy seksualnej:
Telefon Zaufania Grupy Ponton czynny w piątki 16.00–20.00 [22 635 93 92](tel:226359392)

Organizacje pozarządowe: Istnieje wiele organizacji pozarządowych, które specjalizują się w przeciwdziałaniu przemocy seksualnej i wspieraniu ofiar. Możesz skontaktować się z taką organizacją, aby uzyskać wsparcie, poradnictwo, pomoc prawno-medyczną i informacje o procesie zgłaszania.

Jedną z nich jest Fundacja Centrum Praw Kobiet:
Przemoc seksualna | Fundacja Centrum Praw Kobiet (cpk.org.pl)
tel. [22 622-25-17](tel:226222517)
e-mail: sekretariat@cpk.org.pl



**STOP
PRZEMOCY
SEKSUALNEJ**

PRZEMOC DOMOWA:

Przemoc domowa występuje w relacjach rodzinnych lub partnerskich i obejmuje przemoc fizyczną, psychiczną, seksualną, ekonomiczną lub emocjonalną.

Przemoc w rodzinie to problem społeczny, który dotyka milionów ludzi na całym świecie. To nie tylko fizyczne uderzenia czy obrażenia, ale także emocjonalne i psychologiczne prześladowania, które pozostawiają trwały ślad na ofiarach.

Objawy przemocy w rodzinie u ofiar mogą być różnorodne i zróżnicowane, a ich nasilenie może się różnić w zależności od rodzaju przemocy. Mogą to być m.in.:

- Widoczne obrażenia fizyczne, takie jak siniaki, rany, złamania, oparzenia itp.
- Utrata poczucia bezpieczeństwa i zaufania do innych ludzi, a zwłaszcza do osób związanych z przemocą.
- Wzrost poziomu lęku i stresu, problemy z koncentracją, znużenie, bezsenność.
- Problemy emocjonalne, takie jak niska samoocena, poczucie beznadziei, depresja, poczucie winy czy wstydu.
- Utrata kontroli nad swoim życiem, czucie się skrępowanym lub kontrolowanym przez sprawcę.
- Problemy w relacjach z innymi ludźmi, izolacja społeczna, problemy z komunikacją.



W przypadku doświadczania przemocy domowej, ważne jest skorzystanie z dostępnych instytucji wspierających:

Telefon Zaufania dla Ofiar Przemoc w Rodzinie:
800 120 002

Krajowe Centrum Informacji o Przemocy w Rodzinie:
22 668 70 00,
e-mail: pomoc@116111.gov.pl

Sieć Pomocy dla Ofiar Przemoc w Rodzinie:
801 120 002

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę:
22 632 84 68,
e-mail: biuro@dajemydzieciomsile.pl

Fundacja Feminoteka:
22 825 77 22,
e-mail: feminoteka@feminoteka.pl

Wiele działań wspierających osoby dotknięte przemocą w rodzinie oraz działań naprawczych dla sprawców przemocy jest realizowanych przez organizacje pozarządowe m. in.

- Fundacja Lubi Mi Się... ,
- Fundacja Walizka,
- Fundacja Idylla,
- Fundacja La Fontaine.

Pamiętaj, że :

- każdy przypadek przemocy jest poważny i nie powinien być bagatelizowany. Zawsze istnieje pomoc i wsparcie dostępne dla osób doświadczających.
- zgłaszanie przemocy i szukanie wsparcia to ważny krok w procesie zdrowienia. Zawsze jesteś uprawniony do pomocy i ochrony.

Nie wahaj się skorzystać z dostępnych instytucji, które oferują wsparcie i pomogą Ci w tym trudnym czasie.

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.