

## GDZIE ZGŁOSIĆ SIĘ PO POMOC?



Ośrodki Pomocy Społecznej (MOPS, GOPS, MGOPS)

Policja

Placówki Ochrony Zdrowia

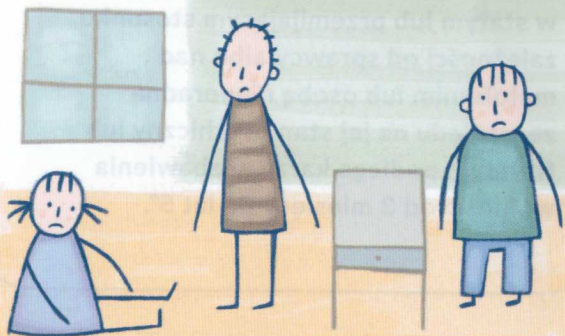
Placówki Oświatowe

Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Ośrodki Interwencji Kryzysowej

Specjalistyczne Ośrodki Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

Punkty Informacyjno-Konsultacyjne



## WAŻNE TELEFONY



Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” 800 120 002 (czynny całodobowo)  
Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie



**Numer alarmowy 112** (czynny całodobowo)  
W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia wynikającego ze stosowania przemocy w rodzinie, w pierwszej kolejności należy skorzystać z numeru alarmowego 112 obsługiwane przez operatorów Centrum Powiadamiania Ratunkowego, którzy otrzymane zgłoszenie niezwłocznie przekazują bezpośrednio dyżurnym jednostkom Policji właściwym miejscowo dla miejsca zdarzenia, pobytu osoby doznającej przemocy w rodzinie.



**Anonimowa Policyjna Linia Specjalna „Zatrzymać Przemoc”:**  
800 12 01 48 (czynny całodobowo)



**Policyjny Telefon Zaufania dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie.**  
Dla osób chcących uzyskać fachową poradę możliwym jest skorzystanie z Policyjnego Telefonu Zaufania dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie tel. 800 120 226, czynny w dni robocze w godzinach 09:30–15:30 obsługiwane przez policjantów z Biura Prewencji Komendy Głównej Policji.



**Platforma „Policja E-usługi”**  
Na stronie internetowej Komendy Głównej Policji (<http://www.policja.pl/>) dostępna jest platforma „Policja E-usługi” umożliwiająca kontakt z Policją. W ramach tego portalu dostępna jest Centralna Książka Telefoniczna, umożliwiająca wyszukanie danych kontaktowych jednostki organizacyjnej Policji właściwej dla miejsca zamieszkania.



**Nie  
otwieraj  
drzwi  
PRZEMOCY**

Zadbaj o siebie i bliskich!

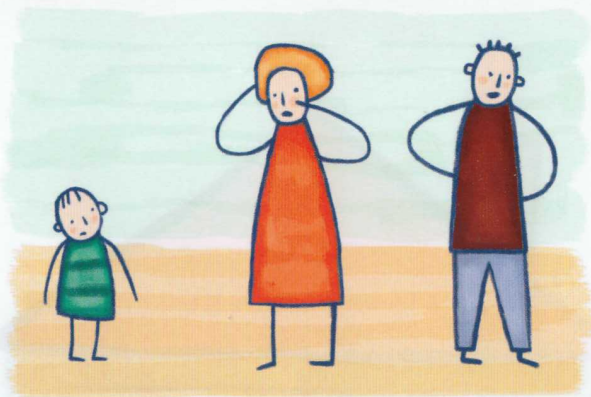


Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej

Ogólnopolska Kampania Społeczna „Nie otwieraj drzwi PRZEMOCY” realizowana przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Krajowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na rok 2022.

## CZYM JEST PRZEMOC W RODZINIE?

**Przemoc w rodzinie to:** „jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób doświadczających przemocy”.



## KATEGORIE PRZEMOCY W RODZINIE

### Przemoc fizyczna – zadawanie cierpienia fizycznego.

Przemoc fizyczna czynna to wszystkie formy przemocy w rodzinie z użyciem siły fizycznej (np. bicie, szarpanie, popychanie) i inne formy naruszenia nietykalności cielesnej.

### Przemoc psychiczna – zadawanie cierpienia

**psychicznego.** Zawiera przymus i groźby, zastraszanie, emocjonalne wykorzystanie objawiające się w następujących zachowaniach:

- poniżanie, upokarzanie, obwinianie, manipulowanie poczuciem winy, wyzwiska, wmawianie choroby psychicznej, odmawianie współżycia seksualnego;

- wszelkiego rodzaju zakazy, nakazy np. zakaz mówienia, chodzenia, załatwiania potrzeb fizjologicznych itp.;
- izolowanie poprzez kontrolowanie kontaktów z innymi, zabranianie korzystania z telefonu, auta;
- zakaz opuszczania domu lub wyrzucanie z domu;
- oskarżanie o powodowanie lub prowokowanie przemocy w rodzinie;
- zaprzeczanie i minimalizowanie przemocy;
- wykorzystanie dzieci do sprawowania kontroli, wzbudzanie poczucia winy, wrogie nastawienie dzieci wobec osoby doświadczającej przemocy w rodzinie;
- traktowanie partnerki/partnera jako osoby usługującej, podejmowanie ważnych decyzji bez równego udziału drugiej osoby, niszczenie przedmiotów, celowa agresja wobec ulubionych zwierząt itp.

### Przemoc seksualna – zmuszanie do aktywności seksualnej wbrew woli.

Przymus może przybierać różne formy:

- bezpośrednie użycie siły fizycznej, różnego rodzaju groźby czy szantaż emocjonalny;
- wykorzystanie seksualne;
- kontynuowanie czynności seksualnej nawet wtedy, gdy osoba nie jest w pełni świadoma tego, co się dzieje lub jest świadoma, a osoba stosująca przemoc w rodzinie wymusza obcowanie płciowe w celu zaspokojenia swoich potrzeb.

### Przemoc ekonomiczna – uzależnienie finansowe od osoby stosującej przemoc w rodzinie

poprzez kontrolowanie wydatków, odbieranie zarobionych pieniędzy czy uniemożliwienie podjęcia pracy zarobkowej. Przemoc ekonomiczna wiąże się często z następującymi działaniami:

- celowe niszczenie własności;
- pozbawianie środków do życia;
- zabieranie pieniędzy, kontrola ich wydawania, wydzielanie zbyt małych kwot na utrzymanie;

- stwarzanie warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne do życia potrzeby np. sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów, zabranianie podjęcia zatrudnienia, rozliczanie z wydatków itp.

### Zaniedbanie – niezapewnienie zaspokojenia podstawowych potrzeb ze strony bliskich.

W przypadku tej formy przemocy możemy mówić o dwóch formach zaniedbania: fizycznej i psychicznej. Zaniedbanie fizyczne i psychiczne to brak zaspokojenia podstawowych potrzeb, między innymi w formie:

- zaniedbania potrzeb żywieniowych;
- ograniczania dostępu do opieki lekarskiej;
- braku dbałości czy też opieki, stosowanego najczęściej wobec dzieci, osób starszych, niepełnosprawnych, chorych;
- braku okazywania uczuć, odtrącenie, lekceważenie potrzeb emocjonalnych.

## PAMIĘTAJ!

**Przemoc, zgodnie z przepisami Kodeksu karnego jest czynem karalnym.**

**Art. 207 § 1 stanowi, że „kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5”.**