

Najczęstsze formy przemocy domowej:

- **Przemoc fizyczna**, np. popychanie, bicie, szarpanie, duszenie, policzkowanie.
- **Przemoc psychiczna**, np. wyzywanie, poniżanie, wyśmiewanie, szydzenie, kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z bliskimi, ciągle krytykowanie.
- **Przemoc seksualna**, np. wymuszanie zbliżenia intymnego, wymuszanie nieakceptowalnych zachowań seksualnych.
- **Przemoc ekonomiczna**, np. zabieranie pieniędzy i uniemożliwienie dostępu do nich, uniemożliwianie podjęcia pracy, niszczenie rzeczy osobistych czy demolowanie mieszkania.

Pamiętaj masz prawo do:

- ✓ ochrony Twojego życia i zdrowia oraz Twoich bliskich.
- ✓ życia w spokoju i poczuciu bezpieczeństwa.
- ✓ skorzystania z pomocy prawnej i psychologicznej.

**JEŚLI KTOŚ Z TWOJEGO OTOCZENIA JEST
OFIARĄ PRZEMOCY DOMOWEJ,
NIE BĄDŹ OBOJĘTNY!!!
REAGUJ!!!!**

STOP PRZEMOCY!!!!

Czy w Twoim domu zdarza się, że ktoś:

- krytykuje Cię, poniża lub wyśmiewa?
- obrzuca wyzwiskami lub grozi?
- popycha Cię, szarpie lub bije?
- krytykuje Twoją rodzinę i znajomych oraz próbuje ograniczać Twoje kontakty z nimi?
- zabiera Ci pieniądze i karze o nie prosić?
- niszczy Twoje rzeczy?
- zmusza Cię do kontaktów seksualnych?
- uważa, że zasługujesz na takie traktowanie i jest to Twoja wina?

Jeżeli choć jedna odpowiedź jest twierdząca, to istnieje ryzyko, że doznajesz przemocy ze strony bliskiej Ci osoby

**ZRÓB PIERWSZY KROK, CHROŃ SIEBIE I NAJBLIŻSZYCH!
ZADZWOŃ!!!!**

Komisariat Policji w Zielonkach
tel. 997 lub 12 285 07 77

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Michałowicach
tel. 12 388 87 70

Czym jest procedura „Niebieskie Karty”?

Procedura „Niebieskie Karty” jest skoordynowanym systemem pomocy dla osób, które doznają przemocy domowej.

Co zyskasz dzięki „Niebieskim Kartom”?

- pomoc w zapewnieniu Ci bezpieczeństwa
- wsparcie w rozwiązaniu trudnej sytuacji (np. pomoc psychologiczna, prawna lub materialna w razie konieczności)
- monitoring zmieniającej się sytuacji
- podejmowanie przez specjalistów działań zmierzających do zmiany zachowania sprawcy (uświadomienie sprawcy konsekwencji stosowania przemocy domowej, działania edukacyjno-korekcyjne dla sprawców, zobowiązania dołączenia odwykowego, w określonych prawem przypadkach również np. zakaz kontaktu, zbliżania się czy nakaz eksmisji)

Jeśli zastanawiasz się nad wszczęciem procedury „Niebieskie Kart”, skontaktuj się z pracownikiem socjalnym zatrudnionym w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Michałowicach lub Komisariatem Policji w Zielonkach.

Jeśli w Twoim domu dochodzi do przemocy domowej lub ktoś z Twoich znajomych jest ofiarą przemocy to możesz liczyć na pomoc specjalistów pracujących w **Punkcie Wsparcia i Pomocy Rodzinie w Michałowicach, ul. Krakowska 152**

(pawilon handlowo-biurowy „Dymek” II piętro-wejście klatką schodową od dolnego parkingu)

Aby umówić się do specjalisty, skontaktuj się z p. **Moniką Łopatowską**, starszym pracownikiem socjalnym, numer telefonu 12 388 87 70

PSYCHOLOG: Anna Kowalska – poniedziałek: 13:30 – 18:00

COACH/PSYCHOTERAPEUTA: Dorota Stojak – wtorek: 10:00 – 13:00
i środa: 13:00 – 19:00

PRAWNIK: Rafał Chmiel – pierwszy wtorek miesiąca: 8:00 – 14:00

PRAWNIK: Grzegorz Rajska – ostatnia środa miesiąca: 16:00 – 18:00

ASYSTENT RODZINY: Dominika Szczudło/Katarzyna Kmita – wtorek: 8:00 – 9:00 (poza pierwszym wtorkiem miesiąca)
(wsparcie w trudnościach opiekuńczo- wychowawczych z dziećmi):

PSYCHOLOG: Mariola Kujańska – jeden raz w miesiącu (dokładne informacje w Centrum Obsługi Edukacji tel. 12 388 50 03 wew. 21)

PRACOWNIK SOCJALNY: Monika Łopatowska – piątek: 12:00 – 13:00

TERAPEUTA ds. UZALEŻNIEŃ: Ewa Bryniarska – wtorek: 16:00 – 19:00, czwartek 16:00 – 19:00 (praca z osobami uzależnionymi)

TERAPEUTA ds. UZALEŻNIEŃ: Dorota Wądryńska – pierwszy i trzeci piątek miesiąca: 14:15 – 18:15 (praca z osobami współuzależnionymi)