

Jeśli doznajesz przemocy i mieszkasz na terenie powiatu żuromińskiego:

- zgłoś się do pracownika socjalnego w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w swojej gminie, który może skierować Cię do odpowiedniej instytucji udzielającej pomocy osobom doświadczającym przemocy w rodzinie,
- zgłoś się do Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie lub Specjalistycznego Poradnictwa Rodzinnego (Żuromin, ul. Lidzbarska 27), gdzie uzyskasz nieodpłatną poradę i pomoc prawną, bądź psychologiczną w sytuacji kryzysowej,
- zgłoś się do Zespołu Ośrodków Wsparcia w Mławie, jeśli szukasz schronienia dla siebie i dzieci lub potrzebujesz wsparcia psychologicznego i prawnego (Zespół Ośrodków Wsparcia, ul. Słowackiego 18, Mława, tel. 23 654 52 29),
- poinformuj o fakcie znęcania się nad Tobą i Twoją rodziną Policję lub Prokuraturę. Jeśli doznajesz przemocy i wzywasz Policję, poproś policjanta o wypełnienie formularza „Niebieska Karta”. Możesz poprosić o wypełnienie formularza również pracownika pomocy społecznej, gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, oświaty lub służby zdrowia,
- jeśli sprawca Cię pobił lub gdy zostały pobite Twoje dzieci, zgłoś się do lekarza i poproś o zaświadczenie lekarskie o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie lub skontaktuj się z lekarzem sądowym w celu uzyskania obdukcji,
- jeśli sprawca przemocy nadużywa alkoholu, zgłoś ten fakt do gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych lub zwróć się po pomoc do instytucji, które profesjonalnie zajmują się leczeniem uzależnienia,
- możesz również zadzwonić pod numer [Niebieskiej Linii](tel:801120002): 801 12 00 02.

NIE CZEKAJ!

GDZIE SZUKAĆ POMOCY W POWIECIE ŻUROMIŃSKIM

Telefon alarmowy	
tel.: 112	
Policja	
tel.: 997 lub 23 657 12 00	
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Żurominie	
ul. Lidzbarska 27, 09-300 Żuromin tel.: 23 657 35 15	
Powiatowe Specjalistyczne Poradnictwo Rodzinne w Żurominie	
ul. Lidzbarska 27, 09-300 Żuromin tel.: 23 657 09 04	
Ośrodki Pomocy Społecznej w każdej gminie	
M-GOPS Żuromin,	tel.: 23 657 46 51
GOPS Kuczbork,	tel.: 23 657 63 92
GOPS Lubowidz,	tel.: 23 658 20 78
GOPS Lutocin,	tel.: 23 658 10 01
M-GOPS Biezuń,	tel.: 23 657 80 56
GOPS Siemiątkowo,	tel.: 23 679 60 27
UWAGA!!!	
Sprawy związane z przemocą w rodzinie można również zgłaszać bezpośrednio do powołanych w każdej gminie Zespołów Interdyscyplinarnych do spraw przeciwdziałania przemocy w rodzinie.	

!!! STOP !!!



PRZEMOCY

**Powiatowe Specjalistyczne
Poradnictwo Rodzinne**
ul. Lidzbarska 27, 09-300 Żuromin
tel. 23 657 09 04

!!! STOP !!! PRZEMOCY

CZYM JEST PRZEMOC

Przemoc w rodzinie to jednorazowe lub powtarzające się zamierzone, wykorzystujące przewagę sił działanie na szkodę bliskiego lub zaniechanie działań koniecznych do ochrony zdrowia i życia osób najbliższych.

Przemoc w rodzinie jest przestępstwem!



Rodzaje przemocy w rodzinie

przemoc fizyczna

są to wszelkie działania polegające na użyciu siły i prowadzące do nieprzypadkowych urazów

przemoc psychiczna

to umyślne działanie wykorzystujące nie siłę fizyczną, lecz mechanizmy psychologiczne, powodujące zachwianie pozytywnego obrazu własnej osoby u ofiary

przemoc seksualna

polega na wymuszaniu niechcianych przez ofiarę zachowań w celu zaspokojenia potrzeb seksualnych sprawcy, dokonywane poprzez przymuszanie do pożycia seksualnego

przemoc ekonomiczna

to działania prowadzące do całkowitego finansowego uzależnienia ofiary od sprawcy, realizowane między innymi w drodze niezaspokajania podstawowych materialnych potrzeb rodziny

**Zapoznaj się i zadaj sobie pytanie,
czy w Twoim domu zdarza się, że ktoś:**

- poniża, krytykuje, wyśmiewa?
- wyzywa i obrzuca obelgami?
- popycha Cię, szarpie, uderza, policzkuje?
- grozi, że Cię zabije, skrzywdzi lub zabierze dzieci?
- krytykuje Twoją rodzinę i znajomych oraz próbuje ograniczyć Twoje kontakty z nimi?
- zabiera pieniądze i karze Ci o nie prosić?
- zmusza Cię do robienia rzeczy, które są poniżające i nieprzyjemne?

**Jeśli Twoja odpowiedź nawet
na jedno z tych pytań brzmi TAK,
istnieje prawdopodobieństwo, że
doznajesz przemocy w rodzinie!**

Musisz wiedzieć, że:

NIC NIE USPRAWIEDLIWIA PRZEMOCY!

PRZEMOC DOMOWA JEST PRZESTĘPSTWEM!

**PRZEMOC DOMOWA TO ZACHOWANIE
WYUCZONE, KTÓREGO MOŻNA SIĘ ODUCZYĆ!**

**NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO,
BY POWIEDZIEĆ PRZEMOCY NIE!**

PRZEMOC NIE SKOŃCZY SIĘ SAMA Z SIEBIE!

**PIERWSZYM KROKIEM DO JEJ PRZERWANIA
JEST PRZEŁAMANIE MILCZENIA!!!**

Pamiętaj!

**Zawsze możesz poprosić funkcjonariusza
i pracownika socjalnego o założenie
„Niebieskiej Karty”, która ma na celu:**

- zwiększenie bezpieczeństwa ofiar przemocy domowej,
- rozwijanie ich zdolności samoobrony przed przemocą,
- tworzenie lokalnych koalicji na rzecz przeciwdziałania przemocy,

*Ulotka opracowana przez
Powiatowe Centrum
Pomocy Rodzinie
w Żurominie*