

Zegar przemocy w Polsce

00:40

Co 40 sekund jakaś kobieta doświadcza aktów przemocy



Co 15 minut ktoś zgłasza na Policję fakt przemocy w rodzinie



Co 2,5 doby ginie kobieta z powodu „nieporozumień rodzinnych”



Co druga kobieta doświadczająca przemocy udawała się po pomoc lekarską



Co szósta wymagała hospitalizacji z powodu doznanej przemocy



6% kobiet w wieku 16-60 lat co roku doznaje przemocy (czyli ok. 800 tys.)



Tylko 30% kobiet zgłasza organom ścigania fakt doznanej przemocy.

opr.: prof. Beata Gruszczyńska,
Katedra Kryminologii i Polityki Kryminalnej, UW

Gdzie szukać pomocy?

Poradnia telefoniczna

tel. 22 668 70 00

Działa w dni powszednie w godz.: 12:00 – 18:00
oraz w dni świąteczne w godz.: 10.00-16.00

Poradnia mailowa

Na e-maile odpowiadają psychologowie, prawnicy, konsultanci ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie: poradnia@niebieskalinia.pl

Pomoc bezpośrednia

Pomagamy osobom, które doświadczyły przemocy, oszustwa, rozboju, pobicia, groźby karalnej, stalkingu lub innego przestępstwa a także osobom, które były świadkami takich zdarzeń.

Prowadzimy **konsultacje indywidualne**: psychologiczne, prawne, psychiatryczne oraz grupy wsparcia dla osób doznających przemocy.

Zapisy przez sekretariat w godzinach 8.00–18:00
tel. 22 824 25 01 lub osobiście:
**ul. Korotyńskiego 13
02-121 Warszawa**
(wejście od ul. Sierpińskiego)

Nasze filie



Czym jest przemoc w rodzinie?

Co robić, jeśli doświadczasz przemocy?

Gdzie szukać pomocy?



Pomagamy już 20 lat!

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” jest placówką Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Od 1995 roku realizujemy zadania z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

Rodzaje przemocy

Co robić, jeśli doświadczasz przemocy?

Przemoc w rodzinie

To zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie przeciw członkowi rodziny, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i szkody.

Istnieją różne typy przemocy:

Przemoc fizyczna

Bicie, popychanie, odpychanie, szarpanie, duszenie, policzkowanie.

Przemoc psychiczna

Ponizanie, wyśmiewanie, upokarzanie, kontrolowanie, ograniczanie kontaktów, nieustanna krytyka, wyzywanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb, izolacja, groźba zabójstwa, domaganie się postuszeństwa.

Przemoc seksualna

Wymuszanie pożycia seksualnego (również w małżeństwie), molestowanie seksualne, wymuszanie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych.

Przemoc ekonomiczna

Odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy, niezaspokajanie materialnych potrzeb rodziny, zaciąganie długów bez wiedzy i zgody innych członków rodziny, niepłacenie alimentów.

W sytuacji zagrożenia wzywaj Policję. Skuteczna interwencja polega na zatrzymaniu sprawcy, jeśli stwarza zagrożenie dla otoczenia. Domagaj się, aby policjanci wypełnili Niebieską Kartę - będzie to początek pomocy dla Ciebie i Twojej rodziny. Policjant powinien Cię poinformować, jakie prawa Ci przysługują, w jaki sposób może Ci pomóc oraz zostawić adresy instytucji pomagających ofiarom przemocy w rodzinie w najbliższej okolicy.

Przygotuj plan bezpieczeństwa (działania) na wypadek wystąpienia następnych aktów przemocy ze strony sprawcy.

W Twojej okolicy są instytucje i organizacje, które powinny udzielić Ci pomocy, takie jak: Policja (dzielnicowy), ośrodek pomocy społecznej, ośrodki interwencji kryzysowej, poradnie leczenia uzależnień, przychodnie zdrowia oraz organizacje pozarządowe.

Porozmawiaj z kimś, komu ufasz, o tym, co dzieje się w Twoim domu. Nie masz powodu się wstydzić!

Poproś sąsiadów, aby reagowali na odgłosy awantur i wzywali Policję.

Jeśli chcesz, aby osoba stosująca przemoc została ukarana, złóż zawiadomienie o przestępstwie do Policji lub prokuratury rejonowej. Przemoc w rodzinie jest przestępstwem ściganym z urzędu. Polega to na tym, że wystarczy złożyć zawiadomienie, dalsze działania podejmie prokurator lub policjant.

Jeśli jesteś ofiarą pobicia lub napaści seksualnej, poproś lekarza, aby przeprowadził obdukcję. Obdukcja jest płatna, może ją wystawić tylko lekarz do tego uprawniony - lekarz sądowy. Możesz też zwrócić się do lekarza rodzinnego, lekarza pierwszego kontaktu lub każdej innej specjalności, aby wystawił Ci **bezpłatne** zaświadczenie, w którym opíše obrażenia.

Jeśli zdecydujesz się na opuszczenie domu, zabierz ze sobą klucze i ważne dokumenty (dowód osobisty, książeczkę zdrowia i legitymację ubezpieczeniową, dokumenty sądowe, akty urodzenia dzieci, itp.).

Jesteś świadkiem?

Możesz pomóc!

Wysłuchaj osoby, która doznaje przemocy,

Uwierz w to, co mówi,

Zapewnij ją o tym, że ma prawo szukać pomocy,

Zawiadom specjalistów, którzy zajmują się udzielaniem pomocy w sytuacjach kryzysowych, czyli Policję, Ośrodek Pomocy Społecznej czy Ośrodek Interwencji Kryzysowej.

Lista instytucji pomocowych jest dostępna pod adresem www.niebieskalinia.pl/instytucje