



POWIATOWY INFORMATOR DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ

Przemoc domowa- należy przez to rozumieć jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej, w szczególności: - narażające tę osobę na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia lub mienia,- naruszające jej godność, nietykalność cielesną lub wolność, w tym seksualną, - powodujące szkody na jej zdrowiu fizycznym lub psychicznym, wywołujące u tej osoby cierpienie lub krzywdę, - ograniczające lub pozbawiające tę osobę dostępu do środków finansowych lub możliwości podjęcia pracy lub uzyskania samodzielności finansowej,- istotnie naruszające prywatność tej osoby lub wzbudzające u niej poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia, w tym podejmowane za pomocą środków komunikacji elektronicznej (Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy domowej, Dz. U. z 2024 r. poz. 1673).

- Jeżeli jesteś bity/a, popychany/a, szarpany/a, kopany/a, duszony/a, odpychany/a, policzkowany/a, itp.- doznajesz **przemocy fizycznej**.
- Jeżeli jesteś obrażany/a, pozbawiony/a kontaktu z bliskimi, poniżany/a w obecności innych osób, kontrolowany/a, ciągle krytykowany/a, Twoje opinie, poglądy, przekonania są wyśmiewane itp.- doznajesz **przemocy psychicznej**.
- Gdy jesteś zmuszany/a do współżycia, do zachowań seksualnych, których nie akceptujesz itp.- doznajesz **przemocy seksualnej**.
- Gdy ktoś używa pieniędzy lub innych wartości materialnych do kontroli i władzy nad Tobą i wartości materialne stają się instrumentem do budowania dominującej pozycji w Twojej rodzinie, itp.- doznajesz **przemocy ekonomicznej**.
- **Zaniedbanie** jest formą przemocy ekonomicznej i ma to miejsce, gdy ktoś z twoich bliskich narusza obowiązek opieki nad Tobą: pozbawia ubrania, pożywienia, schronienia, uniemożliwia zaspokojenie potrzeb fizjologicznych, itp.
- Gdy jesteś obrażany/na na portalach społecznościowych, jesteś nękany/a SMS-ami, ktoś publikuje ośmieszające zdjęcia na Twój temat- doznajesz **cyberprzemocy**.

Pamiętaj, że NIC NIE USPRAWIEDLIWIA AKTÓW PRZEMOCY!



Przemoc powtarza się według określonego schematu:

- **faza narastania napięcia**- zaczyna pojawiać się agresja;
- **faza ostrej przemocy**- wybuch tej agresji; najczęściej na tym etapie (lub zaraz po niej) osoba doznająca przemocy szuka pomocy, wzywając Policję lub uciekając;
- **faza miodowego miesiąca**- sprawca przeprasza i obiecuje poprawę; osoba doznająca przemocy wycofuje się z kontaktu z osobami udzielającymi pomocy, mając pozorne poczucie odzyskiwania kontroli nad sytuacją. „Wycofywanie się” oraz dalsze pozostawanie w związku ze sprawcą może wydawać się niezrozumiałe. Specjaliści, tłumacząc takie zachowanie ofiar, najczęściej odwołują się do syndromu wyuczonej bezradności lub do syndromu stresu pourazowego.

Dla swojego bezpieczeństwa oraz bezpieczeństwa innych podejmij działania umożliwiające pociągnięcie osoby stosującej przemoc do odpowiedzialności:

- W sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia powiadom **Policję (997, 112)** lub **prokuratora**- szybka reakcja umożliwi zapewnienie Tobie oraz Twoim bliskim ochrony, wszczęcie odpowiednich procedur, a także zabezpieczenie dowodów zdarzenia.
- **W razie doznania obrażeń ciała zgłoś się do lekarza** w celu udzielenia Ci pomocy medycznej; możesz żądać od lekarza wystawienia **bezpłatnego zaświadczenia lekarskiego** o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie. Takie zaświadczenie jest szczególnie ważne, ponieważ będzie stanowić dowód w sprawie.

PAMIĘTAJ! To nie TY musisz wyprowadzać się z domu!

Osoba stosująca przemoc domową musi liczyć się z tym, że będzie musiała sama opuścić wspólnie zajmowane mieszkanie. **Nawet jeżeli lokal jest jej/jego własnością. Nakaz opuszczenia mieszkania i zakaz zbliżania się może wydać od razu interweniujący policjant.** Na nic nie zdadzą się tłumaczenia sprawcy, że nie ma gdzie się podziać. **Policyjny nakaz obowiązuje 14 dni**, a co dalej zdecyduje już sąd. Policja będzie też sprawdzać, czy sprawca nie zbliża się do swoich ofiar, a jeśli złamie zakaz, może trafić do aresztu.

W celu zapewnienia Tobie ochrony oraz Twoim najbliższym, wobec sprawcy może być zastosowane:

- tymczasowe aresztowanie;
- oddanie pod dozór Policji z obowiązkiem stosowania m.in. zakazu kontaktowania się z pokrzywdzonym lub innymi osobami;



- nakaz opuszczenia lokalu mieszkalnego zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym wydane przez Policję (wskazane wyżej);
- nakaz opuszczenia lokalu mieszkalnego zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym wydane przez Sąd/Prokuratora;
- zakaz opuszczania przez sprawcę kraju.

Jeżeli nie będziesz czuć się bezpiecznie w lokalu, możesz zwrócić się o pomoc w formie **umieszczenia w specjalistycznym ośrodku wsparcia dla ofiar przemocy domowej**.

Jeżeli masz pod swoją opieką dzieci, bądź jesteś w ciąży możesz zwrócić się do właściwego ze względu na miejsce zamieszkania- ośrodka pomocy społecznej z prośbą **umieszczenie w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży**.
!! Zapewniony jest również pobyt ojcom z małoletnimi dziećmi i innym osobom sprawującym opiekę nad dziećmi. **!!**

Bezpłatne działania z których możesz skorzystać:

- poradnictwo medyczne, psychologiczne, prawne, socjalne, zawodowe i rodzinne;
- Wszczęcie procedury „Niebieskie Karty” przez przedstawicieli jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, Policji, oświaty lub ochrony zdrowia.

Poniżej numer **całodobowy**, gdzie otrzymasz pomoc:

- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” tel. **800 120 002** (również możesz się skontaktować poprzez adres e-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info lub możesz napisać list do Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, Al. Jerozolimskie 155).
- W sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia powiadom **Policję (997, 112)**.



Baza teleadresowa podmiotów świadczących pomoc dla osób doznających przemocy domowej w powiecie gryfińskim

Nazwa instytucji	Adres i numer telefonu
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gryfinie Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Gryfinie	ul. Łużycka 91, 74-100 Gryfino, tel. 91-404-55-04, 91-416-20-17
Ośrodek Pomocy Społecznej w Gryfinie	ul. Łużycka 12, 74-100 Gryfino, tel. 91-416-25-08, 91-416-25-27
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Baniach	ul. Skośna 6, 74-110 Banie, tel. 91-416-63-24, 91-416-63-53, 662-296-079
Ośrodek Pomocy Społecznej w Cedyni	Plac Wolności 8, 74-520 Cedynia, tel. 91-464-79-56
Ośrodek Pomocy Społecznej w Chojnie	ul. Jagiellońska 2, 74-500 Chojna, tel. 91-414-29-71, 798-852-796
Ośrodek Pomocy Społecznej w Mieszkowicach	ul. Chopina 1, 74-505 Mieszkowice, tel. 91-466-69-34
Ośrodek Pomocy Społecznej w Moryniu	ul. Szeroka 12, 74-503 Moryń, tel. 91-414-61-45
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Starym Czarnowie	ul. Św. Floriana 10, 74-106 Stare Czarnowo, tel. 91-485-70-56, 91-485-70-58, 509-985-364
Ośrodek Pomocy Społecznej w Trzcińsku- Zdroju	ul. Rynek 12, 74-510 Trzcińsko-Zdrój, tel. 91-414-84-19
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Widuchowej	ul. Grunwaldzka 8, 74-120 Widuchowa, tel. 91-416-72-55



**Baza teleadresowa jednostek specjalistycznego poradnictwa, które posiadają
miejsca noclegowe w województwie zachodniopomorskim**

Nazwa instytucji/podmiotu	Adres i numer telefonu
Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Białogardzie	ul. Grunwaldzka 49, 78-200 Białogard, tel. 94 311 32 50, 518 324 719
Punkt Interwencji Kryzysowej	Nowe Bielice 2-3, 76-039 Biesiekierz, tel. 94 71 40 216, 94 71 40 224
Hostel- Dział Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej w Policach	Ul. Staszica 1, 72-010 Police, tel. 91 317 02 28
Dom dla Matek z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Cięży	Karwowo 12, 72-005 Przeclaw, tel. 91 311 77 70 (umieszczeniem zajmuje się PCPR w Policach)
Dom dla Matek z Dziećmi „MONAR-MARKOT”	ul. Kosynierów Gdyńskich 25, 72-010 Police, tel. 91 317 65 91
Caritas Archidiecezji Szczecińsko-Kamieńskiej Centrum Socjalne Caritas	ul. Krasińskiego 19, 73-110 Stargard, tel. 91 578 08 43
Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krzecku	Krzecko 5, 78-314 Krzecko, tel. 94 366 48 48, 530 031 023
Centrum Kryzysowe dla Kobiet i Kobiet z Dziećmi „Nadzieja” w Koszalinie	ul. Harcerska 17, 75-073 Koszalin, tel. 94 342 30 05
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Szczecinie, Dział Interwencji Kryzysowej wraz z Hostelem	al. Bohaterów Warszawy 27, 70-340 Szczecin, tel. 91 46 46 334 oraz 192 89
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Świnoujściu, Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie	ul. Dąbrowskiego 4, 72-600 Świnoujście, tel. 91 322 54 77, 91 322 54 81



Materiały źródłowe:

- Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy domowej, Dz.U. z 2024 r. poz. 1673;
- Uchwała Nr 205 Rady Ministrów z dnia 9 listopada 2023 r. w sprawie ustanowienia Rządowego Programu Przeciwdziałania Przemocy Domowej na lata 2024-2030;
- Ogłoszenie Wojewody Zachodniopomorskiego w sprawie rejestru jednostek specjalistycznego poradnictwa,
- Informator dla osób dotkniętych przemocą (Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej),
- Spurek S., Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie Komentarz 4. Wydanie, Warszawa 2019.