



**STOP
PRZEMOCY
W RODZINIE**

**PORADNIK DLA
OFIAR PRZEMOCY
DOMOWEJ**

**W CZASIE
EPIDEMII
KORONAWIRUSA**



PAMIĘTAJ !

PRZEMOC MOŻE PRZYBIERAĆ WIELE FORM!



- **Fizyczna - naruszenie nietykalności fizycznej**
np. popychanie, szarpanie, klapsy, ciągnięcie za włosy, szczypanie, bicie, kopanie, duszenie, krępowanie ruchów, itp.
- **Psychiczna - naruszenie godności osobistej**
np. obrażanie, wyzywanie, osądzanie, ocenianie, krytykowanie, straszenie, szantażowanie, grożenie, nieliczenie się z uczuciami, krzyczenie, oskarżanie, obwinianie, oczernianie, czytanie osobistej korespondencji, ujawnianie tajemnic, sekretów, wyśmiewanie, lekceważenie, itp.
- **Seksualna - naruszenie intymności**
np. wymuszanie pożycia, obmacywanie, gwałt, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, nieliczenie się z życzeniami partnerki/partnera, ocenianie sprawności seksualnej, wyglądu, itp.
- **Ekonomiczna - naruszenie własności**
np. niszczenie rzeczy, kradzież, używanie rzeczy bez pozwolenia, zabieranie pieniędzy, przeglądanie dokumentów, korespondencji, dysponowanie czyjąś własnością, sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów, itp.
- **Zaniedbanie - naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich**
np. nie dawanie środków na utrzymanie, pozbawianie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie, uniemożliwianie dostępu do miejsc zaspokojenia podstawowych potrzeb: kuchni, łazienki, łóżka, itp.

Więcej informacji znajdziesz na <http://niebieskalinia.info>

OSOBISTY PLAN AWARYJNY

Opracowany przez Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, działające we współpracy z ekspertkami Fundacji Feminoteka, Centrum Praw Kobiet i Niebieskiej Linii IPZ.

Obserwuj zachowania osoby agresywnej

Będziesz wiedzieć, jakie zachowania zapowiadają najgorsze i kiedy sytuacja staje się niebezpieczna dla Ciebie, Twoich najbliższych, dzieci.

W sytuacji zagrożenia

Nie uciekaj od dzieci! One także mogą być zagrożone. **Jeśli nie masz możliwości ucieczki, schowaj się w rogu pokoju. Skul się, osłaniając rękoma twarz i głowę.** Postaraj się zawsze mieć przy sobie telefon.

Wzywaj pomocy: 997 lub 112

Bezpieczne miejsce

Zastanów się, gdzie w Twoim domu możesz znaleźć bezpieczne schronienie. **Unikaj kuchni, garażu, łazienki i innych miejsc, gdzie może być twarda posadzka albo niebezpieczne przedmioty.**

Zadzwoń na Niebieską Linie – 800 12 00 02

Naucz dzieci dbać o bezpieczeństwo. Powiedz im:

- gdzie mogą szukać pomocy np. że mogą pójść do zaprzyjaźnionej sąsiadki
- naucz je numeru alarmowego
- upewnij się, że znają adres waszego mieszkania, gdyby musiały wzywać pomoc
- Możecie ustalić wspólne hasło alarmowe

Spakuj torbę na wypadek ucieczki :

- Ważne dokumenty np. paszport, dowód
- Leki
- Telefon
- Pieniądze/ karta płatnicza
- Ładowarka
- Numery ważnych telefonów
- Klucze do domu / samochodu (jeśli masz)
- Obdukcje lekarskie (jeśli masz)
- Numery kont bankowych (zapisane)
- Środki higieny i ochronne potrzebne w czasie epidemii: maseczki ochronne, rękawiczki, małe opakowanie płynu do dezynfekcji

Rozmawiaj z rodziną, sąsiadami i znajomymi o sytuacji w Twoim domu. Opracuj wspólnie z nimi strategię postępowania na wypadek, gdybyś potrzebował/a ich pomocy. Pomocne może się okazać ustalenie słowa awaryjnego – jeśli go użyjesz, będą wiedzieli, że pilnie potrzebujesz pomocy. Zrób listę, osób do których możesz zadzwonić po wsparcie.

**NIE JESTEŚ SAMA!
NIE JESTEŚ SAM!**


**ZGŁOŚ SIĘ DO NAS, JESTEŚMY PO TO, ŻEBY
CI POMÓC!**


Wpisz <http://niebieskalinia.info/placowki/lista.php> w wyszukiwarkę internetową i sprawdź gdzie w swoim miejscu zamieszkania możesz najszybciej udać się po pomoc specjalistów!


NIE BĄDŹ OBOJĘTNY W OBLICZU PRZMOCY !





MITY O PRZMOCY !


 Przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady pobicia


 Nikt nie powinien wtrącać się w prywatne sprawy rodziny

 Przemoc w rodzinie to problem ludzi z marginesu społecznego

 Jeśli ktoś jest bity to znaczy, że na to zasłużył

 Gdyby naprawdę ofiara cierpiała odeszłaby od sprawcy

 Osoby używające przemocy muszą być chore psychicznie

 Dla dobra dzieci powinno się znosić wszystko ze strony współmałżonka

PrzeMOC wobec KOBIEC. Skreśl niepotrzebne.

Aplikacja **Avon Alert** pozwala na bezpłatną pomoc pod nr 888 88 33 88 (pon-pt 8:00–20:00), skorzystanie z chatu 24/7 oraz edukację w kwestii przemocy pod adresem avonalert.pl.

Aplikacja składa się z 3 przycisków:

- Opcja **Zadzwoń** łączy z telefonem przeciwprzemocowym.
- Przycisk **Napisz** pozwala na uzyskanie szybkiej pomocy w trybie tekstowym, poprzez naprowadzenie osoby korzystającej na podjęcie najlepszych kroków.
- Używając opcji **Dowiedz się więcej** pojawiają się informacje na temat przemocy, jej rodzajów, skutków i przykłady oraz instrukcje krok po kroku, jak powinniśmy postępować w konkretnych sytuacjach.

Aplikacja **Alarm 112**
pozwala między innymi
na zgłoszenie zdarzenia



alarmowego jeśli nie można wykonać połączenia głosowego. Pozwala również na dodanie adresów, pod którymi użytkownik najczęściej przebywa, takich jak dom, praca lub inne. Proces rejestracji wymaga wyrażenia zgody na dostęp do lokalizacji obsługiwanego urządzenia (telefonu), co umożliwi precyzyjne wskazanie miejsca zdarzenia z wykorzystaniem mapy.

Aplikacja **Moja Komenda**
umożliwia szybki kontakt
ze swoim dzielnicowym.
Dzięki aplikacji można do
niego zadzwonić lub
wysłać mu wiadomość
e-mail.



Aplikacja **Twój Parasol** przeznaczona jest dla osób doświadczających przemocy oraz zawodowo zajmujących się tą tematyką. Można ją pobrać za darmo na telefon. Program jest też dostępny na stronie internetowej www.twojparasol.com. **Aplikacja oferuje dostęp do materiałów edukacyjnych oraz do bazy organizacji oferujących wsparcie osobom dotkniętym przemocą.**



Po uruchomieniu aplikacji na ekranie widzimy temperaturę. Ale wystarczy dwa razy kliknąć w ikonę pogody, by przenieść się do ukrytych funkcji, skierowanych dla ofiar przemocy domowej. To właśnie największa siła tego projektu: działa w trybie jawnym i ukrytym.

- Jawny to zestawienie danych pogodowych odpowiednich do lokalizacji.
- Ukryty daje możliwość kontaktu z wcześniej skonfigurowanym adresem email lub możliwość szybkiego wybrania telefonu alarmowego. Dzięki funkcji „Notatnik” (znajduje się na pasku szybkiego dostępu do funkcjonalności) można szybko zrobić zdjęcie, nagrać film lub głos, który później będzie mógł posłużyć jako materiał dowodowy.

W obecnej, kryzysowej sytuacji zgłoszenia można dokonać zdalnie: przez telefon, wiadomość sms, maila, lub inne dostępne sposoby on-line.

Ważne telefony i adresy gdzie można uzyskać pomoc!

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie (czynny od 07.30 do 15.30)
Wrocław, ul. Rydygiera 43a **tel. 71/7823591,**
mail: zespol.interdyscyplinarny@mops.wroclaw.pl

Telefon Zaufania Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej we Wrocławiu (czynny przez całą dobę)
Tel. 512 198 939

Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy Nadodrzańskim Centrum Wsparcia (czynny przez całą dobę)
Wrocław, ul. Rydygiera 45c **tel. 71/796 40 85,**
GG: 48973264,
Skype: oik_wroclaw, mail: stop.przemocy@mops.wroc.pl

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" (czynny przez całą dobę)
Infolinia 800 12 00 02

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (czynny przez całą dobę)
tel. 116 111

