

Czym jest **przemoc domowa**?

Przemoc domowa

to jednorazowe lub powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej.

Formy przemocy

PRZEMOC FIZYCZNA – bicie, kopanie, popychanie, wymierzanie policzków, ciągnięcie za włosy, duszenie, wykręcanie rąk.

PRZEMOC SEKSUALNA – zmuszanie do określonych zachowań i kontaktów seksualnych.

PRZEMOC PSYCHICZNA – poniżanie, pogarda, obelgi, ograniczanie wolności osobistej, izolowanie od rodziny oraz znajomych, szantaż emocjonalny, wmawianie choroby psychicznej.

PRZEMOC EKONOMICZNA – odmawianie lub ograniczanie dostępu do wspólnych środków finansowych lub odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie bądź ograniczanie podjęcia pracy zarobkowej, rozliczanie z każdego wydatku.

ZANIEDBANIE W OPIECE – niezaspokajanie podstawowych potrzeb życiowych (jedzenie, ubranie) oraz potrzeb emocjonalnych, wydzielanie jedzenia, głodzenie, nieogrzewanie pomieszczeń, odtrącanie, nieokazywanie miłości, czułości.

Milczenie
podtrzymuje
przemoc – **reaguj!**



KUJAWSKO-POMORSKA
NIEBIESKA LINIA

800 154 030

czynna codziennie
w godzinach **17.00–21.00**

bezpłatny numer telefonu
pomoc prawna oraz psychologiczna

Nie możesz lub nie chcesz zadzwonić?
Napisz na nasz adres mailowy:
niebieskalinia@kujawsko-pomorskie.pl

darmowe porady
prawne dostępne
również w innych
miastach naszego
województwa



Samorząd Województwa
Kujawsko-Pomorskiego



Urząd Marszałkowski
Województwa
Kujawsko-Pomorskiego
w Toruniu

plac Teatralny 2, 87-100 Toruń
(56) 62 18 600, (56) 62 18 610
punkt.informacyjny@kujawsko-pomorskie.pl
www.kujawsko-pomorskie.pl

KUJAWY
POMORZE

STOP przemocy domowej

Masz prawo do bezpieczeństwa



Pomoc jest bliżej niż myślisz

800 154 030



KUJAWSKO-POMORSKA
NIEBIESKA LINIA

www.niebieskalinia.kujawsko-pomorskie.pl

Jeśli jesteś
świadkiem przemocy
domowej – **reaguj!**

- **Nie ignoruj** – Twoja reakcja może przerwać cierpienie drugiej osoby.
- **Wsparcie** udzielone długotrwałemu świadkowi przemocy jest tak samo ważne, jak pomoc osobie doświadczającej przemocy domowej.
- **Jeśli nie wiesz co zrobić**, skontaktuj się z Kujawsko-Pomorską Niebieską Linią. Zadzwoń po pomoc – nawet anonimowo – i uzyskaj wskazówki.

Nie jesteś sam/a –
**pomoc jest
dostępna.**



Pamiętaj – **przemoc
domowa to przestępstwo**,
nie problem rodziny.

Co możesz zrobić,
jeśli **doświadczasz
przemocy?**

- **Zadzwoń** na Kujawsko-Pomorską Niebieską Linie – to darmowa pomoc psychologiczna i prawna.
- **Powiedz** komuś zaufanemu o swojej sytuacji, nie zostawaj sam/a.
- **Zwróć się** o wsparcie do dzielnicowego, pracownika socjalnego, ośrodka pomocy społecznej.
- **Zbieraj dowody** (dokumenty, nagrania, zdjęcia) – mogą być potrzebne w postępowaniu sądowym.



KUJAWSKO-POMORSKA NIEBIESKA LINIA

800 154 030

Przemoc
ma swoje
konsekwencje

- **Emocjonalne** (m.in. zaburzenia depresyjne, lękowe, odcinanie się od uczuć, labilność emocjonalna, niskie poczucie własnej wartości, towarzyszące poczucie winy, zaburzenia osobowości).
- **Poznawcze** (m.in. zaburzenia uwagi, problemy z nauką i w pracy, brak motywacji do działania).
- **Społeczne** (trudności w budowaniu trwałych relacji, unikanie bliskości lub nadmierne zabieganie o nią, uzależnienia).
- **Zdrowotne** (m.in. zmiany strukturalne i funkcjonalne mózgu, bóle głowy, brzucha, uszkodzenia wątroby, złamania kości, nowotwory, choroby płuc, serca, zaburzenia snu).

Nie możesz lub nie chcesz zadzwonić?

Napisz na nasz adres mailowy:

niebieskalinia@kujawsko-pomorskie.pl

Doświadczasz przemocy domowej?

KUJAWSKO-POMORSKA NIEBIESKA LINIA

800 154 030

czynna codziennie
w godzinach **17.00–21.00**

bezpłatny numer telefonu
pomoc prawna
oraz psychologiczna



darmowe porady
prawne dostępne
również w innych
miastach naszego
województwa



KUJAWSKO-POMORSKA
NIEBIESKA LINIA



Możesz napisać na:

niebieskalinia@kujawsko-pomorskie.pl

Oferujemy także:

TERAPIE PSYCHOLOGICZNE | ZASTĘPSTWO PROCESOWE | MEDIACJE

AKTUALNE INFORMACJE NA STRONIE www.niebieskalinia.kujawsko-pomorskie.pl