

FUNDACJA POZYTYW



# Serce nie bije

żeby bić innych



**Pomoc dla osób doświadczających  
przemocy domowej**

**Broszura informacyjna**

# Wstęp

Rodzina to podstawowa grupa społeczna tworząca system wewnętrznych powiązań i relacji, jest kluczową przestrzenią do kształtowania się osobowości, nawyków, postaw, stylów życia i zachowań rozwijających się dzieci. Zjawisko przemocy domowej jest bardzo niebezpieczne choćby z tego powodu, że dom powinien być naturalnym azylem i miejscem, gdzie wszyscy domownicy czują się maksymalnie bezpiecznie. Przemoc domowa jest różnie opisywana, temat ten wywołuje różnorodne emocje, począwszy od skrajnego współczucia po niepohamowany gniew i sprzeciw. Jedno jest pewne, nic nie usprawiedliwia przemocy, żadna jej forma nie może być dopuszczalna i akceptowalna. Należy pamiętać, że bez powiadomienia właściwych organów oraz dalszej współpracy z nimi, przeciwdziałanie przemocy domowej jest znacznie utrudnione. Nikt na nią nie zasługuje.



**Wyjdź wreszcie z cienia,  
poznaj swoje prawa, pozwól sobie pomóc!**

## Czym jest przemoc domowa?

W ustawie o przeciwdziałaniu przemocy domowej przemoc określana jest jako jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodziny oraz innych osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.

**Osobą dotkniętą przemocą może być każdy!**

**Szczególnie to zjawisko zauważalne jest u:**

- współmatrzonków,
- partnerów związków nieformalnych,
- dzieci,
- osób starszych,
- osób niepełnosprawnych.

## **Najczęstsze formy przemocy domowej**

### **Przemoc fizyczna**

To działania z użyciem siły, takie jak bicie, popychanie, szarpanie, kopanie, duszenie, oblewanie wrzątkiem, kwasem.

### **Przemoc seksualna**

To wymuszanie stosunku seksualnego lub innych nieakceptowanych zachowań seksualnych. Może obejmować także zmuszanie do oglądania pornografii czy nagrywanie aktywności seksualnych bez zgody.

### **Zaniedbanie**

To ciągłe niezaspokajanie podstawowych potrzeb fizycznych, emocjonalnych osoby, np. brak opieki, jedzenia czy higieny.

### **Przemoc psychiczna**

Polega na poniżaniu, obrażaniu, wyśmiewaniu, grożeniu, szantażowaniu i ciągłej krytyce. Obejmuje także kontrolowanie i ograniczanie kontaktu z bliskimi.

### **Przemoc ekonomiczna (materialna)**

Polega na uzależnianiu finansowym, np. poprzez odbieranie zarobionych pieniędzy. Obejmuje też uniemożliwianie podjęcia pracy lub niezaspokajanie podstawowych potrzeb materialnych.

### **Inne formy**

Niszczzenie osobistych rzeczy ofiary lub demolowanie mieszkania. Zmuszanie do picia alkoholu lub zażywania środków odurzających.

# Cykle przemocy

Zjawisko przemocy ma zwykle zmienny charakter, potrafi dynamicznie przechodzić w różne fazy od narastającego napięcia i agresji, najczęściej słownej, poprzez przemoc słowną, fizyczną, do okresu spokoju, tzw. fazy miesiąca miodowego, po której cykl zwykle się powtarza, a spokojniejsze okresy znacznie się skracają.

## 1. Faza narastania napięcia



Napięcie stopniowo wzrasta, pojawia się wzmożona drażliwość i poirytowanie osoby stosującej przemoc. Konflikty i awantury stają się częstsze, a osoba stosująca przemoc może zacząć sięgać po różne substancje psychoaktywne.

**Przykład:** Partner staje się niespokojny i krytykuje wszystko, co robi druga osoba, np. krytykuje sposób podania posiłku, nazywając go „brzydkim” lub „niedopasowanym”.

## 2. Faza ostrej przemocy



Napięcie znajduje ujście w gwałtownych, agresywnych zachowaniach osoby stosującej przemoc. Dochodzi do wybuchu agresji fizycznej, takiej jak bicie, szarpanie, kopanie lub agresji słownej (krzyk, groźby, poniżanie).

**Przykład:** Mały incydent, np. niepozostawienie książki w odpowiednim miejscu, może wywołać eksplozję gniewu. Osoba stosująca przemoc może zacząć bić, rzucać przedmiotami lub grozić, podczas gdy osoba doznająca przemocy doświadcza bólu, siniaków, a nawet ciężkich obrażeń.

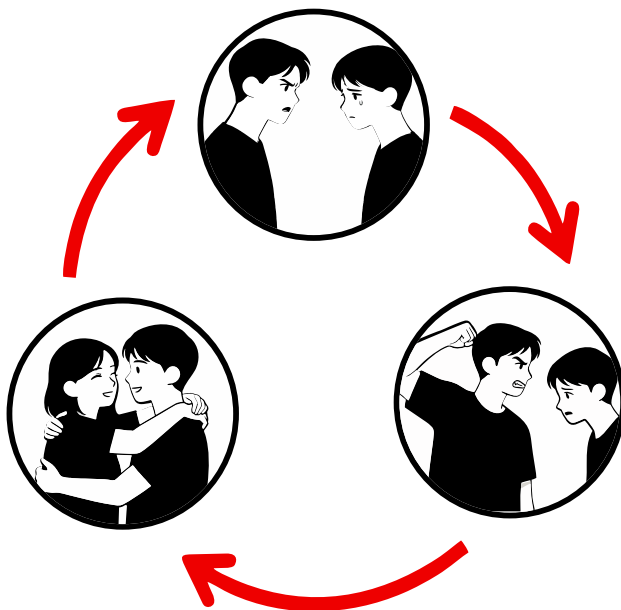
### 3. Faza miodowego miesiąca



Po wyładowaniu złości osoba stosująca przemoc staje się skruszona i żałuje swojego zachowania. Obiecuje poprawę, okazuje miłość, kupuje prezenty, stara się przekonać osobę doznającą przemocy, że taki incydent nigdy więcej się nie powtórzy.

**Przykład:** Osoba stosująca przemoc przeprosza za swoje zachowanie, przynosi kwiaty i zapewnia, że jest teraz „dobrym człowiekiem”, który będzie inaczej postępować w przyszłości.

W dalszym przebiegu osoba doznająca przemocy często wierzy w te obietnice, a osoba stosująca przemoc nakłania ją do wycofania zgłoszeń do służb. Po pewnym czasie cykl zaczyna się od nowa, a fazy mogą powtarzać się coraz częściej i być krótsze.



# Formy pomocy dla osób doświadczających przemocy domowej.

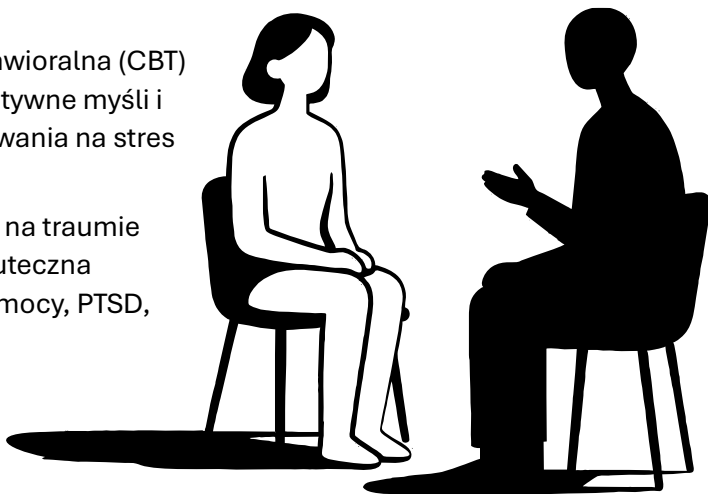
Osoby doświadczające przemocy domowej potrzebują bezpiecznej, empatycznej i specjalistycznej pomocy terapeutycznej, która pomoże im odzyskać poczucie własnej wartości, bezpieczeństwa i kontroli nad swoim życiem. Najczęściej stosowane formy terapii i wsparcia dla osób, które doświadczają przemocy domowej:

## Psychoterapia indywidualna

**Cel:** odbudowa poczucia bezpieczeństwa, praca z traumą, nauka stawiania granic i zaufania.

### Nurty terapeutyczne:

- Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) – pomaga zmieniać negatywne myśli i przekonania, uczy reagowania na stres i lęk.
- Terapia skoncentrowana na traumie (np. EMDR, TF-CBT) – skuteczna w leczeniu skutków przemocy, PTSD, flashbacków.
- Terapia humanistyczna / Gestalt – wspiera odbudowę samooceny i tożsamości.
- Terapia psychodynamiczna – pomaga zrozumieć mechanizmy uwikłania w przemocowe relacje.



## Terapia grupowa

**Cel:** poczucie wspólnoty, wsparcie innych osób z podobnymi doświadczeniami.

- Uczestnicy uczą się, że nie są sami, a przemoc nie jest ich winą.
- Pomaga odbudować zaufanie i relacje społeczne.
- Prowadzona przez psychoterapeutów lub specjalistów interwencji kryzysowej.



## Interwencja kryzysowa

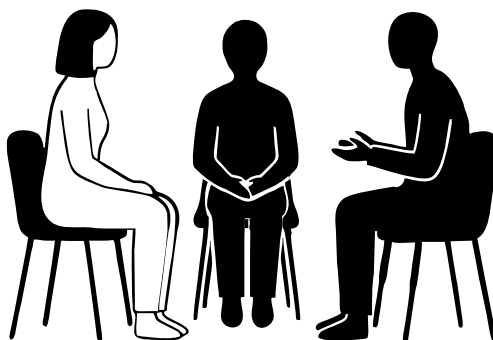
Krótką, intensywną pomoc psychologiczną w sytuacji, gdy osoba jest bezpośrednio po doświadczeniu przemocy lub wciąż w zagrożeniu.

- Pomaga ustabilizować emocje.
- Wspiera w podjęciu decyzji o dalszych krokach (np. ucieczce z domu, zgłoszeniu na policję).
- Może obejmować także pomoc prawną i socjalną.

## Terapia rodzin lub par

**Uwaga:** nie stosuje się terapii par, jeśli przemoc trwa! Może być rozważana tylko wtedy, gdy:

- osoba stosująca przemoc przeszła własną terapię,
- osoba doznająca przemocy jest bezpieczna i chce takiej formy pracy,
- przemoc została zatrzymana.



# Terapia dla dzieci – świadków lub osób doświadczających przemocy

- Praca nad emocjami, lękiem, poczuciem winy.
- Terapia poprzez zabawę, bajkoterapię, rysunek, EMDR dla dzieci.
- Często prowadzona równolegle z pomocą dla dorosłego opiekuna.

## Terapie wspomagające

- Terapia zajęciowa, arteterapia, muzykoterapia, choreoterapia – pomagają wyrazić emocje niewerbalnie.
- Treningi asertywności i umiejętności społecznych.
- Warsztaty dla kobiet / grupy wsparcia dla mężczyzn po przemocy.

## Grupy wsparcia

Grupy wsparcia to zorganizowane spotkania osób, które doświadczyły przemocy, prowadzone przez psychologa, terapeutę lub specjalistę ds. przeciwdziałania przemocy domowej.

### Cele grup wsparcia:

- Zrozumienie, że przemoc to nie wina osoby doświadczającej przemocy.
- Odbudowa poczucia własnej wartości i sprawczości.
- Uświadomienie mechanizmów przemocy (np. cyklu przemocy, manipulacji, kontroli).
- Nauka stawiania granic i asertywności.
- Budowanie sieci wsparcia społecznego.
- Przygotowanie do życia wolnego od przemocy.



## Rodzaje grup wsparcia

| Rodzaj grupy                       | Opis                                                                             | Dla kogo                                                             |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Grupy psychoedukacyjne             | Skupiają się na przekazaniu wiedzy o przemocy, jej mechanizmach i skutkach.      | dla osób na początku drogi wychodzenia z przemocy.                   |
| Grupy terapeutyczne                | Oferują głębszą pracę nad emocjami, traumą i poczuciem własnej wartości.         | dla osób po doświadczeniu przemocy, które czują się już bezpiecznie. |
| Grupy samo-pomocowe                | Prowadzone często przez same uczestniczki/uczestników z doświadczeniem przemocy. | dla osób, które chcą dzielić się wsparciem wzajemnym.                |
| Grupy dla dzieci/świadków przemocy | Pomagają dzieciom odreagować emocje i zrozumieć sytuację rodzinną.               | dla dzieci i młodzieży z rodzin przemocowych                         |

## Korzyści z uczestnictwa w grupach wsparcia:

- odzyskanie poczucia bezpieczeństwa,
- zrozumienie, że nie jest się samą/samym,
- wsparcie emocjonalne i praktyczne,
- nauka nowych sposobów radzenia sobie,
- możliwość odbudowy relacji społecznych.



## Różnice między grupą wsparcia a terapią grupową

| Cecha           | Grupa wsparcia                                                                                          | Terapia grupowa                                                                                              |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cel             | Wzajemne wsparcie emocjonalne, dzielenie się doświadczeniami, odbudowa poczucia wspólnoty i siły.       | Leczenie skutków przemocy, praca nad emocjami, traumą i schematami zachowań.                                 |
| Prowadzący      | Specjalista ds. pomocy ofiarom przemocy, psycholog lub pracownik socjalny (nie zawsze psychoterapeuta). | Wykwalifikowany psychoterapeuta prowadzący terapię zgodnie z określonym nurtem (np. psychodynamicznym, CBT). |
| Czas trwania    | Zazwyczaj krótsza (np. 8–12 spotkań), może też mieć charakter otwarty (dołączanie nowych osób).         | Dłuższa, zamknięta (z tym samym składem grupy), często trwa kilka miesięcy lub rok.                          |
| Sposób pracy    | Rozmowy, dzielenie się doświadczeniami, wspólne omawianie trudnych sytuacji, wsparcie i edukacja.       | Strukturalna praca terapeutyczna z emocjami, przeszłością, relacjami i mechanizmami psychologicznymi.        |
| Głębokość pracy | Raczej na poziomie emocjonalnego wsparcia i edukacji.                                                   | Głębsza praca terapeutyczna — analiza przyczyn, traum, wzorców zachowań.                                     |
| Efekt           | Zwiększenie poczucia siły, zmniejszenie izolacji, lepsze zrozumienie sytuacji.                          | Uzdrowienie emocjonalne, zmiana sposobu myślenia i reagowania, odbudowa tożsamości.                          |
| Koszt           | Najczęściej bezpłatna (finansowana przez OPS, fundacje, CIK).                                           | Często płatna (chyba że w ramach NFZ).                                                                       |

## Trening asertywności dla osób doświadczających przemocy domowej

**To forma zajęć psychologicznych lub warsztatowych, które uczą:**

- wyrażania własnych potrzeb, uczuć i opinii w sposób spokojny, jasny i stanowczy,
- odmawiania bez poczucia winy,      ■ stawiania granic w relacjach,
- reagowania na krytykę lub manipulację,

- dbania o siebie z poszanowaniem innych.

Trening ten jest ważny dla osób, które doświadczyły przemocy domowej, gdyż, często mają one zniszczone poczucie własnej wartości i nauczyły się podporządkowywać, by „unikać konfliktu” lub „nie prowokować agresji”.

### **Skutkiem tego jest:**

- trudność w mówieniu „nie”,
- strach przed wyrażaniem emocji,
- uległość lub przeciwnie –  
wybuchowość po długim  
tłumieniu emocji,
- poczucie bezsilności i winy.

Trening asertywności pomaga **odwrócić te wzorce** i stopniowo uczy, że:

„Mam prawo mówić, czego chcę i czego nie chcę. Moje zdanie i granice są ważne.”

## **Cele treningu asertywności:**

1. Odbudowanie poczucia własnej wartości.
2. Nauka rozpoznawania i wyrażania emocji.
3. Umiejętność stawiania granic i odmawiania.
4. Rozpoznanie i zatrzymanie manipulacji.
5. Komunikowanie się w sposób spokojny i pewny siebie.
6. Wzmocnienie poczucia sprawczości i bezpieczeństwa.

## **Przykładowe elementy treningu:**

- Ćwiczenia mówienia „nie” w różnych sytuacjach.
- Odgrywanie scenek (np. rozmowa z partnerem, pracodawcą, urzędnikiem).
- Nauka komunikatu „JA” („Czuję się zraniona, kiedy na mnie krzyczysz”).
- Praca z postawami: uległość – asertywność – agresja.
- Ćwiczenia w rozpoznawaniu manipulacji (np. szantażu emocjonalnego).
- Praktyka pozytywnego wyrażania siebie: chwalenie siebie, prośenie o pomoc.

## Forma zajęć:

- najczęściej warsztaty grupowe (6–12 osób), prowadzone przez psychologa lub trenera asertywności,
- czas trwania: od kilku spotkań po kilkanaście godzin zajęć,
- dostępne także w Centrach Interwencji Kryzysowej, fundacjach (np. Centrum Praw Kobiet, Feminoteka) lub poradniach psychologicznych,
- często bezpłatne dla osób po przemocy (finansowane z funduszy gminnych lub projektów UE).

## Podmioty realizujące działania wobec osób stosujących przemoc domową

Działania wobec osób stosujących przemoc domową realizują przede wszystkim Policja, Zespoły Interdyscyplinarne powoływane przez gminy, organizacje pozarządowe, instytucje pomocowe (jak Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"), a także placówki prowadzące programy korekcyjno-edukacyjne. Kluczową rolę odgrywa tu wsparcie interdyscyplinarne, obejmujące diagnostykę, zapewnienie bezpieczeństwa, pomoc prawną i psychologiczną oraz interwencję w rodzinie w sytuacji podejrzenia przemocy.

## Lista podmiotów znajdujących się w powiecie łosickim i siedleckim:

### Fundacja POZYTYW

ul. Berka Joselewicza 13, 08 - 200 Łosice, tel. 693 570 205

### Rodzaj świadczonej pomocy:

- Program Bezpieczny Dom – Edukacja i Profilaktyka Przeciw Przemocy to wschodnio-mazowiecki program profilaktyczno-edukacyjny w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej, który realizowany jest na terenie województwa mazowieckiego w powiatach łosickim i siedleckim.

Projekt polega na poszerzeniu wiedzy mieszkańców wschodniego Mazowsza w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej oraz podnoszenia wiedzy i świadomości społecznej w zakresie przyczyn i skutków stosowania przemocy domowej.

- Realizacja innych programów korekcyjno – edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie - indywidualne spotkania dla osób stosujących przemoc mające na celu podniesienie umiejętności porozumiewania się bez przemocy, zwiększenia świadomości przeżywanych emocji i umiejętności radzenia sobie ze emocjami nieprzyjemnymi.
- Warsztaty Szkoła dla Rodziców, ze szczególnym uwzględnieniem podnoszenia umiejętności rodzicielskich pozbawionych zachowań agresywnych i przemocowych.
- Konsultacje i warsztaty dla dorosłych, dzieci i młodzieży doświadczających przemocy domowej.
- Pomoc psychologiczna, terapeutyczna i pedagogiczna.

## **Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie**

08-200 Łosice, ul. Narutowicza 6, 08 - 200 Łosice, tel. 83 359 05 51

08-110 Siedlce, ul. J. Piłsudskiego 40, tel. 25 644 81 72

### **Rodzaj świadczonej pomocy:**

- Wsparcie psychologiczne w ramach Specjalistycznego Poradnictwa Rodzinnego polegające na udzieleniu pomocy w formie terapii rodzicom oraz dzieciom mającym problemy szkolne, sprawiającym problemy wychowawcze, jak również osobom uwikłanym w konflikty rodzinne oraz dotkniętym przemocą.
- Praca socjalna w systemie ciągłym.
- Powiatowy Program Przeciwdziałania Przemocy domowej i ochrony osób doświadczających przemocy domowej na lata 2023 - 2028.
- Wsparcie osób i rodzin w przezwyciężaniu trudnej sytuacji życiowej.

## **Ośrodek Pomocy Społecznej**

### **Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

08-200 Łosice, ul. Piłsudskiego 6, tel. 83 357 37 47

### **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

08-110 Siedlce, ul. Mieczysława Aśkanowicza 10,

#### **Rodzaj świadczonej pomocy:**

- Porady z zakresu pomocy społecznej, uprawnień do świadczeń rodzinnych i opiekuńczych.
- Praca socjalna w systemie ciągłym.
- Wsparcie osób i rodzin w przezwyciężaniu trudnej sytuacji życiowej.
- Gminny Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w Mieście i Gminie Łosice na lata 2021-2025.
- Udzielanie pomocy mieszkańcom w ramach indywidualnych potrzeb.

## **Miejsko - Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**

08-200 Łosice, ul. Piłsudskiego 6, tel. 83 357 35 42

08-110 Siedlce, ul. Aśkanowicza 10, tel. 25 633 09 64

#### **Rodzaj świadczonej pomocy:**

- Porady z zakresu rozwiązywania problemów alkoholowych, uzależnień i współuzależnień, przezwyciężaniu trudnej sytuacji życiowej.
- Program Przeciwdziałania Przemocy oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w Gminie Stara Kornica na lata 2022- 2025.
- Udzielanie pomocy mieszkańcom w ramach indywidualnych potrzeb.

## **Miejsko - Gminny Zespół Interdyscyplinarny**

08-200 Łosice ul. Piłsudskiego 6, tel. 83 357 37 47

### **Rodzaj świadczonej pomocy:**

- Pomoc osobom pokrzywdzonym i sprawcom przemocy.
- Porady z zakresu przemocy w rodzinie.

## **Policja**

### **Komenda Powiatowa Policji w Łosicach**

ul. Kolejowa 6, 08 - 200 Łosice, tel. 47 707 72 00

### **Komenda Miejska Policji w Siedlcach**

ul. Starowiejska 66, 08-110 Siedlce, tel. 47 707 23 60

### **Rodzaj świadczonej pomocy:**

- Wdrażanie procedury Niebieska Karta.
- Uczestnictwo w interwencjach w miejscu zamieszkania ofiar i sprawców przemocy.
- Współpraca dzielnicowych z rodzinami, w których występuje zjawisko przemocy.

## **Caritas Diecezji Siedleckiej Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem**

ul. Budowlana 1, 08-110 Siedlce, tel.: 500 566 881

### **Rodzaj świadczonej pomocy:**

- W ramach Ośrodka Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem prowadzona jest bezpłatna pomoc prawna, pomoc psychologiczna i psychiatryczna z zakresu przemocy. Ponadto udzielane jest schronienie w mieszkaniu interwencyjnym w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

## **Sąd Rejonowy w Siedlcach Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej**

ul. Kazimierzowska 31 A, 08-110 Siedlce

### **Rodzaj świadczonej pomocy:**

- Wykonywanie orzeczeń w sprawach rodzinnych i nieletnich, wykonywanie orzeczeń w sprawach karnych.

## **Ośrodek Interwencji Kryzysowej**

08-110 Siedlce, ul. B. Prusa 16/18, tel.: 25 794 30 10

### **Rodzaj świadczonej pomocy:**

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Siedlcach (OIK) zajmuje się udzielaniem specjalistycznej pomocy psychologicznej, poradnictwa socjalnego i prawnego osobom i rodzinom znajdującym się w kryzysie psychicznym, dotkniętym przemocą lub w innych trudnych sytuacjach życiowych. Oferuje również czasowe schronienie (do 3 miesięcy) w hostelach interwencyjnych, zapewniając bezpieczeństwo i stabilizację osobom potrzebującym natychmiastowego wsparcia. Pomoc w ramach Ośrodka Interwencji Kryzysowej udzielana jest bez względu na dochód. Szczegółne wsparcie skierowane jest do osób i rodzin, które doświadczyły kryzysu, przemocy lub znajdują się w trudnej sytuacji życiowej.

## **Prawa osoby doświadczającej przemocy domowej**

Osoba doznająca przemocy domowej ma prawo do ochrony prawnej (w tym zakazu zbliżania się i nakazu opuszczenia mieszkania), bezpłatnej pomocy specjalistycznej (medycznej, psychologicznej, prawnej, socjalnej), bezpiecznego schronienia w specjalistycznych ośrodkach, odizolowania od sprawcy oraz wsparcia w uzyskaniu nowego lokum, a także ochrony danych osobowych.



## Pomoc i ochrona:

- **Procedura „Niebieska Karta”:** Prawo do wszczęcia procedury mającej na celu ochronę przed przemocą.
- **Interwencja kryzysowa:** Prawo do natychmiastowego wsparcia w sytuacji kryzysowej.
- **Ochrona prawna:** Prawo do otrzymania zakazu zbliżania się osoby stosującej przemoc do osoby doznającej przemocy oraz nakazu opuszczenia wspólnego mieszkania przez osobę stosującą przemoc.
- **Bezpieczne schronienie:** Prawo do przebywania w specjalistycznym ośrodku wsparcia dla osób doznających przemocy.
- **Pomoc medyczna:** Prawo do badania lekarskiego w celu ustalenia obrażeń oraz otrzymania odpowiedniego zaświadczenia.
- **Pomoc mieszkaniowa:** Prawo do uzyskania pomocy w znalezieniu nowego lokum, zwłaszcza jeśli osoba nie ma tytułu prawnego do zajmowanego mieszkania.
- **Wsparcie psychologiczne i prawne:** Prawo do uzyskania bezpłatnego poradnictwa prawnego, psychologicznego i socjalnego.
- **Ochrona danych:** Prawo do pełnej anonimowości i ochrony danych osobowych.

## Jak uzyskać pomoc:

1. **Zgłoszenie na policję** - W sytuacji bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia, należy wezwać policję.
2. **Złożenie zawiadomienia** - Prawo do zgłoszenia się do organów ścigania w celu złożenia zawiadomienia o podejrzeniu popełnienia przestępstwa.
3. **Kontakt z placówkami** - Zwrócenie się o pomoc do instytucji państwowych (np. PCPR, ośrodki pomocy społecznej) lub organizacji pozarządowych.
4. **Wniosek do sądu** - Prawo do złożenia wniosku do sądu o wydanie zakazu zbliżania się lub nakazu opuszczenia mieszkania przez sprawcę.

# Plan bezpieczeństwa

Plan bezpieczeństwa dla osób doznających przemocy domowej to lista działań, które zwiększają bezpieczeństwo w sytuacji zagrożenia i ułatwiają ucieczkę z domu. Obejmuje on przygotowanie awaryjnej torby z dokumentami i pieniędzmi, posiadanie ukrytego telefonu, ustalenie zaufanych osób i sygnałów alarmowych, a także przygotowanie dzieci na sytuacje kryzysowe. Warto też znać numery alarmowe i miejsca, gdzie można uzyskać wsparcie, np. Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie **"Niebieska Linia" (800 120 002)**.

## Przygotowanie awaryjne:

### ■ **Spakuj torbę**

Trzymaj ją w łatwo dostępnym miejscu. Powinny znaleźć się w niej: kopie dokumentów (dowody osobiste, akty urodzenia, akty małżeństwa), pieniądze, leki, zapasowy telefon z ładowarką, ubrania.

### ■ **Zabezpiecz dowody**

Można użyć do tego zdjęć uszkodzeń ciała i sprzętów, a także stworzyć notatki z datami zdarzeń. Przechowuj je bezpiecznie w chmurze lub u zaufanej osoby.

### ■ **Utwórz zapasowe konta**

Chodzi o konta bankowe i konieczność zmiany hasła do mediów społecznościowych i poczty, jeśli osoba stosująca przemoc zna twoje dane.

### ■ **Zapewnij bezpieczną komunikację**

Warto ustalić sygnały alarmowe z zaufanymi osobami, np. hasło, SMS lub sposób pukania, które da im znać, że potrzebujesz pomocy, a także zapisać ważne numery na kartce lub w telefonie: 112 (na wypadek bezpośredniego zagrożenia), Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" (800 120 002).

### ■ **Naucz dzieci:** numeru alarmowego 112 i co mają zrobić w sytuacji zagrożenia.

## Wsparcie i pomoc

- **Skontaktuj się z instytucjami:** niebieskalinia.info podaje, że można skonsultować się z prawnikiem lub innym specjalistą, by poznać swoje prawa i możliwości działania.
- **Skorzystaj z pomocy psychologicznej i prawnej,** dzwoniąc na podane numery lub poszukując placówek wsparcia dla ofiar przemocy.

## Działanie w sytuacji zagrożenia

- Zawiadom Policję: (112), jeśli jesteś w bezpośrednim niebezpieczeństwie.
- Zastosuj bezpieczne hasło, jeśli wołanie o pomoc na klatce schodowej jest nieskuteczne, krzyknij "**PALI SIĘ!**", bo może to bardziej przyciągnąć uwagę sąsiadów.
- Nie powiadamiaj osoby stosującej przemoc o planach odejścia, jeśli spodziewasz się, że może to wywołać agresję.

**„Nie jesteś sam/a. Wsparcie jest bliżej niż myślisz.”**

# FUNDACJA POZYTYW

## **Biuro Fundacji Pozytyw**

ul. B. Joselewicza 13, 08-200 Łosice, tel. 693 570 205

[www.fundacijapozytyw.pl](http://www.fundacijapozytyw.pl), [fundacijapozytyw@gmail.com](mailto:fundacijapozytyw@gmail.com)

Opracowanie merytoryczne: Magdalena Tobota – psycholog

Skład graficzny: Sebastian Mierzwiński

Tytuł zadania publicznego:

**Bezpieczny Dom - Edukacja i Profilaktyka Przeciw Przemocy**

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków

Samorządu Województwa Mazowieckiego



MAZOWIECKIE  
CENTRUM POLITYKI  
SPOŁECZNEJ

 **Mazowsze** >> dla **organizacji  
pozarządowych** >

 **Mazowsze.**  
serce Polski