

Zgodnie z ustawą o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie **przemoc w rodzinie jest PRZESTĘPSTWEM**

Przemoc w rodzinie to: każde zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie przeciwko członkowi rodziny, naruszające jej prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i szkody.

Przemoc może być: fizyczna, psychiczna, seksualna, ekonomiczna. Przemoc to także niezaspokajanie potrzeb członka rodziny, zaniedbanie prowadzące do jego cierpienia.

Co możesz zrobić?

- Przyznaj się przed samym sobą, że doświadczasz przemocy i powiedz NIE!
- Porozmawiaj z kimś komu możesz zaufać. Przełam milczenie.
- Szukaj pomocy w instytucjach powołanych do tego aby udzielić wsparcia doświadczającym przemocy.
- Zadzwoń na numer Ośrodka Interwencji Kryzysowej
- Wezwij Policję w każdej sytuacji zagrażającej życiu, zdrowiu Twojemu czy Twoich bliskich.

TY możesz przerwać spiralę przemocy!

Jeśli jesteś świadkiem przemocy w rodzinie albo widzisz, że ktoś krzywdzi dzieci...

Może zdarza się, że słyszysz zza ściany krzyki, wołanie o pomoc, czyjs płacz.
Może widzisz, że ktoś z Twoich sąsiadów, znajomych, doznaje przemocy.
Nie prosi Cię o pomoc.
Stara się ukryć ślady pobicia.
Można wtedy uznać, że nie chce pomocy albo że akceptuje taką sytuację.
To nieprawda!

Przemoc w rodzinie tworzy zamknięty krąg!

Pamiętaj, że osoba doświadczająca przemocy w rodzinie:

Boi się:

- o zdrowie i życie swoje i bliskich
- tego, że nawet jeśli zawiadomi o przestępstwie policję, prokuraturę to i tak nikt nie będzie chciał zeznawać, że widział, słyszał jak ona doznaje przemocy;

Nie wierzy:

- że ktoś chce i może jej pomóc,
- że ma prawo prosić o pomoc,
- że coś się zmieni;

TY możesz przerwać zamknięty krąg milczenia

MOŻESZ POMÓC

ŚWIADEK PRZEMOCY W RODZINIE to bardzo ważna osoba, często jedyna, która może pomóc przerwać przemoc!

Jeśli Ty albo ktoś z Twoich bliskich doświadcza przemocy w rodzinie, znajdujesz się w sytuacji kryzysowej, masz potrzebę porozmawiania o swoim problemie oraz uzyskania pomocy **Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Tychach** może udzielić Ci wsparcia.

Pomoc świadczona jest nieodpłatnie.

Możesz skorzystać ze wsparcia

- psychologicznego

- socjalnego

- schronienia w sytuacji zagrażającej zdrowiu lub życiu

Oferujemy również pomoc w **ramach grup wsparcia dla osób doświadczających przemocy w rodzinie.**

Podczas spotkań będzie można dowiedzieć się więcej o mechanizmach przemocy, sposobach radzenia sobie w trudnych sytuacjach, podzielić się swoimi doświadczeniami z osobami znajdującymi się w podobnej sytuacji, nabrać sił do zmiany swojej sytuacji, wzmocnić poczucie własnej wartości.

Pamiętaj!

Masz prawo do szacunku, obrony własnych granic, prawo do spokoju i godnego życia.

Masz prawo wziąć swoje sprawy w swoje ręce, wyjść z poczucia bezradności w kierunku budowania własnej sprawczości.

Masz prawo do korzystania ze wsparcia i pomocy. Gdy poczujesz własną siłę, wszystko inne może stać się prostsze.

PAMIĘTAJ

nie musisz pozostać
ze swoimi problemami sam

Jesteśmy i chcemy
pomóc Ci odzyskać
poczucie bezpieczeństwa,
wiarę we własne siły
i możliwości.



PAMIĘTAJ

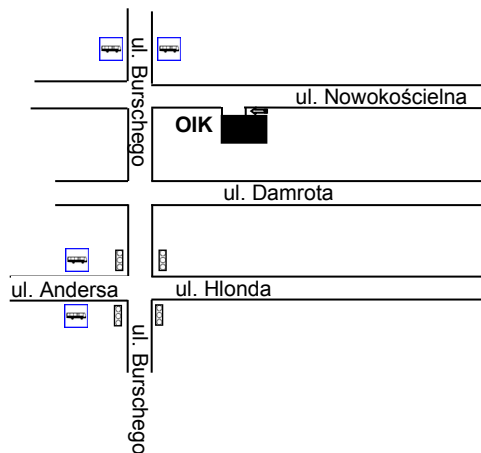
Twoje życie jest jedyne
i niepowtarzalne.
Możesz zmienić je na lepsze.

Ty jesteś za nie
odpowiedzialny
i nikt nie może Cię
zmusić do czegoś,
czego nie akceptujesz.

Jeśli brak Ci kogoś
z kim mógłbyś
otwarcie porozmawiać

skorzystaj z P O M O C Y
oferowanej

przez nasz Ośrodek



OŚRODEK

INTERWENCJI

KRYZYSOWEJ

Miejskiego Ośrodka
Pomocy Społecznej
w Tychach

ul. Nowokościelna 27
43-100 Tychy

tel. 32 227 05 75

email: oik@mops.tychy.pl

Tyska Niebieska Linia

tel. 32 322 70 04

Godziny pracy specjalistów:

od poniedziałku do piątku 7.00-19.00

(schronienie w sytuacji zagrożenia zdrowia
czy życia dostępne jest całą dobę)