

**Powiatowe Centrum Pomocy
Rodzinie**

ul. Konstytucji 3-go Maja 16
05-300 Mińsk Mazowiecki
tel./fax 025 756-40-26

<http://www.pcpr-minskmaz.pl/>

**- Program oddziaływań korekcyjno-
edukacyjnych dla osób stosujących
przemoc w rodzinie**

poniedziałek w godzinach 18:00 - 20:00

- Specjalistyczna poradnia rodzinna:

dyżury psychologów:

<http://www.pcpr-minskmaz.pl/>

Ośrodek Interwencji Kryzysowej
Mińsk Mazowiecki, ul. Graniczna 18
tel.: 25 758 47 12
tel. interwencyjny: 698 749 389
e-mail: oik.minsk@caritas.pl

Telefon zaufania dla:

- dzieci i młodzieży 116 111

- rodziców i nauczycieli 800100100

**Ogólnopolskie Pogotowie dla ofiar
Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**
Poradnia Telefoniczna "Niebieskiej Linii"

22 668-70-00

czynna codziennie 12:00 - 18:00

ważne adresy internetowe:

www.fdds.pl, www.sieciaki.pl

www.dzieckowsieci.pl

www.saferinternet.pl

www.helpline.pl

www.niebieskalinia.pl

**Centrum wsparcia dla osób w stanie
kryzysu psychicznego 8008702222**

**GDZIE SZUKAĆ POMOCY
W SULEJÓWKU :**

**TELEFON ALARMOWY
112**

**POLICJA Sulejówek
22 783 99 66**

POGOTOWIE tel. 999

**Zespół Interdyscyplinarny Miasta
Sulejówek (kontakt przez MOPS-
tel. 22 783 97 58)**

**Miejska Komisja Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych**
(kontakt przez MOPS tel. 22 783 59 49)

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Świętochowskiego 4, 05-071 Sulejówek
pon. 8:00-17:00, wt.-czw. 8:00-16:00, pt. 8:00-15:00
22 783 59 49, 22 783 97 58
606 145 195 664 929 180
mops@list.pl

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny
w Sulejówku, ul. Armii Krajowej 21
(psycholog, terapeuta uzależnień, prawnik)
pon. 17:00 -20:00, wt.-pt. 16:00-19:00
tel. **660-635-905** (czynny w trakcie spotkań)
możliwość umówienia z psychologiem
również poprzez MOPS Sulejówek
tel. 22 783 59 49

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
ul. Idzikowskiego 7b, 05-070 Sulejówek
tel: **22 783 58 58**
e-mail: poradnia@poradniapsych.pl



**RAZEM PRZECIW
PRZEMOCY**

Nie bój mnie
kochaj mnie

Widzisz
reaguj

Nie ulegaj przemocy -
szukaj pomocy

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Świętochowskiego 4
05-071 Sulejówek

Sulejówek, 2018 r.

JEŻELI W TWOIM DOMU ZDARZA SIĘ, ŻE KTOŚ:

- poniża, krytykuje, wyśmiewa?
- wyzywa i obrzuca obelgami?
- popycha Cię, szarpie, uderza, policzkuje?
- grozi, że Cię zabije skrzywdzi lub zabierze dzieci?
- krytykuje Twoją rodzinę i znajomych oraz próbuje ograniczać Twoje kontakty z nimi?
- zabiera pieniądze i karze Ci o nie prosić?
- niszczy Twoje rzeczy?
- zmusza Cię do robienia rzeczy które są poniżające i nieprzyjemne?
- wmawia, że to Ty ponosisz winę za złe traktowanie?

Jeżeli Twoja odpowiedź nawet na jedno z tych pytań brzmi **TAK**, istnieje prawdopodobieństwo, że doświadczasz przemocy

CZYM JEST PRZEMOC

Przemoc w rodzinie to zamierzone wykorzystujące przewagę sił działanie przeciw członkowi rodziny, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i szkody

PAMIĘTAJ NIE JESTEŚ SAM/A

**Przemoc w rodzinie jest przestępstwem !
(art. 207 § 1 k.k.)**

Rodzaje przemocy

Fizyczna - naruszanie nietykalności fizycznej.

Psychiczna - naruszenie godności osobistej.

Seksualna - naruszenie intymności.

Ekonomiczna - naruszenie własności.

Zaniedbanie - naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich.

KIEDY DOŚWIADCZASZ

PRZEMOCY:

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

-poszukaj schronienia

-zbieraj dowody na stosowanie wobec

ciebie przemocy (Niebieska Karta,

obdukcja, zaświadczenie lekarskie,

nagrania, dowody rzeczowe, zdjęcia,...)

-nie ukrywaj przed bliskimi tego co dzieje się w Twoim domu, nie wstydź się, bo Ty jesteś niewinna/y

-nie musisz być sam/a ze swoimi

problemami, są specjaliści, instytucje, które

mogą Ci pomóc w trudnej sytuacji i

poradzeniu sobie z problemami!

JEŻELI:

- uderzyłeś osobę najbliższą i mimo

obiecania sobie, że to po raz ostatni,

sytuacja się powtórzyła,

-zauważyłeś, że Twoje agresywne

zachowanie wzbudza strach w najbliższych,

że unikają z Tobą kontaktu,

- zdarzyło Ci się agresywne zachowanie

wobec bliskich po spożyciu alkoholu,

środków odurzających

Jeżeli Twoja odpowiedź nawet na jedno

z tych pytań brzmi **TAK**,

**POTRZEBUJESZ POMOCY -
MOŻESZ TO ZMIENIĆ**

Stosowanie aktów przemocy wobec osób najbliższych nie tylko naraża Cię na rozpad związku i utratę rodziny, ale również odpowiedzialność karną, eksmisję z mieszkania.

Program oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie

Program w części edukacyjnej skoncentrowany jest na przekazaniu wiedzy na temat zjawiska przemocy, część korekcyjna ukierunkowana jest na zdobycie umiejętności niestosowania przemocy, trening umiejętności społecznych i asertywności oraz naukę konstruktywnego rozwiązywania sporów i korzystania ze wsparcia społecznego.

CYBERPRZEMOC

O cyberprzemocy możemy mówić, gdy:

- ktoś wyzywa, straszy lub poniża kogoś w internecie lub przy użyciu telefonu,
- ktoś robi zdjęcia lub nagrywa film z osobą, która nie wyraziła na to zgody,
- ktoś umieszcza w sieci lub rozsyła za pomocą telefonu zdjęcia, filmy, teksty, które obrażają lub ośmieszają,
- ktoś włamuje się na czyjeś konto internetowe (np. w serwisie społecznościowym).

Gdy jesteś świadkiem lub ofiarą cyberprzemocy, najlepiej poinformuj o tym rodziców lub inną zaufaną osobę dorosłą. Razem możecie zgłosić to konsultantom Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, dzwoniąc pod bezpłatny numer **116111** lub pisząc wiadomość w formularzu na stronie [//116111.pl/napisz](http://116111.pl/napisz).

Opracowanie: 2018 r.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej,

05-071 Sulejówek, ul. Świętochowskiego 4.