

MOŻESZ POMÓC

Świadek przemocy w rodzinie to bardzo ważna osoba, często jedyna, która może pomóc przerwać przemoc!

PAMIĘTAJ!

Gdy poczujesz własną siłę, wszystko inne może stać się prostsze. Nie musisz pozostać ze swoimi problemami sam. Jesteśmy i chcemy pomóc Ci odzyskać poczucie bezpieczeństwa, wiarę we własne siły i możliwości.



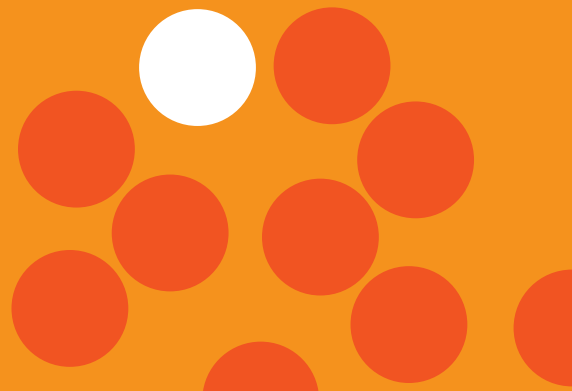
ul. Nowokościelna 27
43-100 Tychy
tel. 32 227 05 75, 887 468 793
email: oik@mops.tychy.pl

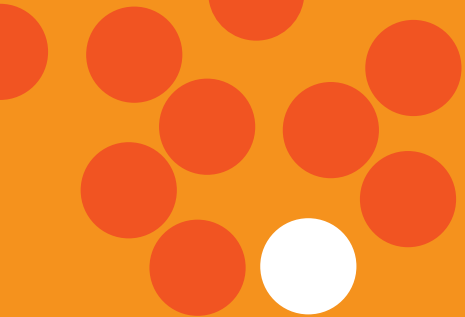
Tyska Niebieska Linia
tel. 32 322 70 04

Godziny pracy specjalistów Ośrodka:
od poniedziałku do piątku 7.00-19.00
(schronienie w sytuacji zagrożenia zdrowia czy życia
dostępne jest całą dobę)

OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej
w Tychach





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. Podczas spotkań 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. 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.

CZYM JEST PRZEMOC W RODZINIE?

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

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

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

CO MOŻESZ ZROBIĆ?

- przyznaj się przed samym sobą, że doświadczasz przemocy i powiedz NIE!
- porozmawiaj z kimś komu możesz zaufać i 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.

JEŚLI JESTEŚ ŚWIADKIEM PRZEMOCY W RODZINIE ALBO WIDZISZ, ŻE KTOŚ KRZYWDZI DZIECI...

Może zdarza się, że słyszysz zza ściany krzyki, wołanie o pomoc, czyjś 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 boryka się z wieloma problemami.

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
- ma prawo prosić o pomoc
- coś się zmieni