Przemoc domowa w czasie izolacji - jak i gdzie szukać pomocy.

Szanowni Państwo rośnie liczba osób, które doświadczają przemocy domowej. Stan epidemii powoduje konieczność izolacji, a wspólne przebywanie na niewielkiej powierzchni, niepewność finansowa oraz lęk o przyszłość to prosta droga do eskalacji napięć.

U osób które wcześniej miały skłonność do stosowania przemocy może to pobudzać złość i agresję. Zdarza się, że również u osób, które dawniej potrafiły się kontrolować, może dochodzić do eskalacji napięć i stosowania aktów przemocy wobec bliskich.

Rodzaje przemocy, której mogą być poddani członkowie rodziny:

- **FIZYCZNA** – naruszanie nietykalności fizycznej,
- **PSYCHICZNA** – naruszenie godności osobistej,
- **SEKSUALNA** – naruszenie intymności,
- **EKONOMICZNA** – naruszenie własności,
- **ZANIEDBANIE** – naruszenie obowiązku opieki ze strony bliskich,

http://www.niebieskalinia.info/index.php/przemoc-w-rodzinie/8-rodzaj-przemocy

Jeśli wiesz, że możesz doświadczyć przemocy domowej i obawiasz się, że w czasie epidemii może być trudno uzyskać pomoc, przygotuj **osobisty plan awaryjny**

Załączniki:
Osobisty plan awaryjny
https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/Osobisty_plan_awaryjny_poradnik_0.pdf
Grafiki pdf w formacie do druku

Twoje bezpieczeństwo to priorytet.
Nie jesteś winna/y przemocy i są ludzie, którzy chcą Ci pomóc!

Lokalne organizacje i instytucje, które pomagają osobom doświadczającym przemocy:

- **42 630 11 02 ŁÓDŹ, Ośrodek Interwencji Kryzysowej**, całodobowo,
- **800 12 00 02 Niebieska Linia** Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie,
- **726 611 611 Regionalny Interwencyjny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży** czynny codziennie w godzinach 12:00-20:00,
- **600 070717 Centrum Praw Kobiet**: telefon interwencyjny czynny całą dobę,
  Pomoc prawna i psychologiczna **(22) 621 35 37** czynny 10:00-16:00
- **116 111 Telefon zaufania** dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę,

- **888 88 33 88, Fundacja Feminoteka,** telefon dla kobiet doświadczających przemocy, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-20:00,
- **116 111 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę**, czynny całą dobę,
- **46 874 21 76, 531 838 940 Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Brzezinach** od poniedziałku do piątku, w godzinach 10:00-14:00.

Bezpłatne aplikacje mobilne(Apple Store i Google Play)

AvonAlert aplikacja Fundacji Feminoteka i Avon
Twoja komenda aplikacja Policji
Alarm112 aplikacja MSWiA
Twój parasol aplikacja Policji

Pamiętaj, to nie Twoja wina i nie Ty, ale osoba stosująca przemoc powinna się wstydzić.
Przemoc ze strony partnera lub innej bliskiej osoby jest przestępstwem.
Nikt nie ma prawa Cię bić, grozić Ci, upokarzać ani w żaden inny sposób naruszać Twoich praw.
Prawo jest po to, aby Cię chronić- zgłaszaj organom ścigania każdy akt przemocy i domagaj się ukarania sprawcy.
Zadbaj o swoje bezpieczeństwo!

Źródło informacji: https://www.rpo.gov.pl/pl/content/plan-awaryjny-przemoc-domowa-pomoc-w-epidemii, http://www.niebieskalinia.info/index.php/przemoc-w-rodzinie/8-rodzaj-przemocy

Opracowała:
Małgorzata Śnieg – psycholog w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Brzezinach.