

▪ Co to jest przemoc domowa?

Przemoc domowa dotyczy przemocy pomiędzy osobami, które są lub były życiowo ze sobą związane, np. pomiędzy

mężczyznami - kobietami
rodzicami - dziećmi
partnerami tej samej płci.

Przemoc domowa

- odbywa się w rzekomo bezpiecznym domowym zaciszu
- jest powolnym procesem podczas którego wciąż narastają poniżania oraz związane z nimi konsekwencje
- dotyczy głównie kobiet i dzieci
- nie jest sprawą prywatną, lecz publiczną

Rodzaje domowej przemocy to np.

- bicie, kopanie
- przemoc seksualna
- poniżanie, ośmieszanie
- więzienie drugiej osoby, społeczna izolacja
- szantaż

Doświadczenia pokazują, że przemoc wzrasta w związkach za każdym razem.

Nie musisz tolerować przemocy!
Nie jesteś pozbawiona ochrony i prawa!

Ciężka przemoc domowa – co zrobić?

Jeśli jesteś maltretowana, poniżana lub ktoś Ci grozi, broń się.

Nie czekaj, aż ktoś Cię poniży lub skrzywdzi.

W ekstremalnej sytuacji zagrożenia zawiadomień natychmiast

▪ Policję pod numerem alarmowym 110!

Policja jest po to, by Cię chronić i ma różne możliwości postępowania ze sprawcą. Może go np. wyprosić z mieszkania i wydać zakaz powrotu przez 10 dni. Motto tych środków zaradczych to:

“Sprawca odchodzi – ofiara zostaje!”

W ciągu tych 10 dni, masz okazję, aby wyjaśnić wszelkie sprawy osobiste i rodzinne. Możesz przy tym korzystać z pomocy wymienionych instytucji. Poza tym masz możliwość złożyć wniosek w Sądzie Rejonowym w sprawie ochrony cywilnoprawnej.

Możliwe są sądowe orzeczenia dotyczące ochrony osobistej. Oznacza to, że sprawca nie może się już do Ciebie zbliżyć albo że wspólne mieszkanie zostanie przepisane na Ciebie.

W tym celu powinnaś skorzystać z pomocy adwokata. Przy niskich dochodach adwokat wnioskuje o pomoc w poniesionych kosztach doradztwa lub procesu.

▪ Wyprowadzka z mieszkania - dokąd?

Jeśli nie chcesz zostać w swoim mieszkaniu i nie możesz się zatrzymać u rodziny lub znajomych, masz możliwość skorzystać z pomocy domu dla kobiet w Soest. Tam znajdziecie Ty i Twoje dzieci przez całą dobę

- zakwaterowanie i ochronę
- bezpłatne kompetentne doradztwo
- wsparcie w dalszym planowaniu życia

Przede wszystkim bezpieczeństwo – co robić?

Już przy pierwszych oznakach domowej przemocy musisz myśleć o swoim bezpieczeństwie i podjąć odpowiednie kroki dla bezpieczeństwa Twojego i Twoich dzieci. Zrób wszystko, co podniesie Twoje osobiste poczucie bezpieczeństwa.

- **Nie daj się izolować, dbaj o kontakty z Twoimi sąsiadami/znajomymi!**
- **Opowiedz o tym swojemu lekarzowi pierwszego kontaktu i poproś o wystawienie zaświadczenia o doznanych obrażeniach!**
- **Zapisz numer alarmowy policji 110 oraz numer zaufanych osób w telefonie i/lub komórce!**
- **Opuść mieszkanie wraz z Twoimi dziećmi, jeśli obawiasz się przemocy lub czujesz się zagrożona!**
- **Przechowuj kopie ważnych dokumentów u zaufanej osobie!**

▪ Gdzie znajdziesz pomoc?

Dostępna pomoc przez całą dobę

Policja	110
Dom dla kobiet Soest	02921 / 17 585
Telefon zaufania	0800 / 111 01 11 0800 / 111 02 22

Dalsza pomoc

Niżej wymienione instytucje i stowarzyszenia zobowiązują się w przypadku przemocy domowej służyć Ci radą, towarzyszyć Ci oraz na Twoje życzenie pośredniczyć w kontaktach z innymi właściwymi organizacjami.

Pełnomocnik ds. Ochrony Ofiar
Policji Powiatowej Soest
Walburger-Osthofen-Wallstraße 2
59494 Soest
Tel. 02921 / 9100 - 4310 oder 4312

Poradnia dla Problemów Małżeńskich,
Rodzinnych oraz Życiowych - Diakon
Hochsauerland-Soest e.V.
Poradnia Soest
Wildemannsgasse 5
59494 Soest
Tel. 02921 / 3620-1 40

Poradnia Katolicka Problemów Małżeńskich,
Rodzinnych i Życiowych
Osthofenstraße 35
59494 Soest
Tel. 02921 / 15 020

Poradnia przy domu dla kobiet Soest
Tel. 02921 / 17 585

Poradnia dla Rodziców, Młodzieży i Dzieci
Osthofenstraße 35 a
59494 Soest
Tel. 0292 1 / 35 90 50

Powszechna Służba Społeczna Miasta Soest
Ratusz
59494 Soest
Tel. 02921 / 103-0

Miasto Soest – Biuro ds. Równouprawnienia
59494 Soest
Tel. 02921 / 103-9030

Kreis Soest - Biuro ds. Równouprawnienia
59494 Soest
Tel. 02921 / 30-2273

Adwokaci
Adresy i numery telefonów znajdziesz w
miejscowych książkach telefonicznych.

Wydawca:
Koło Kooperacyjne Przeciwno Domowej
Przemocy

Przemoc Domowa

Przemoc w związkach



**Informacje - Wskazówki
Numery Telefoniczne**