

Zgodnie z art.12 Ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, osoby, które w związku z wykonywaniem swoich obowiązków służbowych lub zawodowych powzięły podejrzenie o popełnieniu ściganego z urzędu przestępstwa z użyciem przemocy w rodzinie, niezwłocznie zawiadamiają o tym Policję lub prokuratora.

**Zawsze, bez względu na czynności funkcjonariuszy publicznych, MASZ PRAWO ZŁOŻYĆ OSOBIŚCIE na Policji lub w Prokuraturze wniosek o wszczęcie postępowania karnego wobec osoby, która krzywdzi Ciebie i Twoją rodzinę!!!**

**ZANIM TO ZROBISZ – ZGŁOŚ SIĘ DO INSTYTUCJI, KTÓRA NA PEWNO CI POMOŻE I WSKAŻE DALSZE KROKI:**

#### **SPECJALISTYCZNE OŚRODKI WSPARCIA DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE**

(działają całodobowo i bezpłatnie, obejmując swoim zakresem całe województwo podkarpackie)

##### **1. Powiat Leżajski**

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, ul. Łukasiewicza 3, 37-310 Nowa Sarzyna  
- Tel. 17 241 38 13, e-mail: sownowasarzyna@vp.pl

##### **2. Powiat Leski**

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie SOS, ul. Jana Pawła II 18 B, 38-600 Lesko  
- Tel. 13 492 72 52, e-mail: sos@starostwolesko.home.pl

##### **3. Powiat Przemyski**

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, Korytniki 14, 37-741 Krasieczyn  
- Tel. 16 671 85 94, e-mail: kontakt@sow-korytniki.pl  
strona: www.sow-korytniki.pl

##### **4. Powiat Tarnobrzeski**

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, ul. 11 Listopada 12, 39-432 Gorzyce  
- Tel. 15 836 23 70, 15 836 27 59,  
e-mail: sowgorzyce@onet.eu, lub cwirs@onet.pl

## **PODKARPACKI URZĄD WOJEWÓDZKI W RZESZOWIE**

### **Wydział Polityki Społecznej**

ul. Grunwaldzka 15  
35-959 Rzeszów

Sekretariat:  
tel.: 17 867 13 00  
fax: 17 867 19 59  
e-mail: s@rzeszow.uw.gov.pl  
strona - <http://pwr.rzeszow.uw.gov.pl/>

### **OŚRODEK POMOCY DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM**

#### **Stowarzyszenie Wspierania Zasobów Ludzkich „NOWY HORYZONT”**

ul. Leszczyńskiego 3  
35-061 Rzeszów  
tel. 17-858 10 33  
e-mail: nowy-horyzont@wp.pl  
strona: <http://www.nowyhoryzont.eu>

### **WAŻNE TELEFONY**

- 997** – Policja
- 999** – Pogotowie Ratunkowe
- 987** – Podkarpacki Urząd Wojewódzki, bezpłatny, całodobowy numer alarmowy o charakterze informacyjno – koordynującym
- 668 667 554** – Ośrodek Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Przemocy (całodobowy dyżur)
- (22) 696 55 50** – Telefon Informacyjno – Interwencyjny w Biurze Rzecznika Praw Dziecka
- 801 120 002** – Ogólnopolski numer „Niebieskiej Linii”
- 800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
- 116 111** – Ogólnopolski Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji „Dzieci Niczyje”



Zrealizowano przy udziale finansowym  
Województwa Podkarpackiego  
- Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej  
w Rzeszowie

# **PRZEMOC W RODZINIE**

## **Poradnik dla Ciebie**



## **Sprawdź, co możesz zrobić i zmień swoje życie...**



Podkarpacki Urząd Wojewódzki  
w Rzeszowie

**Przemoc** to każde zamierzone działanie – zachowanie, psychiczne lub fizyczne, powodujące cierpienie drugiej osoby, wykorzystujące przewagę sił, łamiące jednocześnie jej podstawowe prawa i zarazem mające na celu przejęcie nad nią kontroli oraz władzy. To zachowanie i działanie, które narusza TWOJE PRAWA I DOBRA OSOBISTE, powodując ból, strach i lęk!

- **Porozmawiaj z kimś, kto Cię zrozumie – przełam milczenie i zwróć się o pomoc do przyjaciół, rodziny, sąsiadów. NIE WSTYDŹ SIĘ. Za przemoc odpowiedzialny jest ten, kto Cię krzywdzi, a nie TY!**
- **Zadzwoń do nas – nasi specjaliści życzliwie z Tobą porozmawiają i pomogą ustalić najlepsze i odpowiednie dla Ciebie rozwiązanie**
- **Nie usprawiedliwiaj przemocy – nikt nie ma prawa Cię bić ani krzywdzić w jakikolwiek sposób. Za przemoc zawsze odpowiedzialna jest osoba, która ją stosuje, a nie TY!**
- **Zawsze - w każdej sytuacji zagrożenia możesz wezwać Policję (tel. 997 lub 112) – za każdym razem domagaj się wypełnienia formularza „Niebieska Karta”. Policja ma obowiązek zareagować na Twoje wezwanie i zapewnić Ci bezpieczeństwo.**
- **Szukaj pomocy u specjalistów – ustal, gdzie w Twojej okolicy znajduje się punkt konsultacyjny, ośrodek pomocy społecznej, specjalistyczny ośrodek wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie, czy też ośrodek interwencji kryzysowej. Kiedy uzyskasz wsparcie, pomoc i informacje – poczujesz się pewniej!**
- **Zdobывaj wiedzę prawną – pamiętaj, że przemoc w rodzinie jest przestępstwem ściganym przez polskie prawo.**

## **POWIEDZ STOP!!!**

### **Zwalcz niemoc – zatrzymaj przemoc!**

Trzeba przerwać milczenie i zwrócić się o pomoc do instytucji, które wspierają osoby doświadczające przemocy

### **Pamiętaj !!!**

- Przemoc to przestępstwo ścigane z urzędu przez prawo!
- Nic nie usprawiedliwia przemocy!
- Przemoc w rodzinie łamie Twoje podstawowe prawa!
- Masz prawo szukać specjalistycznej pomocy!
- Przemoc przybiera nie tylko formę ran fizycznych. Tak samo, lub nawet bardziej dotkliwie są rany psychiczne, spowodowane stosowaniem przemocy emocjonalnej.

### **NIE JESTEŚ SAM/A**

**Uwierz, że można żyć bez przemocy i pamiętaj, że nikt nie ma prawa krzywdzić Ciebie i Twoich najbliższych**

### **MASZ PRAWO DO ŻYCIA:**

- **W GODNOŚCI, SZACUNKU**
- **BEZ BÓLU ORAZ CIERPIENIA**
- **W POSZANOWANIU TWOJEJ NIETYKALNOŚCI CIELESNEJ!!!**

**PRZEMOC JEST  
PRZESTĘPSTWEM  
ŚCIGANYM Z URZĘDU!**

## **POZNAJ SWOJE PRAWA!**

### **Rodzaje i formy przemocy:**

- **FIZYCZNA** np. popychanie, policzkowanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą ręką i pięściami, bicie przedmiotami, gaszenie papierosa na osobie, nieudzielanie koniecznej pomocy itp.
- **PSYCHICZNA** np. wyzywanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stała krytyka, wmawianie choroby psychicznej, kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami, stosowanie bezprawnych gróźb i in.
- **SEKSUALNA** np. wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, wymuszanie seksu z osobami trzecimi, sadystyczne formy współżycia seksualnego, patologiczne demonstrowanie zazdrości itp.
- **EKONOMICZNA** np. odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, niezaspokajanie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny, itp.
- **ZANIEDBYWANIE** - DOTYCZY PRZEDE WSZYSTKIM DZIECI ORAZ OSÓB STARSZYCH I ZALEŻNYCH np. niezaspokajanie podstawowych potrzeb dziecka zarówno fizycznych: właściwe odżywianie, ubieranie, ochrona zdrowia, edukacja itp., jak i psychicznych: poczucie bezpieczeństwa, miłość rodzicielska, troska, itp.

**Polskie prawo ściga sprawców przestępstw przeciwko osobom bliskim**

Wejdź na stronę  
<http://pwr.rzeszow.uw.gov.pl/>  
i dowiedz się więcej!