

Przemoc domowa

Przemoc domowa to zjawisko społeczne zachodzące, gdy członek rodziny, mąż, żona lub inna osoba wspólnie zamieszkująca lub gospodarująca próbuje zdominować fizycznie lub psychicznie drugiego partnera, dzieci, rodziców, dziadków, teściów itp., używając przewagi fizycznej, gróźb, szantażu, w celu zranienia moralnie lub fizycznie. Przemoc domowa to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie przeciw członkowi rodziny, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i szkody.

Jeżeli doświadczasz przemocy domowej:

- nie usprawiedliwiał osoby, która cię krzywdzi. Nie bierz na siebie odpowiedzialności za przemoc domową. Za przemoc odpowiada zawsze ta osoba, która przemoc stosuje;
- zdobywaj informacje na temat zjawiska przemocy domowej. Dzięki temu będziesz w stanie rozpoznać przemoc i podjąć działania, których celem będzie zatrzymanie przemocy i poprawa sytuacji w twojej rodzinie;
- szukaj oferty pomocowej w swoim środowisku lokalnym. Przekonasz się, że są osoby i instytucje, które mogą ci pomóc, a także o ty, że jest wiele osób, które znajdują się w sytuacji podobnej do twojej;
- nie bój się korzystać z pomocy i wsparcia psychologicznego. Dzięki pracy psychologicznej możesz poradzić sobie z poczuciem winy i wstydu, nauczyć się dbać o bezpieczeństwo własne i dzieci, pracować nad poczuciem własnej wartości i sprawczości, podejmować samodzielne decyzje, dostrzec najbardziej właściwy dla ciebie sposób rozwiązywania problemów;
- stwórz własny "plan bezpieczeństwa", który pozwoli ci na szybkie działanie w sytuacji zagrożenia ze strony osoby stosującej przemoc. Zaplanuj krok po kroku, co możesz zrobić, gdy pojawi się potrzeba wezwania pomocy lub ratowania się ucieczką z domu. Miej zgromadzone w jednym miejscu niezbędne dokumenty i przedmioty (np. dowód osobisty, prawo jazdy, kartę płatniczą, niezbędne leki).

Wsparcie można uzyskać w tutejszym

Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Baniach

Tel. 91 506 70 25

91 506 70 17

91 506 70 19

lub e-mail gops@banie.pl