

# Czym jest **przemoc domowa**?

## Przemoc domowa

to jednorazowe lub powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej.

## Formy przemocy

**PRZEMOC FIZYCZNA** – bicie, kopanie, popychanie, wymierzanie policzków, ciągnięcie za włosy, duszenie, wykręcanie rąk.

**PRZEMOC SEKSUALNA** – zmuszanie do określonych zachowań i kontaktów seksualnych.

**PRZEMOC PSYCHICZNA** – poniżanie, pogarda, obelgi, ograniczanie wolności osobistej, izolowanie od rodziny oraz znajomych, szantaż emocjonalny, wmawianie choroby psychicznej.

**PRZEMOC EKONOMICZNA** – odmawianie lub ograniczanie dostępu do wspólnych środków finansowych lub odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie bądź ograniczanie podjęcia pracy zarobkowej, rozliczanie z każdego wydatku.

**ZANIEDBANIE W OPIECE** – niezaspokajanie podstawowych potrzeb życiowych (jedzenie, ubranie) oraz potrzeb emocjonalnych, wydzielanie jedzenia, głodzenie, nieogrzewanie pomieszczeń, odtrącanie, nieokazywanie miłości, czułości.

Milczenie  
podtrzymuje  
przemoc – **reaguj!**



KUJAWSKO-POMORSKA  
NIEBIESKA LINIA

# 800 154 030

czynna codziennie  
w godzinach **17.00–21.00**

**bezpłatny numer telefonu**  
pomoc prawna oraz psychologiczna

Nie możesz lub nie chcesz zadzwonić?  
Napisz na nasz adres mailowy:  
[niebieskalinia@kujawsko-pomorskie.pl](mailto:niebieskalinia@kujawsko-pomorskie.pl)

darmowe porady  
prawne dostępne  
również w innych  
miastach naszego  
województwa



Samorząd Województwa  
Kujawsko-Pomorskiego



Urząd Marszałkowski  
Województwa  
Kujawsko-Pomorskiego  
w Toruniu

plac Teatralny 2, 87-100 Toruń  
(56) 62 18 600, (56) 62 18 610  
[punkt.informacyjny@kujawsko-pomorskie.pl](mailto:punkt.informacyjny@kujawsko-pomorskie.pl)  
[www.kujawsko-pomorskie.pl](http://www.kujawsko-pomorskie.pl)

# STOP przemocy domowej

KUJAWY  
POMORZE

## Masz prawo do bezpieczeństwa



## Pomoc jest bliżej niż myślisz

# 800 154 030



KUJAWSKO-POMORSKA  
NIEBIESKA LINIA

[www.niebieskalinia.kujawsko-pomorskie.pl](http://www.niebieskalinia.kujawsko-pomorskie.pl)



## Jeśli jesteś świadkiem przemocy domowej – **reaguj!**

- **Nie ignoruj** – Twoja reakcja może przerwać cierpienie drugiej osoby.
- **Wsparcie** udzielone długotrwałemu świadkowi przemocy jest tak samo ważne, jak pomoc osobie doświadczającej przemocy domowej.
- **Jeśli nie wiesz co zrobić**, skontaktuj się z Kujawsko-Pomorską Niebieską Linią. Zadzwoń po pomoc – nawet anonimowo – i uzyskaj wskazówki.

Nie jesteś sam/a –  
**pomoc jest  
dostępna.**



Pamiętaj – **przemoc  
domowa to przestępstwo**,  
nie problem rodziny.

## Co możesz zrobić, jeśli **doświadczasz przemocy?**

- **Zadzwoń** na Kujawsko-Pomorską Niebieską Linie – to darmowa pomoc psychologiczna i prawna.
- **Powiedz** komuś zaufanemu o swojej sytuacji, nie zostawaj sam/a.
- **Zwróć się** o wsparcie do dzielnicowego, pracownika socjalnego, ośrodka pomocy społecznej.
- **Zbieraj dowody** (dokumenty, nagrania, zdjęcia) – mogą być potrzebne w postępowaniu sądowym.



KUJAWSKO-POMORSKA NIEBIESKA LINIA

**800 154 030**

## Przemoc ma swoje **konsekwencje**

- **Emocjonalne** (m.in. zaburzenia depresyjne, lękowe, odcinanie się od uczuć, labilność emocjonalna, niskie poczucie własnej wartości, towarzyszące poczucie winy, zaburzenia osobowości).
- **Poznawcze** (m.in. zaburzenia uwagi, problemy z nauką i w pracy, brak motywacji do działania).
- **Społeczne** (trudności w budowaniu trwałych relacji, unikanie bliskości lub nadmierne zabieganie o nią, uzależnienia).
- **Zdrowotne** (m.in. zmiany strukturalne i funkcjonalne mózgu, bóle głowy, brzucha, uszkodzenia wątroby, złamania kości, nowotwory, choroby płuc, serca, zaburzenia snu).

Nie możesz lub nie chcesz zadzwonić?  
Napisz na nasz adres mailowy:  
[niebieskalinia@kujawsko-pomorskie.pl](mailto:niebieskalinia@kujawsko-pomorskie.pl)