

Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie

Podczas trwania epidemii koronawirusa w Polsce przemoc w rodzinie, bardziej niż kiedykolwiek wcześniej, zamknięta została w czterech ścianach. Dlatego bardzo ważne jest, żeby ofiary przemocy wiedziały, jak w obecnej sytuacji mogą sobie radzić oraz gdzie i w jaki sposób prosić o pomoc. W tym okresie każdy przejaw przemocy możemy zgłaszać zdalnie: przez telefon, maila lub inne środki komunikacji on-line. Większość instytucji pomocowych jest dostępna całą dobę.

Zgłoś przemoc - przydatne kontakty

W czasie pandemii szczególnie istotna jest czujność i odpowiedzialność osób, które wiedzą lub przypuszczają, że gdzieś może dochodzić do przemocy w rodzinie. Bądźmy czujni i reagujmy na sytuację dzieci, szczególnie teraz, gdy wiele rodzin jest odizolowanych. Obecnie dzieci nie chodzą do szkoły, nie uczęszczają do świetlic środowiskowych, co powoduje, że nie mają możliwości wyrwać się choć na chwilę z domu, w którym mogą doświadczać krzywdy. Dlatego dzisiaj, jak nigdy wcześniej, ważna jest rola świadków, osób, które obserwują, słyszą i widzą, że dzieciom może dziać się krzywda.

Przemoc w rodzinie możemy zgłaszać m.in. do następujących instytucji:

- Policja – tel. alarmowy 112;
- Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie – tel. 29 7676194;
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” – infolinia 800 12 00 02 czynna całą dobę;
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 – czynny całą dobę.

Plan bezpieczeństwa - krok po kroku

Jeżeli jesteś ofiarą przemocy w rodzinie, postępuj zgodnie z poniższą instrukcją:

1. Zrób listę telefonów alarmowych oraz do instytucji i organizacji wspierających osoby doświadczające przemocy. Trzymaj tę listę przy sobie.
2. Zapisz numery telefonów alarmowych oraz do instytucji i organizacji wspierających osoby doświadczające przemocy w swoim telefonie komórkowym.
3. W obecnej sytuacji związanej z pandemią, może się zdarzyć, że nie będziesz mógł/mogła swobodnie rozmawiać przez telefon. W takiej sytuacji możesz skontaktować się mailowo lub SMS-owo z organizacjami i służbami działającym na rzecz przeciwdziałania przemocy.
4. Zrób listę placówek, w których możesz uzyskać pomoc.
5. O swojej sytuacji powiedz bliskim osobom, którym ufasz, rodzinie, sąsiadom itp. Ich pomoc jest bardzo ważna. Poproś ich, by w chwili zagrożenia Twojego bezpieczeństwa wzywali Policję.
6. W czasie pandemii może dojść do sytuacji, kiedy nie masz możliwości prosić o pomoc zaufanej osoby – powiedz wtedy o tym, że potrzebujesz pomocy osobie, która będzie mogła zawiadomić odpowiednie służby (np. sąsiad, którego znasz tylko z widzenia, listonosz, aptekarka, sprzedawczyni w sklepie, osoba sprzątająca klatkę schodową).
7. Ustal z sąsiadami, znajomymi specyficzny sygnał, dźwięk, który powiadomi ich, że potrzebujesz pomocy.
8. Przygotuj dokumenty (lub ich kopie) oraz najważniejsze rzeczy i trzymaj je w miejscu, z którego w razie potrzeby będziesz je mogła szybko zabrać. Przygotuj m.in.: dowód osobisty, paszport, prawo jazdy, pieniądze, karty płatnicze, telefon komórkowy, klucze do mieszkania, lekarstwa czy ubrania.
9. Pamiętaj – za przemoc zawsze odpowiada sprawca. To nie jest Twoja wina – nie wstydź się prosić o pomoc.