



## Pomóż sobie. Pomóż innym.

### Czym dokładnie jest przemoc domowa?

Jesteś bity/a? Jesteś wyzywany/a? Ktoś zabrania Ci wielu rzeczy? Ktoś Ci grozi lub jesteś śledzony/a? Jesteś zmuszana/y do współżycia seksualnego lub musisz oddawać swoje pieniądze? I czy stoi za tym wszystkim Twój były lub obecny partner? Czy może jest to jedno z Twoich dzieci, członek rodziny lub przyjaciel (domu)? Jeśli tak, to jesteś ofiarą przemocy domowej. A może wydaje Ci się, że sam/a jesteś sobie winny/a? Czujesz się niepewnie i wstydzisz się, że przydarza się to właśnie Tobie. Ale musisz wiedzieć, że przemoc domowa nie może i nie ma prawa się zdarzać. Takie zachowanie jest karalne. Masz prawo stanąć we własnej obronie. Dlatego zadzwoń pod numer 0900 - 126 26 26 (pięć centów za minutę).

### Jak rozpoznać, że masz do czynienia z przemocą domową?

Sprawca przemocy domowej zachowuje się często w następujący sposób.

#### On lub ona...

- ...szybko staje się zazdrosny/a
- ...zachowuje się najpierw agresywnie, a następnie znów jest bardzo miły/a
- ...traktuje Cię, jakbyś był/a jej/jego własnością
- ...niszczy sprzęty domowe
- ...stale obiecuje, że to się nigdy więcej nie powtórzy
- ...bije Cię, lub mówi o tym, że chce Cię uderzyć
- ...zmusza Cię do wykonywania różnych czynności, także na płaszczyźnie seksualnej
- ...poniża Cię w towarzystwie innych osób
- ...grozi Ci ze względu na pieniądze
- ...chce w różny sposób dać Ci do zrozumienia, że ona lub on
- ...jest panem sytuacji
- ...chce zawsze wiedzieć, gdzie jesteś lub co robisz

### Dlaczego warto zadzwonić?

Pracownicy Centrum Wsparcia dla Ofiar Przemocy Domowej są doświadczeni i dobrze rozumieją sytuację, w jakiej się znajdujesz. Udziela Ci porady i skontaktują Cię z pracownikami socjalnymi z Twojej okolicy, którzy pomogą Ci najlepiej. Kiedy dzwonisz, prosimy o wystukanie na klawiaturze telefonu Twojego kodu pocztowego. W ten sposób od razu połączysz się z Centrum Wsparcia w Twojej okolicy. Jeśli znajdujesz się w bezpośrednim niebezpieczeństwie, nie wahaj się i zadzwoń pod numer 112.

### Wykonanie telefonu jest bezpieczne

Możesz do nas bezpiecznie zadzwonić. Numer 0900 jest chroniony i dlatego nie widnieje na rachunku telefonicznym. Dlatego o wykonanym telefonie do nas nikt nie będzie wiedział. Pamiętaj jedynie o tym, żeby wykasować z pamięci telefonu (komórkowego) ostatni wybrany numer. Jeśli nie wiesz, jak to uczynić, zadzwoń z budki telefonicznej lub z telefonu przyjaciela lub przyjaciółki.

### Czego możesz się spodziewać po telefonie do nas?

Jesteśmy po to, aby jak najlepiej Ci pomóc. Możemy Cię skontaktować z pracownikami opieki społecznej z Twojej okolicy. A jeśli sobie tego życzysz, skontaktujemy się z policją.

### Nie musisz podawać swojego nazwiska

To, co nam powiesz, pozostanie tajemnicą tak długo, jak będziesz chciał/a. Jeśli zechcesz, abyśmy podjęli działanie, potrzebujemy Twojej zgody, aby przekazać Twoje dane policji i innym pracownikom opieki społecznej.

### Otrzymasz poradę

Potrąfimy dobrze ocenić, co w Twojej sytuacji jest najlepszym wyjściem. Czasami już jedna dobra rada może bardzo pomóc.

### Możemy też poszukać pomocy

Jeśli chcesz, poszukamy pracowników pomocy socjalnej w Twojej okolicy, którzy znajdą rozwiązanie dla Twoich problemów. Lub, jeśli jest to konieczne, pomożemy Ci przygotować plan, który pozwoli Ci zadbać o bezpieczeństwo Twoje lub ewentualnych dzieci w rodzinie. Ponieważ to ono jest zawsze najważniejsze.

### Przeczytaj także informacje na stronie [www.steunpunthuiselijkgeweld.nl](http://www.steunpunthuiselijkgeweld.nl)

Centrum Wsparcia Dla Ofiar Przemocy Domowej posiada także stronę internetową. Są na niej opowieści innych osób, które kiedyś znajdowały się w podobnej do Twojej sytuacji. Możesz także podzielić się swoimi doświadczeniami w rubryce „porozmawiamy” oraz znaleźć szybko Centrum Wsparcia w Twojej okolicy. Poza tym, strona posiada informacje dla każdego, kto jest świadkiem przemocy domowej, jak również dla jej sprawców szukających pomocy.

Już dość.

*nu is het genoeg.*

**0900 1 26 26 26**

5 centów za minutę

[steunpunthuiselijkgeweld.nl](http://steunpunthuiselijkgeweld.nl)

**HULP INSCHAKELEN HEB JE ZELF IN DE HAND**

