

# DECYDUJESZ ZOSTAĆ W DOMU I (RAZEM) SZUKAĆ POMOCY CZY ODCHODZISZ?

Jakąkolwiek decyzję podejmiesz, wiedz, że zawsze możesz zwrócić się o pomoc i nie jesteś sama, nawet jeśli jesteś zależna i na przykład nie masz własnych dochodów lub gdy odebrano Ci pozwolenie na pobyt.

## Jeśli zdecydujesz zostać w domu, nie odcinaj się od świata.

- Rozmawiaj z ludźmi ze swojego otoczenia (z sąsiadem, przyjaciółką, członkiem rodziny) i z osobami profesjonalnie udzielającymi pomocy, które mogą pomóc Tobie (i Twojemu partnerowi).
- Przechowuj ważne numery telefonów pod ręką. Krzyż 'hulp' 'au secours' lub zadzwoń pod numer 112, gdy przemoc wymknie się spod kontroli.
- Zdecyduj i zaplanuj, dokąd możesz iść, jeśli przemoc znowu da o sobie znać.
- Umów się z osobami ze swojego otoczenia, jak możesz je zawiadomić w razie grożącego niebezpieczeństwa.
- Porozmawiaj z lekarzem. Niech wystawi Ci lekarskie zaświadczenia, że uległaś przemocy, niech określi Twój stan psychiczny i całkowity okres niezdolności do pracy, nawet jeśli jesteś bezrobotna. Twojego lekarza obowiązuje tajemnica zawodowa. Przechowuj te dokumenty w bezpiecznym miejscu. Mogą posłużyć później jako dowody, gdy czasowo lub na stałe odejdziesz od swego partnera.

Inne przydatne wskazówki: strona internetowa  
<http://igvm-iefh.belgium.be/>

Uzupełnij, odetnij i schowaj w portmonetce. W ten sposób najważniejsze telefony będziesz zawsze miała przy sobie.

## GDZIE MOŻESZ SIĘ ZWRÓCIĆ?

Kseniya: **0478/21.24.49**

Maya Stepien: **014/42.06.73** (10-12u)

Mme STOPPA: **0485/65.10.15**

Telefon zaufania: **106/107**

Zaufana osoba: .....

Lekarz domowy: .....

Posterunek policji: .....

W nagłych wypadkach: **112** + wołaj 'hulp' lub 'au secours'.

# JEŚLI ZDECYDUJESZ SIĘ ODEJŚĆ, PRZYGOTUJ SIĘ.

- Zaufaj komuś, kto może ci zaoferować potrzebną pomoc i wsparcie.
- Skopiuj ważne dokumenty (akt małżeństwa, kartę SIS, dowód osobisty, odcinek wyprawy, zaświadek na dzieci, umowę o wynajem mieszkania lub świadectwo własności, jeśli jesteś (współ)właścicielem, rachunki bankowe, numery kont, pożyczki hipoteczne), trzymaj pod ręką ważne numery telefonów i dorób klucze.
- Spróbuj w bezpiecznym miejscu lub u zaufanej osoby schować trochę ubrań, pieniędzy czy ewentualnie lekarstwa dla siebie i dzieci.
- Spróbuj cofnąć pełnomocnictwo na konto bankowe lub załóż własne konto.
- Pomyśl zawczasu, jak w bezpieczny sposób możesz wyjść z domu i postarać się o dach na głowę dla siebie i dzieci. Jeśli nie możesz schronić się u rodziny lub przyjaciół, zwróć się do domu opieki dla maltretowanych kobiet i dzieci lub do ośrodka pomocy.
- Jeśli masz małe dochody lub nie masz żadnych dochodów, możesz się zwrócić o finansową pomoc do OCMW.
- Bez względu na środki finansowe, jakimi dysponujesz, zawsze możesz poprosić o adwokata. Możliwa jest nawet darmowa pomoc.
- Poproś lekarza lub szpital o zaświadczenie, że jesteś ofiarą przemocy i/lub weź inne zaświadczenia lekarskie. Są to ważne dowody, dzięki którym możesz dochodzić swoich praw przed sądem.
- Złóż doniesienie na policji o popełnieniu aktu przemocy i powiadom policję, że opuściłaś miejsce zamieszkania.
- Wiedz, że prawo dopuszcza możliwość opuszczenia miejsca zamieszkania bez utraty praw, bez względu na to czy pozostajesz w związku małżeńskim czy nie. Zachowujesz swoje prawa dotyczące dzieci, mieszkania i ruchomości.



RUE ERNEST BLEROTSTRAAT 1 • LOCAL/LOKAAL 2031  
BRUXELLES/ BRUSSEL 1070

POOLS/POLONAIS

# PRZEŁAM CISZĘ, ZANIM ZŁAMIAŁ CIEBIE

**PRZEMOC  
MIĘDZY  
PARTNERAMI**  
Mów o tym

Nie stoisz  
sama  
w obliczu  
zła

.be

# CZEGO TO DOTYCZY? DOTYCZY TO PRZEMOCY MIĘDZY PARTNERAMI

Wiele kobiet, ale także mężczyzn, żyje na co dzień z bólem i strachem w swoim związku. Upokorzenia, obrażanie, wymówki, wyzwiska... Twoje uczucia są ranione. Czujesz się ośmieszona, poniżona, dręczona.

Celne ciosy, rany, sińce...  
Twoje ciało krzyczy.

Nie móc spotykać się z rodziną i przyjaciółmi,  
nie móc chodzić do pracy...  
Odebrany paszport lub pozwolenie na pobyt.  
Stajesz się coraz bardziej odizolowana.

Być zmuszaną do niechcianych czynności seksualnych...  
Czujesz się złamana.

Nie móc o niczym decydować...  
Tracisz pewność siebie.

Strach zawładnął Twoim życiem.

Nie milcz o przemoc partnerskiej,  
ale powiadom innych,  
żeby Ci mogli pomóc.

Folder ten jest dostępny w następujących językach: niderlandzki, francuski, niemiecki, angielski, hiszpański, włoski, chiński, portugalski, polski, serbsko-chorwacki, lingala, suahili, grecki, turecki, arabski, rosyjski i rumuński.

**Po dodatkowe egzemplarze**  
Institute for the Equality of Women and Men,  
+32 (0) 2/233.49.47, [gelijkheid.manvrouw@igvm.belgie.be](mailto:gelijkheid.manvrouw@igvm.belgie.be)

Przemoc partnerska występuje we wszystkich kategoriach wiekowych, we wszystkich klasach społeczno-ekonomicznych, we wszystkich kulturach i w związkach zarówno heteroseksualnych jak i homoseksualnych. Najczęściej to kobiety są jej ofiarami, ale nie możemy zapominać, że mężczyźni także mogą być ofiarami przemocy partnerskiej.

Mówienie o przemoc partnerskiej nie jest takie proste, przez co może Ci się wydawać, że jesteś jedyną osobą, która się z tym boryka. Niestety nie jest to prawdą. Przemoc w życiu prywatnym jest jedną z najczęściej występujących form przemocy w naszym społeczeństwie.

Ofiary przemocy partnerskiej często milczą z poczucia winy, wstydu lub z powodu przeciwstawnych i pogmatwanych uczuć dla swojego partnera. Często mają nadzieję, że wszystko samo się utoży, przede wszystkim dlatego że po brutalnych wybuchach następują spokojniejsze okresy, kiedy partner okazuje żal.

Przemoc między partnerami jest nie do zaakceptowania. Nikt nie może używać przemocy z jakiegokolwiek powodu. Nie musisz przyjmować przemocy jako oczywistego faktu ani nawet jej zwyczajnie akceptować. Groźby, ciosy, rany, stalking oraz przemoc seksualna są czynami karalnymi.

*Ofiara może dochodzić  
swoich praw, może  
poprosić o pomoc  
i podjąć kroki,  
żeby przemoc  
powstrzymać.*

# JESTEŚ OFIARĄ PRZEMOCY? CO MOŻESZ ZROBIĆ? PRZEŁAM CISZĘ.

Decyzja, co zrobisz, jest bardzo ważna, ale jednocześnie bardzo trudna i często niepokojąca. Mówienie o tym jest bardzo ważne, nie tylko z osobą zaufaną, ale także z osobami wyspecjalizowanymi w udzielaniu pomocy, które Cię wysłuchają, poradzą i razem z Tobą spróbują znaleźć rozwiązanie. Mówienie pomaga dobrze zrozumieć, czego chcesz i co możesz zrobić. Zrozumieć samemu, co się dzieje, to warunek lepszego zrozumienia sytuacji.

Poniższe osoby lub organizacje wysłuchają Cię bez wydawania osądu. Nic Ci nie będą próbowały narzucać. Słuchają, pomagają zrozumieć sytuację, dają wskazówki i pomysły oraz adresy, pod które możesz się zwrócić po dalszą pomoc. Pomoc jest poufna, dobrowolna i anonimowa.

**Informacje na temat organizacji mogących Ci pomóc w Twoim regionie znajdziesz także na stronie internetowej <http://igvm-iefh.belgium.be/>**

## TELEFON ZAUFANIA: 106/107

Żeby odbyć poufną rozmowę, zadzwoń na telefon zaufania 106/107 (bezpłatny, anonimowy oraz dostępny całą dobę). Telefon zaufania oferuje pomoc także na stronie internetowej [www.Tele-onthaal.be](http://www.Tele-onthaal.be) / [www.chat-accueil.org/accueil.php](http://www.chat-accueil.org/accueil.php) poprzez rozmowy online.

Kseniya: 0478/21.24.49

Maya Stepien: 014/42.06.73 (10-12u)

Mme STOPPA 0485/65.10.15