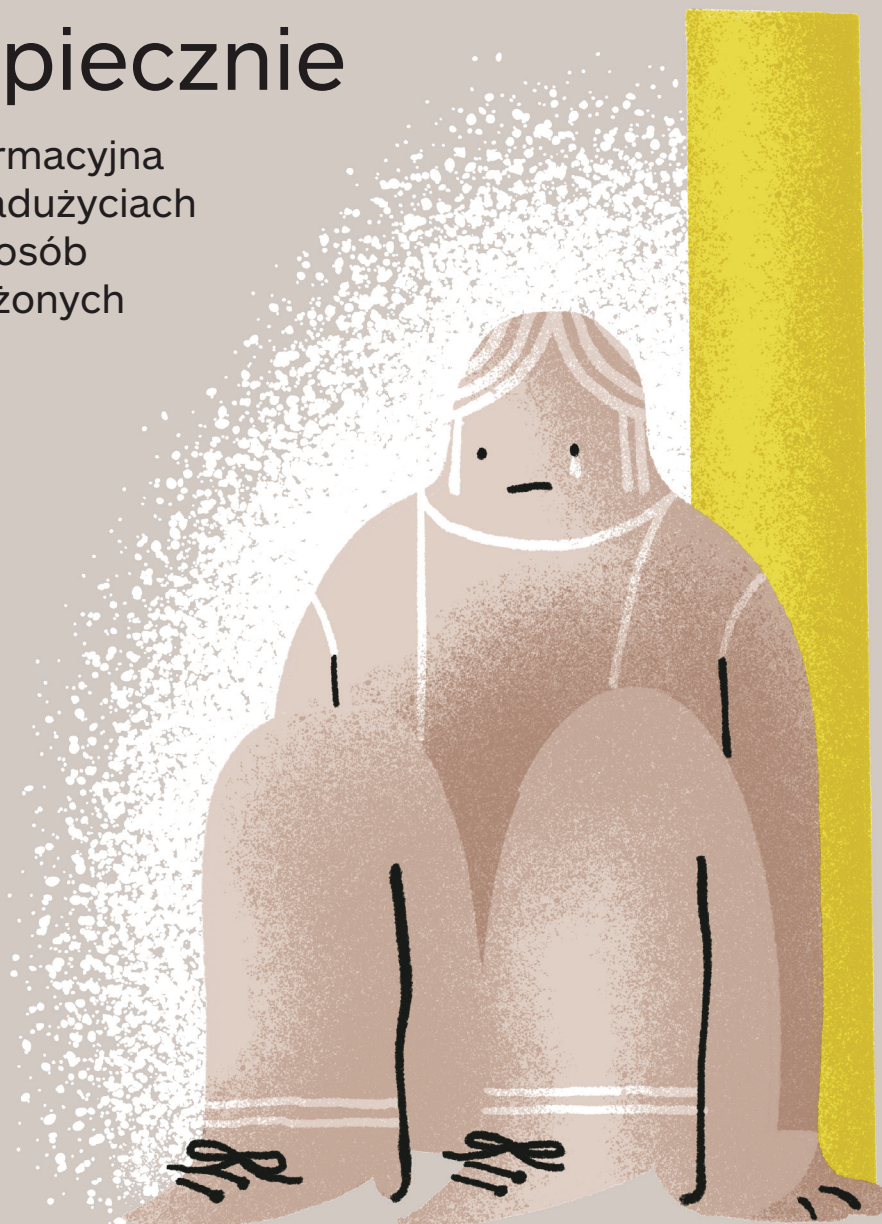


POLSK

Eksempel på brosjyre  
for TryggEst-kommuner

# Masz PRAWO czuć się bezpiecznie

– broszura informacyjna  
o przemocy i nadużyciach  
skierowana do osób  
dorosłych narażonych  
na ryzyko



**TryggEst.no**  
Bufdir

Chcesz przeczytać więcej o TryggEst?  
Wejdź na stronę [tryggest.no](http://tryggest.no)



## Masz prawo czuć się bezpiecznie.

Masz prawo mieć pewność, że nikt Cię nie skrzywdzi ani nie zada Ci bólu.

Istnieją różne formy przemocy i nadużyć. W niniejszej broszurze możesz przeczytać więcej na ten temat. Przeczytasz tu również o tym, jak możesz uzyskać pomoc.

- Broszurę możesz przeczytać samodzielnie lub razem z drugą osobą
- Możesz też poprosić kogoś, aby przeczytał Ci broszurę

Narażenie na przemoc i nadużycia może sprawić, że będziesz smutny, zły i przestraszony. Może obawiasz się opowiedzieć o tym innym? Chociaż mówienie o tym może być trudne, ważne jest, aby inni dowiedzieli się, co się dzieje. Umożliwi Ci to uzyskanie pomocy, która zatrzyma nadużycia. Niektórzy mogą świadomie zadawać Ci ból. Inni nie wiedzą, że to, co robią, jest złe. Przemoc i nadużycia zawsze są złe.

## Przemoc fizyczna

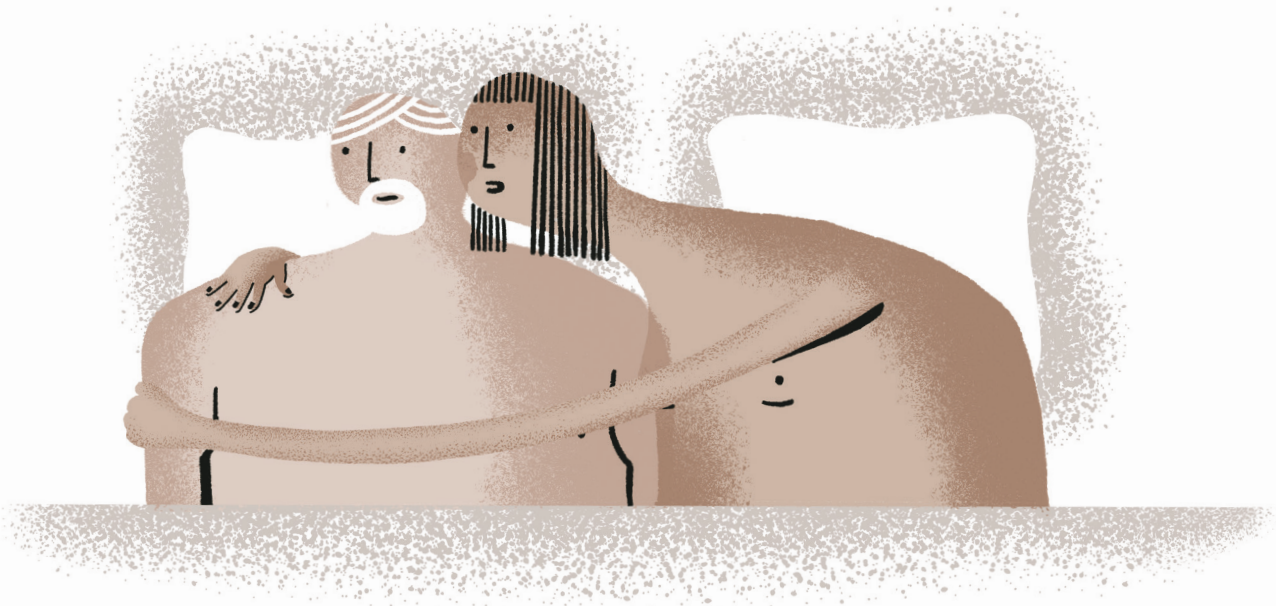


Jeśli ktoś zadaje Ci ból cielesny, możesz być narażony na przemoc fizyczną.

Innymi przykładami przemocy fizycznej może być, gdy ktoś:

- Kopie Cię lub bije
- Rzuca w Ciebie przedmiotami
- Przywiązuje Cię się do krzesła, łóżka lub zamyka Cię w pokoju
- Ciągnie, popycha, potrząsa lub szczypie
- Uderza Cię przedmiotem
- Ciągnie Cię za włosy albo gryzie
- Przypala Cię gorącymi przedmiotami
- Zamyka Cię na zimnie

# Nadużycia seksualne



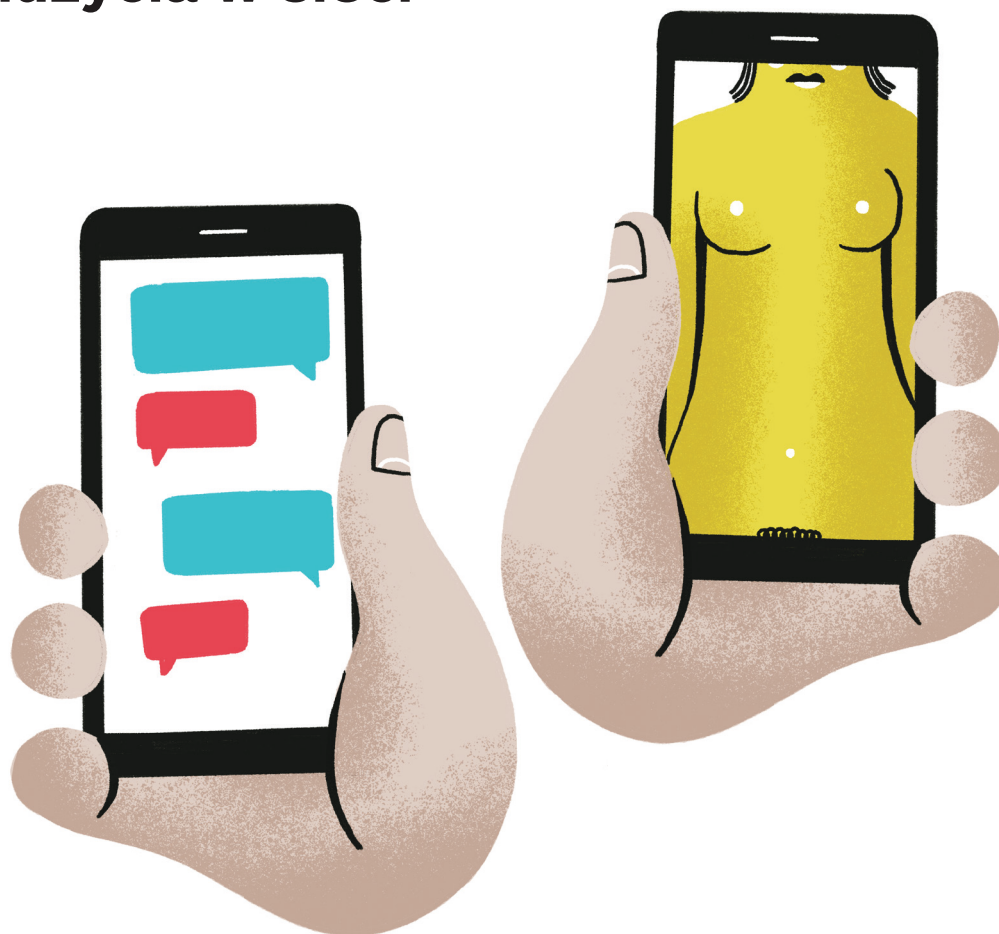
Jeśli ktoś wykonuje wobec Ciebie czynności seksualne, których nie chcesz, możesz być narażony na nadużycia seksualne.

Innymi przykładami nadużyć seksualnych może być, gdy ktoś:

- Dotyka Twojego ciała w miejscach, w których nie chcesz być dotykany (pośladki, piersi, penis)
- Zmusza Cię do dotykania ciała innych, kiedy tego nie chcesz
- Pokazuje filmy i zdjęcia obrazujące seks, których nie chcesz oglądać
- Robi zdjęcia i filmy Twojego ciała, mimo, że tego nie chcesz
- Zmusza Cię lub nakłania do robienia sobie nagich zdjęć
- Zmusza Cię lub nakłania do seksu
- Zmusza Cię do rozebrania się do naga, kiedy tego nie chcesz
- Pokazuje się Tobie nago, kiedy tego nie chcesz
- Całuje Cię, kiedy tego nie chcesz
- Nie chce słuchać, kiedy mówisz “nie” i “przestań”



## Nadużycia w sieci



Nadużycie w sieci może mieć miejsce, gdy ktoś grozi Ci przez Internet lub telefon komórkowy.

Nadużycie w sieci może również mieć miejsce, gdy ktoś:

- Zmusza Cię lub nakłania do robienia sobie nago zdjęć lub filmów i dzielenia się nimi z innymi osobami w Internecie lub przez telefon komórkowy
- Zmusza Cię lub nakłania do pokazania się nago przed kamerą internetową
- Pisze obraźliwe lub przerażające rzeczy do Ciebie lub o Tobie w Internecie lub w wiadomościach tekstowych do Ciebie
- Nakłania Cię do pożyczania pieniędzy lub kupowania rzeczy przez Internet.

# Nadużycia psychiczne



Jeśli ktoś Ci grozi lub sprawia, że się boisz lub czujesz się mniej wartościowy niż inni, możesz być narażony na nadużycia psychiczne.

Innymi przykładami nadużyć psychicznych może być, gdy ktoś:

- Krzyczy na Ciebie lub Cię wyzywa
- Mówi, że Cię skrzywdzi, jeśli nie zrobisz tego, co mówi
- Mówi, że zniszczy coś, co jest dla Ciebie ważne lub zrani kogoś, kogo kochasz
- Groźbami zmusza Cię do zrobienia rzeczy, których nie chcesz
- Mówi, że nie otrzymasz potrzebnej Ci pomocy
- Wykonuje obraźliwe gesty, miny lub pokazuje Ci język
- Obrażliwie Cię nazywa
- Wypuszcza plotki o Tobie
- Pisze o Tobie obraźliwie w Internecie lub na telefonie komórkowym
- Obgaduje Cię lub śmieje się z Ciebie
- Wini Cię za rzeczy, których nie zrobiłeś
- Wyklucza Cię i ignoruje

# Nadużycia finansowe



Jeśli ktoś kradnie Ci pieniądze lub rzeczy, możesz być narażony na nadużycia finansowe.

Innymi przykładami nadużyć finansowych może być, gdy ktoś:

- Nakłania Cię do wydawania pieniędzy
- Pożycza od Ciebie pieniądze i nigdy ich nie oddaje
- Nakłania Cię do płacenia za cudze rzeczy
- Nakłania Cię do podpisania czegoś, czego nie rozumiesz
- Nakłania Cię do pożyczania pieniędzy przez Internet
- Nakłania Cię do kupowania rzeczy w Internecie
- Nie pozwala Ci mieć własnych pieniędzy, mimo, że nie ma do tego prawa
- Decyduje o tym, na co możesz wydać własne pieniądze, mimo, że nie ma do tego prawa



## Zaniedbania opieki

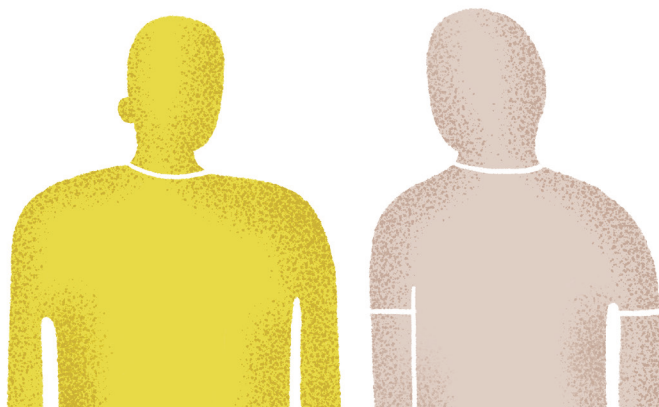


Zaniedbanie opieki ma miejsce, kiedy osoby, które powinny Ci pomagać, tego nie robią. Zaniedbanie opieki może mieć miejsce także, gdy otrzymujesz niewłaściwą lub niewystarczającą pomoc.

Do zaniedbania opieki może dojść, gdy:

- Nie otrzymujesz wystarczającej pomocy umożliwiającej Ci wzięcie kąpeli, prysznic lub ubranie się
- Nie dostajesz wystarczającej ilości jedzenia i picia
- Nie otrzymujesz pomocy, dzięki której będzie Ci ciepło i sucho
- Nie otrzymujesz niezbędnej opieki zdrowotnej
- Nie otrzymujesz pomocy w zrozumieniu posiadanych wyborów
- Nie otrzymujesz pomocy umożliwiającej Ci noszenie czystych ubrań
- Nie otrzymujesz wystarczającej troski i ciepła
- Nie otrzymujesz pomocy umożliwiającej Ci bycie bezpiecznym

# Kto może popełniać nadużycia przeciwko Tobie?



Zdecydowana większość ludzi to dobre i pewne osoby, którym możesz zaufać. Ale są też ludzie, którzy mogą narazić Cię na nadużycia. Może to być zarówno ktoś, kogo znasz dobrze jak i ktoś zupełnie obcy.

Może to być:

- Mężczyzna lub kobieta
- Ktoś młodszy od Ciebie lub ktoś starszy
- Osoba z niepełnosprawnościami
- Partner
- Przyjaciel lub członek rodziny
- Personel
- Osoba, którą spotkałeś po raz pierwszy lub osoba, którą znasz od dawna
- Ktoś, z kim rozmawiasz w Internecie

Nadużycie może zdarzyć się wszędzie, na przykład:

- W domu
- W sklepie
- W szpitalu
- W szkole
- W miejscu pracy
- W centrum
- W autobusie lub pociągu
- W Internecie i mediach społecznościowych
- Na telefonie komórkowym



## Komu mogę o tym powiedzieć?

Jeśli identyfikujesz się z którymkolwiek z przykładów podanych w tej broszurze lub zastanawiasz się, czy możesz być narażony na nadużycia – powiedz o tym komuś, komu ufasz.

Może to być ktoś z Twojej rodziny, przyjaciel, a może ktoś z personelu. Może to być również koordynator z TryggEst, osoba do kontaktów, lekarz rodzinny, pielęgniarka, pracownik środowiskowy lub policjant.

**Nie musisz być pewien, że to, czego doświadczyłeś jest nielegalne, aby to zgłosić.**

**W każdym razie, ważne jest, aby poinformować kogoś o tym, czego doświadczyłeś, abyś mógł uzyskać pomoc.**





## Co się stanie, jeśli komuś o tym powiem?

Jeśli powiesz komuś, że jesteś narażony na przemoc lub nadużycia lub zastanawiasz się, czy jesteś na to narażony, osoba, której o tym mówisz, powinna:

- Wysłuchać tego, co mówisz
- Wesprzeć Cię i pomóc Ci w uzyskaniu poczucia bezpieczeństwa

- Porozmawiać z Tobą o tym, jak może pomóc

Jeśli pierwsza osoba, której o tym mówisz, nie słucha, nie wierzy Ci i nie pomaga, powiedz o tym komuś innemu. Nie poddawaj się.



# Gdzie mogę uzyskać pomoc?

Istnieje wiele miejsc, gdzie możesz uzyskać pomoc, jeśli jesteś narażony na przemoc lub nadużycia lub zastanawiasz się, czy jesteś na nie narażony.

## TryggEst w Twojej gminie

W niektórych gminach i dzielnicach działają grupy TryggEst, które zajmują się pomaganiem osobom narażonym na przemoc i nadużycia. Z TryggEst możesz skontaktować się na telefonicznie lub pocztą.

Kiedy zadzwonisz do TryggEst, będziesz mógł porozmawiać z osobą doświadczoną w pracy z ludźmi, którzy doświadczają trudności.

Wysłuchają tego, co masz do powiedzenia i porozmawiają z Tobą o tym, jak mogą pomóc.

Możesz również skontaktować się z:

- Lekarzem rodzinnym
- Pogotowiem ratunkowym
- Ośrodkiem Wsparcia dla Ofiar Przemocy W Rodzinie (Krisesenter)
- Izłą Przyjęć dla Ofiar Gwałtu (Voldtektsmottaket)
- Norweskim Państwowym Domem Dziecka (Statens barnehus)
- SMISO - Centrum Przeciwdziałania Kazirodztwu i Nadużyciom Seksualnym
- Dixi – Centrum Przeciwdziałania Gwałtom

## Więcej informacji na temat przemocy i nadużyć znajdziesz na stronie: [www.dinutvei.no](http://www.dinutvei.no)

Powyższa strona internetowa zawiera również wykaz oferty pomocowej w całym kraju oraz anonimową usługę zadawania pytań i udzielania odpowiedzi. Strona prowadzona jest przez Norweskie Państwowe Centrum Wiedzy o Gwałcie i Stresie Pourazowym (NKVTS).

Jeśli masz pytania lub chciałbyś powiadomić policję, możesz zadzwonić na policję pod numer 02800.

## Jeśli Ty lub ktoś inny potrzebuje natychmiastowej pomocy, zadzwoń:

policja

**112**

pogotowie  
ratunkowe

**113**

Chcesz przeczytać  
więcej o TryggEst?  
Wejdź na stronę  
[tryggest.no](http://tryggest.no)



**Postadresse**

Postboks 2233  
3103 Tønsberg

**Besøksadresse**

Fredrik Selmers vei 3  
0663 Oslo

**bufdir.no**