



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

### Rozmowy o przemocy



Przemoc, jako trudna pod względem relacji sytuacja domowa ogranicza możliwości komunikacji interpersonalnej. Osoby doświadczające przemocy nie mają albo mają ograniczone możliwości mówienia o potrzebach i wyrażania własnych emocji. Wiąże się z tym często wieloletnie milczenie, stłumienie emocji i głębokie wewnętrzne przeżywanie bólu, o czym nie można mówić na zewnątrz, to znaczy poza domem. Trudno jest więc osobie nazwać własne stany i zachowania. Celem „rozmów o przemocy” jest wymiana doświadczeń, jak również informowanie osób w kryzysie domowym o możliwościach wyjścia z sytuacji ofiary.

Zachęcamy osoby, dla których przemoc jest przeszłością do dzielenia się z innymi cennymi wskazówkami, poradami, informacjami, jak to zrobić, żeby nie być ofiarą przemocy domowej.

Zapraszamy do kontaktu z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej: tel. 18 3337912; e-mail: [pcpr@powiat.limanowski.pl](mailto:pcpr@powiat.limanowski.pl)