

# **TERAZ JUŻ WIEM**

*Niezbędnik przygotowany  
w ramach działań pomocowych "TĘCZA"  
na rzecz przeciwdziałania przemocy  
i ochrony ofiar przemocy  
dla mieszkańców gminy Świerklańce*

**Ośrodek Pomocy Społecznej w Świerklańcu**

Nakło Śląskie 2014

## **Spis treści:**

1. Co to jest przemoc? Definicja przemocy .....	3
2. Rodzaje przemocy .....	5
3. Cykle przemocy .....	7
4. Rozpoznawanie przemocy .....	9
5. Przemoc a prawo – czy znasz swoje prawa? .....	10
6. Co możesz zrobić kiedy doświadczasz przemocy? .....	11
7. Procedura "Niebieskie Karty" .....	13
8. Gdzie szukać pomocy? .....	14
9. Inne, ważne dane podmiotów i instytucji pomocowych .....	18
10. Notatnik .....	20

## Co to jest przemoc?

### **1. Definicja zjawiska przemocy.**

Przemoc to intencjonalne działanie lub zaniechanie jednej osoby wobec drugiej, które wykorzystując przewagę sił narusza prawa i dobra osobiste jednostki, powodując cierpienia i szkody.

O przemocy możemy mówić wtedy, gdy zostaną spełnione 4 warunki:

- jest to intencjonalne działanie lub zaniechanie działania;
- jedna osoba ma wyraźną przewagę nad drugą;
- działanie lub zaniechanie jednej osoby narusza prawa i dobra osobiste drugiej;
- osoba wobec której stosowana jest przemoc, doznaje cierpienia i szkód fizycznych i psychicznych.

Jest to intencjonalne działanie lub zaniechanie działania. Ktoś sadzi, że wie co jest dla drugiego dobre lub daje sobie prawo do decydowania w jego imieniu. Jest, przy tym, „święcie” przekonany, że ten drugi powinien mu się „bezwzględnie” podporządkować i zaspokoić jego „jedynie słuszne” życzenia. Mając najlepsze intencje, chce spowodować, by było tak, jak on chce. Nieważne jest tu stanowisko drugiej osoby, jej zdanie, chęci i potrzeby - ma być tak, jak on sobie życzy i „to już”, „natychmiast”, „bez dyskusji i gadania”.

Jedna osoba ma wyraźną przewagę nad drugą, jest silniejsza fizycznie, psychicznie, materialnie, zawodowo, społecznie i w wymiarze tej przewagi oddziałuje na osobę słabszą, po to, by zmusić ją do podporządkowania swoim życzeniom.

Działanie lub zaniechanie jednej osoby narusza prawa i dobra osobiste drugiej – Jedna osoba daje sobie prawo, by drugą uderzyć, obrazić, skrytykować, zabrać coś, nie dać. Nie liczy się z jej potrzebami, życzeniami, protestami, uczuciami. Traktuje daną osobę jak przedmiot - pozbawiony praw.

Osoba wobec której stosowana jest przemoc, doznaje cierpienia i szkód fizycznych i psychicznych - Szkody mogą być wymierne i nie, widoczne i niedostrzegalne, natychmiastowe i odroczone w czasie.

Jeżeli wszystkie wyżej wymienione warunki zostaną spełnione, będziemy mówili, że ktoś stosuje przemoc wobec drugiej osoby. Stosujący przemoc to sprawca, a doznający jej - ofiara. Te pojęcia nie określają tego jakimi są ci ludzie, lecz wyłącznie rolę, którą przyjmują w konkretnej relacji międzyludzkiej. Można być np. ofiarą w relacji z mężem a jednocześnie być sprawczynią przemocy wobec własnych dzieci. Sprawca działa z intencją wobec ofiary, która jest od niego słabsza, narusza jej prawa i dobra osobiste, powodując cierpienia i szkody. Sprawcy przemocy mają najczęściej - w deklaracjach i we własnym mniemaniu - dobre intencje. Są przekonani, że nie mieli innego wyjścia i „musieli” użyć przemocy. Gdyby tylko ofiara coś zrobiła lub nie, to byłoby inaczej. On przecież chciał

dobrze i gdyby „tylko”: zamilkła, poszła sobie, nie odzywała się,, niczego nie chciała, nie narzekała, była cicho - jednym słowem „umiała się zachować” i „była lepszą żoną, która wie, gdzie jej miejsce” - nie „musiałby” jej bić. To tylko niektóre przykłady „dobrych intencji” osoby stosującej przemoc w rodzinie. Warto zdawać sobie sprawę z tego, że ofiara jest słabsza i sama ma ograniczone możliwości samoobrony. Z czasem, często przejmuje punkt widzenia sprawcy i zaczyna myśleć, że rzeczywiście „sama sobie jest winna”. Obie strony mają coraz bardziej zniekształcone widzenie sytuacji. Sprawca oskarża ofiarę o odpowiedzialność za przemoc, którą stosuje, a ofiara wierzy mu i myśli, że tak właśnie jest. W rzeczywistości jednak, to ten - kto ma przewagę i za pomocą siły stara się zmusić drugą osobę do określonego zachowania - stosuje przemoc. I to on jest odpowiedzialny za swoje zachowanie. Niezależnie od tego co robiła i jak reagowała ofiara. Role - „sprawcy” i „ofiary”, dokładnie pokazują kto co robi: sprawca - sprawuje przemoc, a ofiara ponosi szkody; sprawca jest w ataku, a ofiara w obronie. Warto zdawać sobie sprawę, że raczej sprawca powinien podjąć decyzję oraz działania, zmierzające do zmiany swojego zachowania. Osoba doznająca przemocy może (i powinna) przede wszystkim chronić siebie i własne bezpieczeństwo. Jej częste przekonanie, że to od niej zależy postępowanie sprawcy - jest iluzją.

## 2. Rodzaje przemocy:

- fizyczna - naruszanie nietykalności fizycznej.
- psychiczna - naruszenie godności osobistej.
- seksualna - naruszenie intymności.
- ekonomiczna - naruszenie własności.
- zaniedbanie - naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich.

RODZAJE PRZEMOCY	FORMY PRZEMOCY	SKUTKI PRZEMOCY
<b>PRZEMOC FIZYCZNA</b>	- szarpanie, kopanie, popychanie, obezwładnianie, duszenie, odpychanie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, bicie otwartą ręką, pięściami, różnymi przedmiotami, przypalanie papierosem, topienie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, pozostawienie w niebezpiecznym miejscu, nie udzielenie niezbędnej pomocy, itp.	- bezpośrednie: uszkodzenia ciała - urazy, rany, złamania, stłuczenia, zadrapania, siniaki, poparzenia; - następujące skutki - pośrednie: choroby w wyniku powikłań i stresu, zespół stresu pourazowego, życie w chronicznym stresie, poczuciu zagrożenia, strachu, lęku, napady paniki, bezsenność, zaburzenia psychosomatyczne, itp.
<b>PRZEMOC PSYCHICZNA</b>	- wyśmiewanie opinii, poglądów, przekonań, religii, pochodzenia, narzucanie swojego zdania, poglądów, stałe ocenianie, krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolowanie kontrolowanie, ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi, wymuszanie posłuszeństwa i podporządkowania, ograniczanie snu, pożywienia i schronienia, wyzywanie, używanie wulgarnych epitetów, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb, szantażowanie, itp.	- zniszczenie poczucia mocy sprawczej ofiary, jej poczucia własnej wartości i godności, uniemożliwienie podjęcia jakichkolwiek działań niezgodnych z zasadą posłuszeństwa, osłabienie psychicznych i fizycznych zdolności stawiania oporu oraz wyrobienie przekonania o daremności jego stawiania, odizolowanie od zewnętrznych źródeł wsparcia, całkowite uzależnienie ofiary od prześladowcy, stały strach i utrata nadziei, choroby psychosomatyczne, ciągły stres, zaburzenia snu, itp.
<b>PRZEMOC SEKSUALNA</b>	- gwałt, wymuszanie pożycia seksualnego, nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, zmuszanie do seksu z osobami trzecimi, sadyzm w pożyciu, wyśmiewanie wyglądu, ciała i krytyka zachowań seksualnych, itp.	- obrażenia fizyczne, ból i cierpienie, obniżona samoocena i poczucie własnej wartości, utrata poczucia atrakcyjności i godności, zaburzenia seksualne, oziębłość, zamknięcie się /lęk, strach, unikanie seksu/, uogólniona niechęć i obawa do przedstawicieli płci sprawcy przemocy, itp.

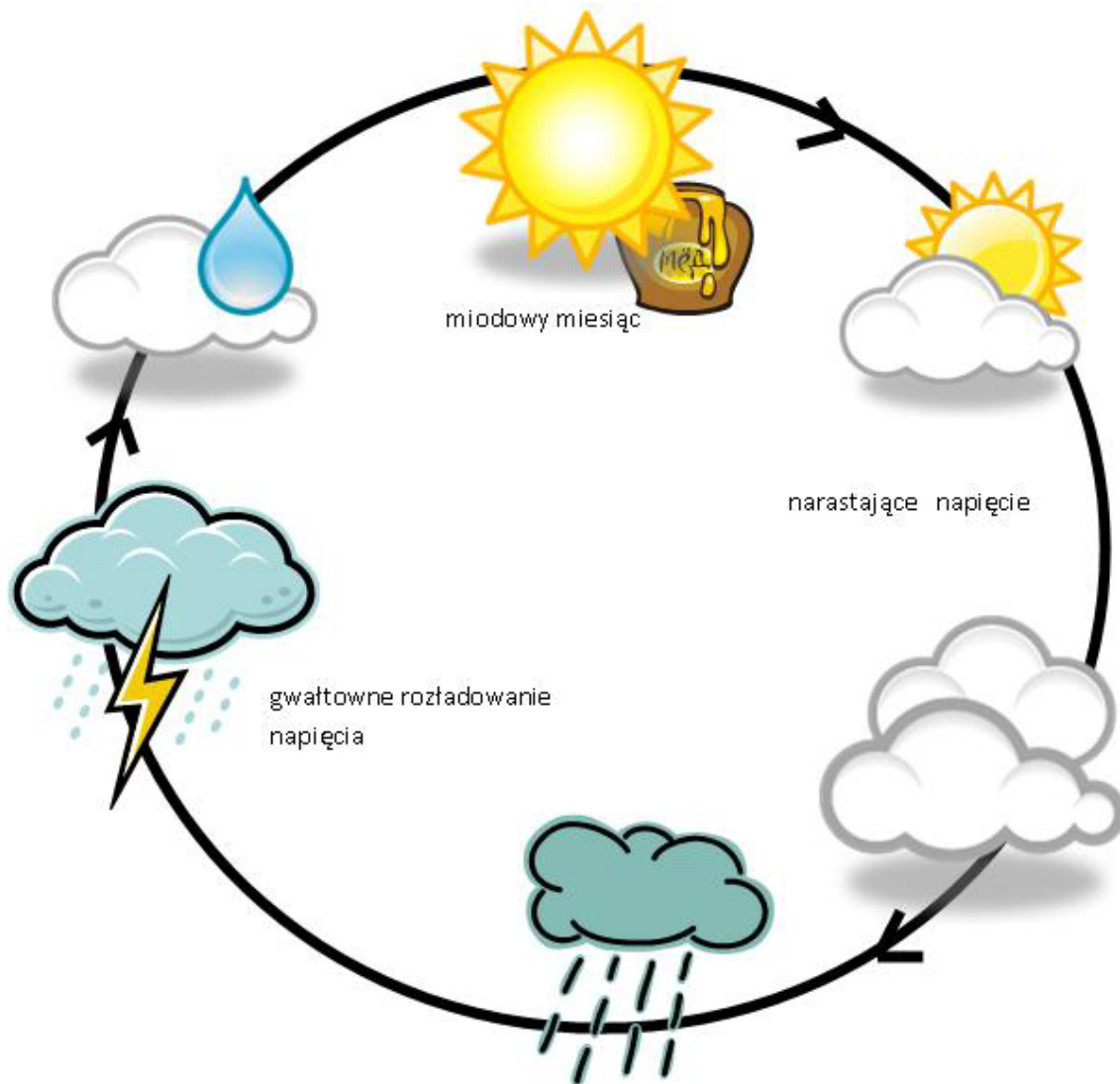
<p><b>PRZEMOC EKONOMICZNA</b></p>	<p>- okradanie, zabieranie pieniędzy, nie łożenie na utrzymanie, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, niezaspokajanie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny, szantażowanie, zaciąganie długów i kredytów bez zgody współmałżonka, zmuszanie do pożyczek, uniemożliwianie korzystania z pomieszczeń niezbędnych do zaspakajania potrzeb (kuchnia, łazienka) itp.</p>	<p>- całkowita zależność finansowa od partnera, niezaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, bieda, zniszczenie poczucia własnej godności i wartości, znalezienie się bez środków do życia.</p>
-----------------------------------	--	--

Formy przemocy mogą się przenikać, ale każda może też występować osobno. Przemoc bardzo rzadko jest zjawiskiem jednorazowym, incydentalnym. W większości jest procesem o długiej, trwającej nawet kilka lat, historii.

### 3. Cykle przemocy

Amerykańska psycholog Leonora E. Walker badając kobiety doznające przemocy w rodzinie opisała pewne cyklicznie pojawiające się w ich związkach zdarzenia. Na cykl przemocy składają się trzy następujące po sobie fazy:

- faza narastającego napięcia – początek cyklu charakteryzujący się wzrostem napięcia i agresywności sprawcy. Następuje natężenie sytuacji konfliktowych, bowiem każdy drobiazg wywołuje jego irytację (najmniejsza rzecz jest powodem do awantury), staje się coraz bardziej podejrzliwy. Osoba doświadczająca tego stanu stara się opanować sytuację i oddalić zagrożenie. Czasem, nie mogąc wytrzymać napięcia, sama prowokuje kłótnię, aby wreszcie mieć to za sobą,
- faza ostrej przemocy – z mało istotnych powodów dochodzi do wybuchu agresji i rozładowania napięcia. Osoba doświadczająca przemocy doznaje zranień fizycznych i psychicznych. Odczuwa przerażenie, bezradność, wstyd, traci ochotę do życia. Stara się uspokoić sprawcę i ochronić siebie, jednak moment zakończenia aktu przemocy zależy wyłącznie od sprawcy i nie ma żadnego związku z zachowaniem ofiary. Jest to faza, w której osoby krzywdzone najczęściej szukają pomocy (uciekają od sprawcy, wzywają policję, zgłaszają się do placówek pomocowych, dzwonią do telefonów zaufania, skarżą się sąsiadom),
- faza „miodowego miesiąca” - to faza skruchy ze strony sprawcy. Gdy wyładuje on swoją złość i zaczyna zdawać sobie sprawę ze swoich czynów nagle staje się inną osobą. Okazuje swój żal, ma poczucie winy, tłumaczy się i usprawiedliwia, przeprosza i obiecuje poprawę, zaczyna okazywać ofierze ciepło i miłość, lub też zachowuje się tak, jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. W czasie trwania tej fazy ofiary najczęściej zrywają kontakt z osobami pomagającymi, zmieniają swoje wcześniejsze zeznania, bronią i usprawiedliwiają zachowania sprawców. Ale faza ta bez specjalistycznej pomocy jest przemijająca. Wkrótce znów zaczyna się faza narastającego napięcia i wszystko się powtarza.



Przedstawiony wyżej cykl przemocy może trwać wiele lat, przy czym z biegiem czasu skraca się długość „miodowego miesiąca”, przy jednoczesnym wydłużeniu czasu trwania i zwiększeniu dotkliwości dwóch pierwszych faz. Po pewnym czasie faza miodowego miesiąca zanika całkowicie i pozostają tylko dwie fazy. Prawdziwym zagrożeniem jakie niesie ze sobą ta faza jest fakt, że przemoc w następnym cyklu jest jeszcze gwałtowniejsza.

**Za przemoc zawsze odpowiedzialność ponosi sprawca,  
niezależnie od tego co zrobiła ofiara.**

**Trzeba to wiedzieć i pamiętać o tym!**



#### 4. Rozpoznawanie przemocy

Czy doznajesz przemocy w rodzinie?

**Czy zdarza się, że ktoś bliski:**

- popycha Cię, policzkuje, uderza, szarpie?
- traktuje Cię w sposób, który Cię rani?
- obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami?
- zmusza Cię do robienia rzeczy, które są poniżające?
- nie pozwala Ci widywać się z przyjaciółmi i rodziną?
- grozi, że Cię zabije lub zrobi Ci krzywdę?
- zabiera Ci pieniądze, każe o nie prosić?
- niszczy Twoją własność?

Jeżeli choć na jedno pytanie odpowiedziałas twierdząco, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie.

Zastanów się, czy czujesz się bezpieczna w swoim domu. Spróbuj porozmawiać z kimś zaufanym o tym, co dzieje się w Twojej rodzinie.

***Szukaj pomocy!!! Nie jesteś sam/a!!!***

Wiele osób, podobnie jak Ty, doznaje przemocy w swoim domu. Nie mówią o tym, bo się boją i wstydzą. Często też czują się winne za zaistniałą sytuację.

Warto byś zapamiętał/a, że:

- przemoc nie skończy się sama. Pierwszym krokiem do jej przerwania jest przełamanie izolacji i milczenia;
- nikt nie ma prawa bić i poniżać kogokolwiek bez względu na to, co zrobił czy powiedział;
- nie trzeba mieć siniaków i złamanych kości, aby być ofiarą przemocy domowej. Poniżanie i obelgi bolą tak samo jak bicie;
- nawet po wielu latach można przerwać przemoc. Nigdy nie jest za późno, aby powiedzieć NIE!
- uzależnienie od alkoholu nie zwalnia od odpowiedzialności za czyny. Należy karać sprawcę przemocy i leczyć jego chorobę;
- przemoc domowa zdarza się we wszystkich grupach społecznych niezależnie od poziomu wykształcenia i sytuacji ekonomicznej.

***Nic nie usprawiedliwia przemocy!!***

## **5. Przemoc a prawo - czy znasz swoje prawa?**

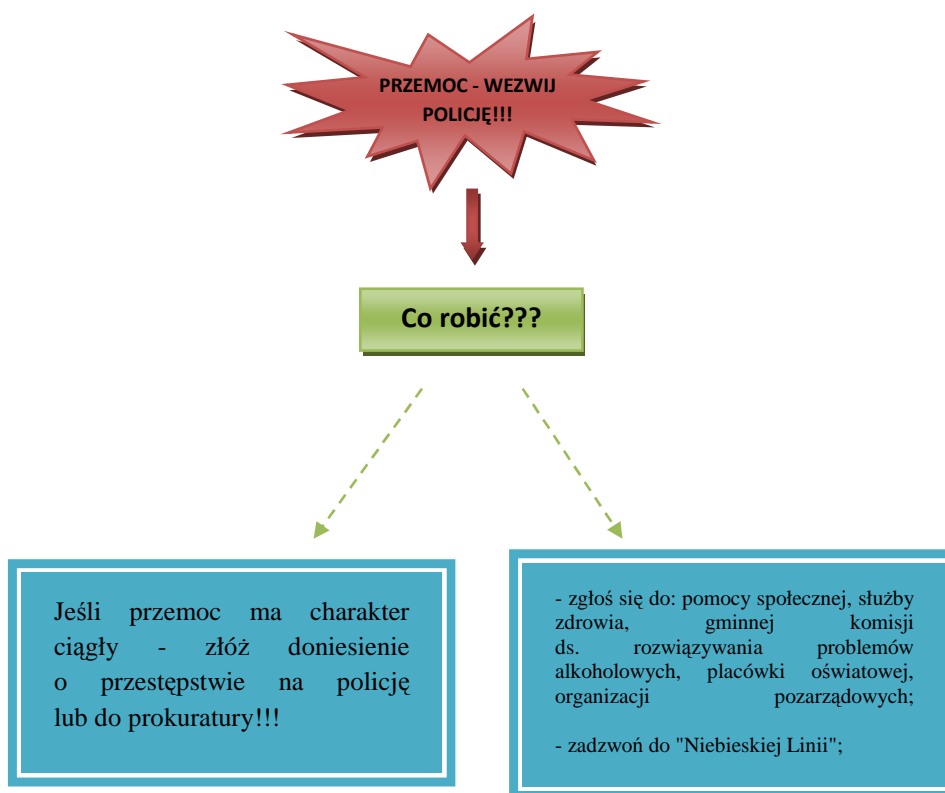
Masz prawo:

- żyć w domu wolnym od przemocy,
- czuć się bezpiecznie w swoim domu,
- do szacunku i godnego traktowania,
- do swobodnego wyrażania swojego zdania, nawet jeśli Twój partner/ka myśli zupełnie inaczej,
- do współuczestniczenia w podejmowaniu decyzji dotyczących spraw związanych z Twoją rodziną, domem, dziećmi, wydatkami,
- do traktowania Twoich potrzeb i spraw na równi z potrzebami i sprawami Twojego partnera/ki,
- do swobodnego kontaktowania się z bliskimi, rodziną i przyjaciółmi,
- do popełniania błędów,
- do szukania profesjonalnej pomocy w sytuacji, gdy jesteś niezadowolona lub zaniepokojona tym, co się dzieje w domu.

**Zastanów się, czy te prawa są respektowane  
przez Twójego/ją partnera/kę i bliskich.**

**Masz prawo szukać pomocy,  
gdy Twoje prawa są łamane!**

## 6. Co możesz zrobić, kiedy doświadczasz przemocy?



Pamiętaj!

Zgłoszenie sprawy na policję lub do prokuratury jest tak samo ważne, jak szukanie wsparcia w innych instytucjach i organizacjach, w których uzyskasz pomoc socjalną, psychologiczną, prawną, medyczną oraz w razie konieczności – schronienie. Jeśli jesteś niepełnoletni, również nikt nie może Cię krzywdzić i możesz szukać pomocy w wymienionych wyżej instytucjach. Porozmawiaj z nauczycielem, pedagogiem szkolnym lub zadzwoń do Telefonu Zaufania dla dzieci i młodzieży. Na wypadek kolejnego ataku przemocy ze strony partnera, przygotuj swój

### **OSOBISTY PLAN BEZPIECZEŃSTWA.**

*Nie czekaj do kolejnego zdarzenia przemocy*  
*- przygotuj się już dziś !*

1. Zawsze miej dostęp do telefonu i listy telefonów alarmowych.
2. Zastanów się, gdzie mogłabyś się schronić, gdybyś musiała szybko opuścić dom. Jeśli nie masz rodziny i przyjaciół u których można by się schronić, przygotuj listę specjalistycznych ośrodków wsparcia, do których będziesz mogła się udać.
3. Przygotuj w jednym miejscu najważniejsze rzeczy, takie jak: dowód osobisty, klucze, pieniądze, karty płatnicze, lekarstwa i recepty, akty urodzenia dzieci i akt małżeństwa, dokumenty sądowe (np. wyrok dotyczący rozwodu, alimentów, eksmisji), karty ubezpieczenia zdrowotnego, ubrania dla Ciebie i dzieci.
4. Porozmawiaj z sąsiadami i poproś ich o zawiadomienie policji w sytuacji gdy będą słyszeć krzyki i awanturę.

## 7. Procedura "Niebieskie Karty"

Procedura „Niebieskie Karty” to działania podejmowane w sytuacji podejrzenia występowania przemocy w rodzinie, obejmujące zarówno ofiarę jak i sprawcę przemocy, zmierzające do zaprzestania występowania przemocy w rodzinie. Obowiązująca obecnie procedura „Niebieskie Karty” funkcjonuje na mocy rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 13 września 2011 r. (Dz. U. Nr 209, poz. 1245).

Wszczęcie procedury następuje przez wypełnienie formularza „Niebieska Karta – A” przez przedstawiciela jednego z 5 podmiotów: pomoc społeczna, policja, oświata, ochrona zdrowia, komisja ds. rozwiązywania problemów alkoholowych. Podmioty te zaangażowane będą w dalsze działania w ramach procedury „Niebieskie Karty”. Ich przedstawiciele powołani zostaną do podjęcia działań w ramach grupy roboczej.

**Pamiętaj!** Masz prawo do pomocy i ochrony, kiedy doświadczasz przemocy. Przedstawiciele wymienionych powyżej instytucji zobowiązani są do wypełnienia formularza „Niebieska Karta-A” i udzielenia Ci właściwej pomocy, w każdej sytuacji kiedy otrzymują informację, iż doświadczasz przemocy. Każdy z 5 podmiotów zaangażowanych w procedurę „Niebieskie Karty” może wypełnić formularz „Niebieska Karta-A” i tym samym wszcząć procedurę.

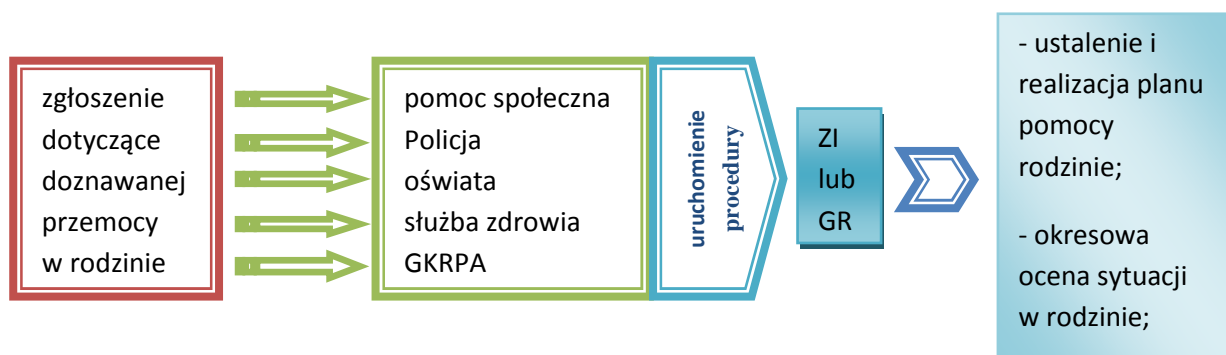
### CO TO JEST GRUPA ROBOCZA?

W skład grupy roboczej wchodzi przedstawiciele różnych podmiotów, w szczególności: pomocy społecznej, policji, ochrony zdrowia, oświaty oraz gminnej komisji ds. rozwiązywania problemów alkoholowych. Zadaniem grupy roboczej jest ustalenie planu pomocy dla Ciebie i Twojej rodziny oraz okresowa ocena sytuacji.

**Pamiętaj!** Aby te działania miały sens i były zgodne z Twoimi oczekiwaniami, również jesteś zapraszana do uczestnictwa w spotkaniach grupy roboczej. Twój udział jest bardzo ważny dla dalszego przebiegu sprawy. Wiedz jednak, że Twoja nieobecność nie spowoduje przerwania procedury „Niebieskie Karty”.

Uczestnictwo w posiedzeniach grupy roboczej przedstawicieli różnych grup zawodowych umożliwia szerokie spojrzenie na dany problem i pomaga w poszukiwaniu różnych rozwiązań. Skorzystaj z wiedzy i doświadczenia różnych osób szukając pomocy dla siebie.

### Schemat przebiegu procedury „Niebieskie Karty”



## 8. Gdzie szukać pomocy?

### POLICJA

**Komenda Powiatowa Policji w Tarnowskich Górach**  
**42-600 Tarnowskie Góry, ul. Bytomska 6**  
Oficer Dyżurny tel. 32 39 35 255  
z-ca Oficera Dyżurnego tel. 32 39 35 266  
fax. 32 39 35 244 - całodobowo  
fax. 32 39 35 394 w godz. 7:30 - 15:30 (poniedziałek-piątek)

**Komisariat Policji Radzionków**  
**41-922 Radzionków, ul. Męczenników Oświęcimia 43**  
tel. 32 38 92 510  
fax. 32 38 92 514  
telefony alarmowe  
997, 112

e-mail: [dyzurny@tarnowskie-gory.ka.policja.gov.pl](mailto:dyzurny@tarnowskie-gory.ka.policja.gov.pl)  
e-mail: [komendant@tarnowskie-gory.ka.policja.gov.pl](mailto:komendant@tarnowskie-gory.ka.policja.gov.pl)  
e-mail: [rzecznik@tarnowskie-gory.ka.policja.gov.pl](mailto:rzecznik@tarnowskie-gory.ka.policja.gov.pl)

Do Komendy Policji:

- zadzwoń, gdy potrzebujesz pomocy (interwencji) w miejscu zamieszkania,
- zgłoś się lub zadzwoń, gdy potrzebujesz pomocy swojego dzielnicowego,
- zgłoś się, gdy chcesz złożyć doniesienie o przestępstwie.

**Komenda Wojewódzka Policji w Katowicach**  
**40-038 Katowice, ul. Lompy 19**

tel. centrali KWP (32) 2002222, w dni robocze w godz. 7:00 - 19:00  
tel. recepcji KWP (32) 2001599, w dni robocze w godz. 7:00 - 16:00

tel. Oficera Dyżurnego KWP (32) 2001444  
fax. (32) 2001126, (32) 2001626

Do Komendy Wojewódzkiej Policji:

- zadzwoń, gdy interwencja przebiegała niezgodnie z przepisami,
- zadzwoń, gdy odmówiono Ci pomocy (interwencji) w miejscu zamieszkania.

## **PROKURATURA**

### **Prokuratura Rejonowa w Tarnowskich Górach**

42-600 Tarnowskie Góry

ul. Kościuszki 6-8

tel. 32 76 82 255 do 258

fax. 32 76 82 255 do 258

przyjmowanie stron: pon. - pt. 7<sup>30</sup> - 15<sup>30</sup>

e-mail: pr.tarnowskiegory@gliwice.po.gov.pl

Do prokuratury:

- zgłoś się, gdy chcesz złożyć doniesienie o przestępstwie.

## **POMOC SPOŁECZNA**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Świerkłańcu z siedzibą w Nakle Śląskim

42-620 Nakło Śląskie, ul. Główna 62

tel. 32 390 21 88, fax. 32.390 21 88

godziny urzędowania: od poniedziałku do piątku w godz.: 7<sup>30</sup> - 15<sup>30</sup>

e-mail: opsswierklaniec@op.pl

W Ośrodku Pomocy Społecznej otrzymasz w szczególności: wsparcie, poradę, niezbędne informacje, pomoc finansową, psychologiczną, prawną – w zakresie prawa rodzinnego, pomoc w załatwianiu bieżących spraw bytowych.

Uzyskasz również informacje o innych miejscach, w których możesz znaleźć pomoc i w razie potrzeby schronienie dla Ciebie Twojej rodziny.

Gdy jesteś osobą doświadczającą przemocy zgłoś się lub zadzwoń:

- do pracownika socjalnego.

**PUNKT INTERWENCJI KRYZYSOWEJ  
przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie  
w Tarnowskich Górach  
ul. Sienkiewicza 16, pokój 104  
tel. 032 381 84 73**

Punkt Interwencji Kryzysowej udziela pomocy osobom i rodzinom przeżywającym różnego typu kryzysy i trudne sytuacje życiowe. Zatrudnieni w Punkcie specjaliści podejmują działania, których celem jest przywrócenie równowagi psychicznej i przezwycięzenie sytuacji kryzysowej.

Pomocy w Punkcie udzielają:

- pracownik socjalny
- psycholog
- prawnik.

Pomoc udzielana w Punkcie obejmuje:

- diagnozę sytuacji kryzysowej,
- natychmiastową pomoc psychologiczną,
- zapewnienie rodzinie wsparcia emocjonalnego,
- dostarczenie rodzinie informacji o instytucjach które mogą udzielić pomocy,
- porady prawne w zakresie np. przemocy w rodzinie, alimentów, pozwu o rozwód, separacji itp.

**Pomoc udzielana jest od poniedziałku do piątku w godz. 16.00 – 19.00**

=====

**!!! Ważna informacja !!!**

W Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie realizowany jest program korekcyjno-edukacyjny dla osób stosujących przemoc w rodzinie. W ramach tego programu prowadzone są konsultacje indywidualne i zajęcia grupowe, mające na celu pomoc w konstruktywnym, nie krzywdzącym innych, radzeniu sobie z agresją – złością, gniewem, irytacją.

Dodatkowe informacje uzyskasz w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Tarnowskich Górach, pokój nr 106, tel. 32 381 81 05.



## SŁUŻBA ZDROWIA

### **Ośrodek Zdrowia Świerklaniec**

42-622 Świerklaniec

ul. Oświęcimska 12

tel. 32 284 49 03

=====

### **Ośrodek Zdrowia Nakło Śląskie**

42-620 Nakło Śląskie

ul. Dworcowa

tel. 32 284 39 01

Jeśli w wyniku stosowanej wobec Ciebie przemocy doznałeś/teś obrażeń ciała, zgłoś się do swojego lekarza rodzinnego lub innego specjalisty w przychodni rejonowej.

Poproś lekarza o wystawienie **zaświadczenia lekarskiego** o doznanych obrażeniach i podjętym leczeniu oraz o zapis w Twojej dokumentacji medycznej stwierdzający, że się zgłosiłeś/teś i doznałeś/teś określonych urazów. W razie wątpliwości prokuratura powoła biegłego sądowego, który na ich podstawie oceni charakter doznanych przez Ciebie obrażeń.

## GMINNA KOMISJA DS. ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

Gminna Komisja do Spraw Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Urząd Gminy Świerklaniec

42-622 Świerklaniec, ul. Młyńska 3

tel. 32 284 48 53, 32 284 48 57, 32 284 48 96, 32 284 48 69

fax. 32 284 48 52

Do Gminnej Komisji do Spraw Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zgłoś się, gdy Twój partner/ka w związku z nadużywaniem alkoholu, między innymi, stosuje przemoc, zakłóca spokój lub porządek publiczny, powoduje demoralizację nieletnich itp.

## **9. Inne ważne dane**

---

### **Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

- dzwoniąc pod numer tel. 801 12 00 02, uzyskasz wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliższej miejsca zamieszkania,
- telefoniczna poradnia prawna - dzwoniąc pod numery 22 666 28 50, w poniedziałek lub wtorek, w godz. 17.00-21.00 i pod numer 801 12 00 02, w środę, w godz. 18.00-22.00, możesz uzyskać potrzebną poradę prawną,
- poradnia e-mailowa - możesz też pisać w sprawach związanych z przemocą w rodzinie na adres e-mail: [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)

### **Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

**tel. 801 12 00 02 (płatny tylko pierwszy impuls)**

**czynny od poniedziałku do soboty w godz. 8.00-22.00**

**niedziele i święta w godz. 8.00- 16.00**

---

### **Jutrzenka Stowarzyszenie Klub Abstynentów**

42-612 Tarnowskie Góry, ul. Janasa 1A

---

### **Piekarskie Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „Klub Abstynenta Piątki”**

adres: ul. Damrota 19, 41-940 Piekary Śląskie  
tel. 32 282 90 90; 608 341 530  
[www.klubabstynenta.piekary.pl](http://www.klubabstynenta.piekary.pl)  
godziny urzędowania: od poniedziałku do piątku - od 17.00 do 20.00

### **Poradnia Leczenia Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia**

42-600 Tarnowskie Góry, ul. Piłsudskiego 16  
III piętro, tel. 32 285 28 28

---

### **Centrum Profilaktyki i Leczenia Uzależnień**

**prowadzone przez**

**- „FALOCHRON” - Stowarzyszenie Pomocy Uzależnionym i im Bliskim**

Tarnowskie Góry – Sowice, ul. Słowackiego 1

tel. 0 509 045 920 oraz 0 534 261 851 (od 14.00 do 18.00)

---

**Tarnogórski Ośrodek Terapii Uzależnień,  
Profilaktyki i Pomocy Psychologicznej SP ZOZ**

42-600 Tarnowskie Góry  
ul. Karłuszowiec 11  
tel./ fax. (32) 769 00 01  
(32) 383 15 30

Punkt konsultacyjny poniedziałek, środa, czwartek, piątek, od 8:00 do 16:00 , wtorek od 8:00 do 20:00.

Napisz do nas

- [totu-zoz@wp.pl](mailto:totu-zoz@wp.pl) lub [poczta@to-tu.eu](mailto:poczta@to-tu.eu)

=====

**Stowarzyszenie Pomocy Ofiarom Przepęstw w Siemianowicach Śl.**

Stowarzyszenie Pomocy Ofiarom Przepęstw w Siemianowicach Śl.  
adres: ul. Kapicy 15, Siemianowice Śląskie  
tel.: 32 220 79 69, 509 568 980  
od poniedziałku do piątku od 8.00 do 20.00

=====

*Biuro poselskie posła Tomasza Głogowskiego  
(bezpłatne porady prawne)  
Tarnowskie Góry, ul. Opolska 1  
0327688611*

=====

*Biuro Porad Obywatelskich  
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Tarnowskich Górach, ul. Sienkiewicza 16, p. 101  
(bezpłatne porady prawne)  
- czynne w każdy poniedziałek 17.00 – 20.00  
- zapisy: poniedziałek, środa, czwartek 7.00 – 15.30  
wtorek 7.00 – 17.00  
piątek 7.00 – 14.00  
tel. (032) 381 87 52*

=====

**PUNKT KONSULTACYJNO – INFORMACYJNY**

Punkt mieści się w Ośrodku Pomocy Społecznej w Świerklańcu z siedzibą w Nakle Śląskim, 42-620 Nakło Śląskie, ul. Główna 62, tel. 032 3902188, pokój nr 5.

W Punkcie mieszkańcy Gminy Świerklaniec mogą skorzystać  
z **DARMOWYCH PORAD PRAWNYCH**

- w sprawie dni i godzin przyjęć prawnika prosimy o kontakt telefoniczny z OPS;

=====

=====

**Policyjny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

**Telefon do Sznupka**

tel. 800 222 315

czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8<sup>00</sup> do 15<sup>00</sup>

**Policyjna Strona Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

[www.116111.pl](http://www.116111.pl)

- pytania zadawać można od poniedziałku do soboty w godzinach od 12<sup>00</sup> do 20<sup>00</sup>

*- służy dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony.*

=====

**POWIATOWA PORADNIA PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA**  
**Tarnowskie Góry**

42-600 Tarnowskie Góry, ul. Sienkiewicza 8  
tel./fax. 32 285 43 67, e-mail: [pppptg@poczta.onet.pl](mailto:pppptg@poczta.onet.pl)  
[www.poradniatg.pl](http://www.poradniatg.pl)

41-922 Radzionków, ul. Knosały 113  
tel./fax. 32 289 52 24, e-mail: [ppppgr@noestrada.pl](mailto:ppppgr@noestrada.pl)

=====

**MIEJSCE NA NOTATKI:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Załączniki:**

### 1. Płyta CD, a na niej:

- Działania pomocowe dla rodzin gminy Świerklaniec „Tęcza” – schemat graficzny.
- Rozporządzenie Rady Ministrów w sprawie procedury „Niebieskie Karty” oraz wzorów formularzy „Niebieska Karta”.
- Niebieska Karta – A (formularz).
- Niebieska Karta – B (formularz).
- Niebieska Karta – C (formularz).
- Niebieska Karta – D (formularz).
- Zaświadczenie lekarskie o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie (formularz).

=====

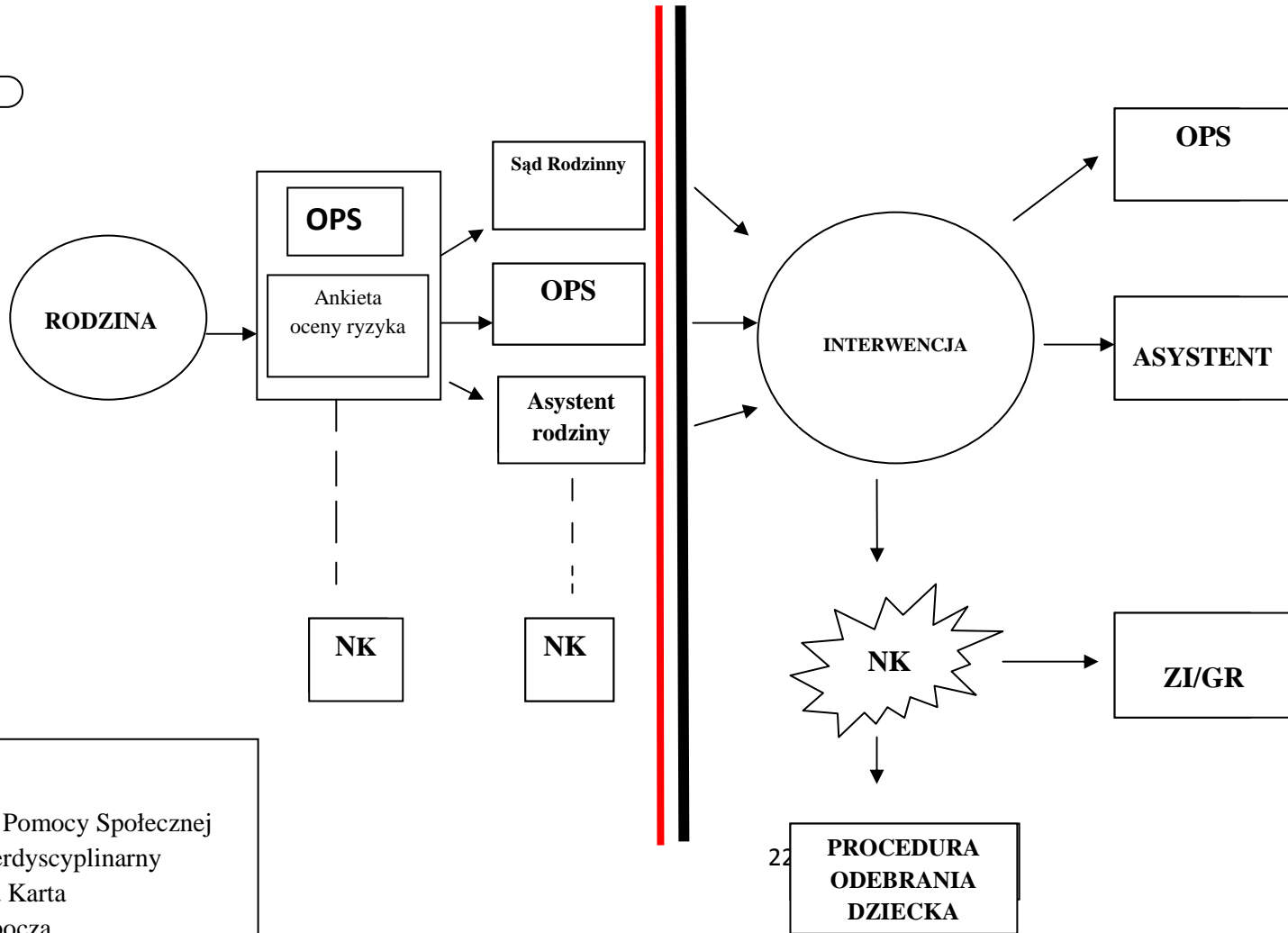
### ***Przy tworzeniu broszurki wykorzystano następujące materiały:***

1. *Strona internetowa: [www.niebieskalinia.pl](http://www.niebieskalinia.pl)*
2. *Strona internetowa: [www.sowiik.pl](http://www.sowiik.pl)*
3. *Poradnik MOPR Piekary Śląskie „Wiem gdzie”.*
4. *Rozporządzenie Rady Ministrów w sprawie procedury „Niebieskie Karty” oraz wzorów formularzy „Niebieska Karta”.*



INSTYTUCJE POMOCOWE

**INFORMACJA**  
GDZIE SZUKAĆ POMOCY  
*Niezbędnik „Teraz już wiem”*



- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
- Gminna Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
- Policja
- Oświata
- Służba Zdrowia
- Tarnogórski Ośrodek Terapii Uzależnień
- Organizacje pozarządowe
- Parafie
- Związki wyznaniowe
- Inne

**LEGENDA:**  
**OPS** - Ośrodek Pomocy Społecznej  
**ZI** - Zespół Interdyscyplinarny  
**NK** - Niebieska Karta  
**GR** - Grupa robocza