

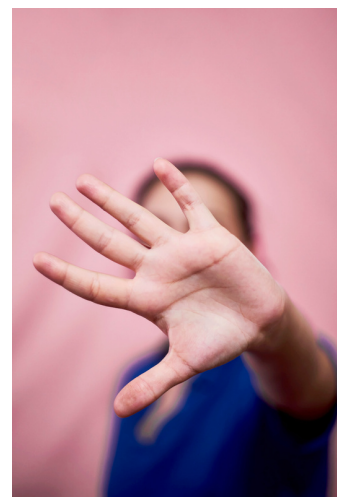


Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
w Tarnowskich Górach

ul. Sienkiewicza 16
42-600 Tarnowskie Góry

tel./fax. (32) 381 81 01
(32) 381 81 05 lub 08
(32) 381 87 58

www.bip.pcpr.tarnogorski.pl
www.pcpr.tarnogorski.pl
pcpr@tarnogorski.pl



PORADNIK DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY W RODZINIE



CZYM WŁAŚCIWIE JEST PRZEMOC?



Zgodnie z ustawą o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie z dnia 29 lipca 2005 roku przemoc w rodzinie definiujemy jako: „przemocy w rodzinie – należy przez to rozumieć jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób wymienionych w pkt 1, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.”

Ustawa jako członka rodziny definiuje „osobę najbliższą w rozumieniu art. 115 § 11 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. Nr 88, poz. 553, z późn. zm.), a także inną osobę wspólnie zamieszkującą lub gospodarującą”.

"Pamiętaj przemocy nigdy nie należy usprawiedliwiać i na nią przyzwalać! Jeśli jesteś ofiarą bądź świadkiem przemocy, musisz reagować i działać"



Aby mówić o zjawisku przemocy, musi się ona charakteryzować następującymi cechami:

- **jest intencjonalna** – jest to zamierzone działanie mające na celu kontrole i podporządkowanie ofiary
- **siły są nierówne** – jedna ze stron zawsze ma przewagę nad drugą, ofiara jest słabsza, a sprawca silniejszy,
- **narusza prawa i dobra osobiste** – m.in. prawo do nietykalności fizycznej, godności i szacunku
- **powoduje cierpienie i ból** – jest narażeniem zdrowia i życia ofiary, powoduje, że ofiara doświadczając bólu ma mniejszą zdolność do samoobrony.



PRZEMOC MA RÓŻNE OBLICZA CZYLI RODZAJE I FORMY PRZEMOCY

Czy wiedziałeś, że przemoc to zjawisko na tyle złożone, że można je podzielić aż na cztery następujące rodzaje?

Przemoc Fizyczna - każde zachowanie względem drugiej osoby, którego celem jest zadanie fizycznego bólu, uszkodzenie ciała, pogorszenie stanu zdrowia, pozbawienie życia.

Przykłady: popychanie, bicie, odpychanie, kopanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, duszenie, klapsy, ciągnięcie za włosy i ich wrywanie, bicie otwartą dłońią lub pięścią, bicie przedmiotami, oparzenie, przypalanie papierosem, drapanie, gryzienie, plucie, ograniczenie swobody ruchu, trucie, zmuszanie do zażywania narkotyków lub picia alkoholu, porzucenie w niebezpiecznej okolicy, nieudzielenie koniecznej pomocy, celowe stwarzanie sytuacji niebezpiecznych dla zdrowia lub życia itp.

Przemoc Psychiczna - każde zachowanie mające na celu zmniejszenie poczucia własnej wartości osoby krzywdzonej, wzbudzenie w drugiej osobie strachu, pozbawienie jej poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem.

Przykłady: wyśmiewanie poglądów, religii, pochodzenia, narzucanie własnego zdania i przekonań, stała bezpodstawną krytyka, wmawianie choroby psychicznej, kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami, domaganie się posłuszeństwa, poniżanie, znieważanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb, celowa agresja wobec ulubionych zwierząt, niszczenie własności osobistej lub przedmiotów mających jakąś wartość dla ofiary, groźenie popełnieniem samobójstwa, zabiciem osoby krzywdzonej bądź kogoś jej bliskiego, zmuszanie do przyglądania się aktom przemocy, odrzucenia emocjonalne, wykorzystywanie dzieci do sprawowania kontroli (np. porwanie dziecka, wrogie nastawianie go w stosunku do osoby krzywdzonej), wywoływanie poczucia strachu poprzez spojrzenia, gesty, działania (np. trzaskanie drzwiami, demonstrowanie broni, drażnienie zwierząt) itp.

Przemoc Seksualna - każde zachowanie mające na celu zmuszenie krzywdzonej osoby do podjęcia współżycia lub niechcianych czy nieakceptowanych praktyk i zachowań seksualnych

Przykłady: gwałt, wymuszanie współżycia seksualnego i nieakceptowanych pieszczot, seksu z osobami trzecimi lub w ich obecności, sadystyczne formy współżycia seksualnego, krytyka i wyśmiewanie zachowań seksualnych, rozbieranie z użyciem siły, zmuszanie do uprawiania prostytucji, zmuszanie do oglądania masturbacji, filmowanie i robienie zdjęć podczas seksualnej aktywności bez zgody drugiej osoby, zmuszanie do oglądania pornografii itp.

Przemoc Ekonomiczna i Zaniedbanie - każde zachowanie, którego celem jest ekonomiczne i bytowe uzależnienie osoby krzywdzonej od sprawcy.

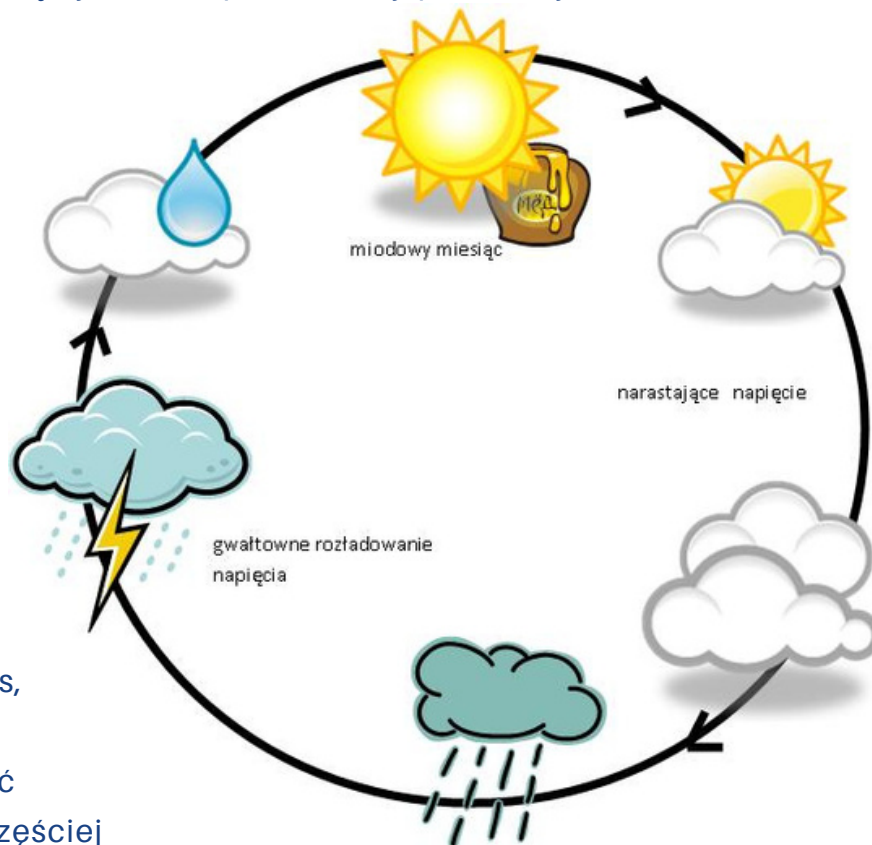
Przykłady: odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, niezaspokajanie potrzeb materialnych rodziny, brak opieki i uniemożliwienie zaspokajania podstawowych potrzeb fizjologicznych (związanych ze snem, higieną, odżywianiem itp.), ograniczanie dostępu do leków, opieki medycznej itp.

CZY WIEDZIAŁEŚ, ŻE PRZEMOC MA CHARAKTER CYKLICZNY?

Cechą przemocy jest również cykliczność. Badania pokazują, że związki, w których dochodzi do przemocy przechodzą cyklicznie przez 3 fazy przemocy:

1. Faza narastania napięcia,
2. Faza gwałtownej przemocy,
3. Faza miodowego miesiąca.

„Fazy te trwają nieraz po kilkanaście lat, ofiara pozostaje w swoim rodzaju pułapce czasowej i emocjonalnej, przechodząc od fazy do fazy, powtarzając cały cykl od początku.”



Pierwsza z tych faz to czas, kiedy osoba stosująca przemoc jest stale poirytowana. Jej złość wywołuje każdy drobiazg. Najczęściej aby poprawić swoje samopoczucie poniża ofiarę. Prowokuje kłótnie i staje się coraz bardziej niebezpieczna. Ofiara przemocy, aby jakoś opanować sytuację uspokaja sprawcę, spełnia jego zachcianki i polecenia, przeprasza go.

W drugiej fazie osoba stosująca przemoc staje się gwałtowna, wpada w szal i wyładowuje się. Eksplozję jego złości powoduje przeważnie mało znaczący drobiazg. Skutkiem przemocy są wtedy obrażenia fizyczne. Ofiara czuje się wtedy bezradna, a kiedy atak mija czuje wstyd i przerażenie.

Ostatnia faza cyklu przemocy jest czasem, kiedy sprawca żałuje swojego zachowania i nagle staje się innym człowiekiem. Okazuje wtedy skruchę i obiecuje, że nigdy więcej taka sytuacja się nie powtórzy. Zwykle znajduje wytłumaczenie dla swojego zachowania. Przekonuje, że taka sytuacja była jednorazowym incydentem, staje się znowu osobą troskliwą i dobrą. **Nie daj się zwieść fazą miesiąca miodowego - w każdym kolejnym cyklu będzie coraz krótsza!!!**

Pamiętaj, że każdy kolejny cykl przemocy trwa krócej, a faza gwałtownej przemocy występuje coraz częściej i z większą intensywnością.

MITY, STEREOTYPY I PRZEKONANIA SPOŁECZNE DOTYCZĄCE ZJAWISKA PRZEMOCY.



Na zjawisko przemocy w rodzinie mity, stereotypy i przekonania mają bardzo duży wpływ. Opisują one "pożądane" relacje w rodzinie, pomiędzy mężem i żoną, rodzicami i dziećmi; wyznaczają role społeczne; "wyjaśniają" samo zjawisko i "dają wskazówki", jak należy postępować wobec problemów. Wiele z nich sprzyja niestety przemocy, usprawiedliwia ją i postuluje powstrzymanie się od reakcji osób z zewnątrz.

W sprawy rodzinne nie należy się wtrącać:

"brudy pierze się we własnym domu",
"bliscy nie krzywdzą",
itp.

Kobieta powinna wstydzić się, jeśli doznaje przemocy:

"to wszystko twoja wina - powinnaś się wstydzić",
"twoja rodzina - świadczy o tobie",
"kobieta jest strażniczką domowego ogniska"

Najczęstszą formą przemocy jest bicie:
"nikt nikogo nie pobił, więc nie było przemocy",
"nie ma śladów - nie ma przemocy"



Przemoc dotyczy rodzin patologicznych, z tzw:

"marginesu": "przemoc i alkohol, to jedno",
"to taka porządna rodzina - niemożliwe, by była tam przemoc",
itp

Przemoc w rodzinie - to nic takiego

Dla dobra dzieci powinno się znosić wszystko ze strony współmałżonka:
"kobieta powinna poświęcić się dla dobra dzieci i rodziny",
"lepszy zły ojciec, niż żaden"

Jeśli przestanie pić, wszystko będzie dobrze, warto czekać, może kiedyś zrozumie i przestanie pić i bić:

"wszystko przez to picie, poza tym - to dobry mąż i ojciec",
"przestanie pić, wszystko będzie dobrze" itp.

Ofiara sama sobie winna:

"widocznie go sprowokowała",
"pewnie jest masochistką, skoro go nie opuszcza - musi lubi być bita"

Kobieta bez mężczyzny jest nic nie warta:
"niechby pił, niechby bił, byle by był",
"stara panna - okropny los - musi być straszną jędzą"

Wszystkie powyższe mity i przekonania przyczyniają się do utrzymywania się zjawiska przemocy w społeczeństwie i są one nieprawdziwe!!!

Procedura „Niebieskie Karty” to rodzaj interwencji wskazany w ustawie o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie w sytuacjach, gdy istnieje podejrzenie występowania przemocy.

To wszystkie czynności podejmowane przez specjalistów, które mają na celu rozpoznanie, czy w rodzinie dochodzi do przemocy i zatrzymanie dalszego krzywdzenia.



W przypadku wystąpienia lub zauważenia występowania przemocy zgłoś się do:

Pomoc społeczna

pracownicy socjalni



Policja

policjanci, dzielnicowi



NIEBIESKA KARTA

Oświata

nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy

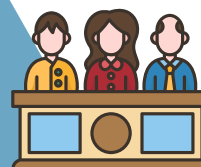


Ochrona zdrowia

pielęgniarki, ratownicy medyczni, lekarze, położone



Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych



NAKAZ I ZAKAZ

Policjanci mają możliwość wydać wobec osoby stosującej przemoc w rodzinie **NAKAZ** natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia lub **ZAKAZ** zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia. Te nakazy lub zakazy mogą być wydane łącznie i obowiązują od momentu ich wydania.

Policjant ma prawo wydać nakaz lub zakaz na 14 dni:

podczas interwencji podjętej we wspólnie zajmowanym mieszkaniu lub jego bezpośrednim otoczeniu

w związku z informacją o stosowaniu przemocy w rodzinie przez osobę dotkniętą przemocą, kuratora sądowego lub pracownika pomocy społecznej, w związku z wykonywaniem ustawowych obowiązków



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?



Jeżeli po zapoznaniu się z tym czym dokładnie jest przemoc, stwierdziłeś, że to zjawisko dotyczy Ciebie, bądź kogoś z twojego otoczenia, nie wahaj się zgłosić ten fakt odpowiednim służbom, aby uzyskać potrzebną pomoc.

Co mam zrobić jak to doświadczam przemocy lub jestem jej świadkiem?

Jeśli jesteś świadkiem lub ofiarą przemocy, nie zwlekaj! Zgłoś ten fakt **policji (tel. 112 lub 997)**, powiadom Ośrodek Pomocy Społecznej lub Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, poinformuj Sąd Rodziny albo zadzwoń na **Niebieską Linję (tel. 800 120 002)**.

Czy wiedziałeś, że jako świadek przemocy też możesz uczestniczyć w procedurze Niebieskiej Karty?

Jako świadek przemocy również możesz wypełnić z pracownikiem odpowiednich służb Niebieską Kartę, która ma na celu zatrzymanie zjawiska przemocy.

Sprawdź również aplikację mobilną "Twój parasol". która umożliwia dokumentowanie i przesyłanie informacji o przemocy odpowiednim służbom!





GDZIE SZUKAĆ POMOCY?



**W razie potrzeby zasięgnięcia
natychmiastowego wsparcia psychologicznego,
zadzwoń:**

Linia pomocy pokrzywdzonym dla ofiar przemocy

Telefon: 222 309 900 (czynne całodobowo)

Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

„Niebieska Linia”

Telefon: 800 120 002 (czynne całodobowo)

**Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie
emocjonalnym**

Telefon: 116 123 (poniedziałek-piątek od 14:00-22:00,
połączenie bezpłatne)

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Telefon: 116 111 (czynne całodobowo)

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

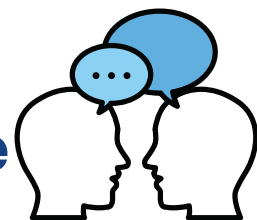
Telefon: 22 425 98 48 (poniedziałek - piątek od 17:00 do
20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)



***"Sami musimy stać się
zmianą, do której sami
dążymy" - Gandhi***



PUNKT INTERWENCJI KRYZYSOWEJ w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie



W Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Tarnowskich Górach przy ul. Sienkiewicza 16 w pokoju numer 7, funkcjonuje Punkt Interwencji Kryzysowej w którym w poniedziałek i wtorek w godzinach popołudniowych, pracują psycholodzy wyspecjalizowani w świadczeniu pomocy na rzecz osób dotkniętych przemocą.

Aby zapisać się do Punktu Interwencji Kryzysowej należy zadzwonić pod numer telefonu **(32) 381 81 08**.

W ramach działalności punktu udziela się specjalistycznego poradnictwa psychologicznego skierowanego do osób/ rodzin znajdujących się w kryzysie spowodowanym m. in.:

- przemocą w rodzinie,
- kryzysem małżeńskim,
- rozwodem,
- rozstaniem,
- utratą bliskiej rodziny,
- konfliktem w rodzinie,
- utratą pracy,
- uzależnieniem, itp.



Udzielana pomoc jest bezpłatna, w razie możliwości prosimy o wcześniejsze umawianie się telefonicznie. Nie wymagamy skierowania.

"Nie pogrążaj się w byciu ofiarą, nie akceptuj zewnętrznej definicji twego życia, stwórz swoją własną" - Harvey Fierstein

PLAN BEZPIECZEŃSTWA

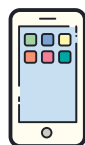
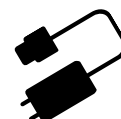
Relacja przemocowa nie jest relacją przewidywalną, musisz być gotowy na możliwość eskalacji przemocy i zagrożenie twojego bezpieczeństwa.



+ Awaryjny ekwipunek

Przygotuj torbę z najpotrzebniejszymi rzeczami, w której znajdziesz:

- ✓ dokumenty (dowód tożsamości, paszport, prawo jazdy, umowę o pracę, świadectwo pracy, akt własności)
- ✓ leki/recepty
- ✓ telefon z ładowarką
- ✓ pieniądze lub kartę
- ✓ ubrania codziennego użytku (piżama, bielizna, koszulka i spodnie, kurtka)
- ✓ notes z ważnymi numerami i adresami
- ✓ przybory higieniczne
- ✓ klucze do domu/samochodu/pracy
- ✓ książeczkę zdrowia dziecka



+ Bezpieczne miejsce



Zastanów się nad tym, w jakie miejsce możesz się udać po pomoc i schronienie. Wyszukaj wcześniej adresy miejsc udzielających pomocy osobom doświadczającym przemocy. Być może, ktoś z twoich bliskich bądź rodziny może zapewnić Ci miejsce do tymczasowego pobytu.

+ Sieć Wsparcia



Powiedz zaufanym bliskim (przyjaciołom, sąsiadom, współpracownikom) o twojej sytuacji. Uwrażliw ich na sygnały mogące świadczyć, że jesteś w zagrożeniu (np. urwany kontakt telefoniczny, nagła nieobecność w pracy) tak, aby mogli odpowiednio zareagować i udzielić Ci pomocy.

+ Hasło bezpieczeństwa



Porozmawiaj z dziećmi o swoim planie awaryjnym, wytłumacz im, że zastosowanie tego planu ma na celu zapewnienie im bezpieczeństwa. Ustalcie wspólnie tajne hasło będące sygnałem do wdrożenia planu.

Zestawienie organów udzielających pomocy w przypadku wystąpienia przemocy na terenie powiatu tarnogórskiego

1. Zespół Interdyscyplinarny Do Spraw Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Tarnowskich Górach, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tarnowskich Górach ul. Sienkiewicza 8, 42-600 Tarnowski Góry, tel. 32 285 59 70, 733-133-473, e-mail: zespol@mopstg.pl
2. Zespół Interdyscyplinarny Do Spraw Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Radzionkowie, Ośrodek Pomocy Społecznej w Radzionkowie ul. Kużaja 19, 41-922 Radzionków, tel/fax: 32 286-65-44
3. Zespół Interdyscyplinarny Do Spraw Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Kaletach, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kaletach, ul. Żwirki i Wigury 2, 42-660 Kalety, tel. 34 357-86-56
4. Zespół Interdyscyplinarny Do Spraw Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Ożarowicach, Ośrodek Pomocy Społecznej w Ożarowicach ul. Dworcowa 15, 42-625 Ożarowice, tel. 32 284-01-51
5. Zespół Interdyscyplinarny Do Spraw Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Miasteczku Śląskim, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, tel. 32 288-84-66, tel. 509-018-572
6. Zespół Interdyscyplinarny Do Spraw Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Krupskim Młynie, Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krupskim Młynie ul. Zawadzkiego 3, 42-693 Krupski Młyn, tel. 32 284-84-42
7. Zespół Interdyscyplinarny Do Spraw Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Tworogu, Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Tworogu ul. Zamkowa 16, 42-690 Tworóg, tel. 32/ 285 74 93 wew. 35 lub 570-990-491
8. Zespół Interdyscyplinarny Do Spraw Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Zbrostawicach, Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zbrostawicach ul. Tarnogórska 4a, 42-674 Kamieniec, tel. 32 233 78 92
9. Zespół Interdyscyplinarny Do Spraw Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Świerklańcu, Ośrodek Pomocy Społecznej w Świerklańcu z siedzibą w Nakle Śląskim, ul. Główna 62, 42 - 62 Nakło Śląskie, tel. 32 390-21-88