



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 STOSUJĄCYCH PRZEMOC W RODZINIE







CZY STOSUJESZ PRZEMOC?

Poniżej zostały wypisane przykłady różnych zachowań. Wybierz te, które używałeś/aś lub nadal używasz wobec bliskiej osoby zakreślając "TAK"



Czy wyśmiewałeś/aś się z czyichś wartości np. religii, rasy, rodziny?	TAK	NIE
Czy obraziłeś/aś kiedyś kogoś?	TAK	NIE
Czy zdarzyło Ci się kiedyś traktować bliską osobę jako służącego/kogoś podwładanego?	TAK	NIE
Czy kiedykolwiek sprawdzałeś/aś czyjś telefon (sms-ów, msm-ów, notatek, połączeń) bez jego wiedzy i zgody?	TAK	NIE
Czy groziłeś/aś użyciem wobec kogoś siły fizycznej?	TAK	NIE
Czy kiedykolwiek sugerowałeś/aś komuś, że jest on/ona osobą "nienormalną"?	TAK	NIE
Czy kiedykolwiek wydzierałeś/aś swoim bliskim pieniądze i ograniczałeś/aś do nich dostęp?	TAK	NIE
Czy zdarzyło Ci się kogoś szarpnąć, popchnąć, przytrzymać bądź uderzyć?	TAK	NIE
Czy mówiłeś/aś zawstydzające dowcipy i komentarze na temat wizerunku innej osoby?	TAK	NIE
Czy traktujesz seks jako obowiązek twojej partnera/ki?	TAK	NIE
Czy masz w zwyczaju samowolnie podejmować wszystkie decyzje pozostając z kimś w relacji?	TAK	NIE
Czy zdarzyło Ci się na kogoś nakrzyczeć?	TAK	NIE
Czy zdarzało Ci się używać wulgarnych słów względem drugiego człowieka?	TAK	NIE
Czy kiedykolwiek okłamywałeś/aś bliską osobę w ważnych kwestiach?	TAK	NIE
Czy zdarzyło Ci się świadomie ignorować bliską osobę?	TAK	NIE

Jeżeli w większości odpowiedzi zaznaczyłeś "TAK", mamy duże prawdopodobieństwo, że zjawisko stosowania przemocy dotyczy również Ciebie!
W związku z tym, co możesz zrobić, by temu zaradzić?



ZJAWISKO PRZEMOCY TO TAK NAPRAWDĘ ...



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:

1. Jest to intencjonalne działanie lub zaniechanie działania.

Ktoś sądzi, 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".

2. 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.

3. 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.

4. 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.

„Każdy myśli o zmianie świata, ale nikt nie myśli o zmianie siebie” - Lew Tołstoj



RÓŻNE OBLICZA PRZEMOCY

Przemoc ma swoje różne oblicza. Czy zdawałeś/aś sobie sprawę że wszystkie poniższe działania są jakimś rodzajem przemocy?

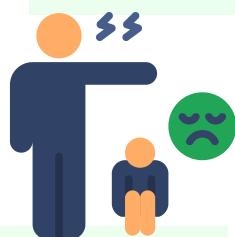


- popychanie
- szarpanie
- ciągnięcie
- szturchanie
- klepanie
- kląpsy
- ciągnięcie za uszy
- włosy
- szczypanie
- kopanie
- bicie ręką, pięścią,
- uderzenie w twarz - tzw. "policzek"
- przypalanie papierosem
- duszenie
- krępowanie ruchów

TO PRZEMOC FIZYCZNA

- nie dawanie środków na utrzymanie,
- pozbawianie jedzenia, ubrania, schronienia
- brak pomocy w chorobie
- nie udzielenie pomocy,
- uniemożliwianie dostępu do miejsc zaspokojenia podstawowych potrzeb: mieszkania, kuchni, łazienki, łóżka

TO PRZEMOC PRZEZ ZANIEDBANIE



- obrażanie
- wyzywanie
- osądzanie, ocenianie
- krytykowanie
- straszenie
- szantażowanie
- grożenie, nieliczenie się z uczuciami
- krzyczenie, oskarżanie
- obwinianie
- oczernianie
- krzywdzenie zwierząt
- czytanie osobistej korespondencji
- ujawnianie tajemnic sekretów,
- wyśmiewanie
- lekceważenie

TO PRZEMOC PSYCHICZNA

- wymuszanie pożycia
- obmacywanie
- gwałt
- zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych
- nieliczenie się z życzeniami partnerki/partnera
- komentowanie szczegółów anatomicznych
- ocenianie sprawności seksualnej wyglądu

TO PRZEMOC SEKSUALNA

- niszczenie rzeczy
- włamanie do zamkniętego osobistego pomieszczenia
- kradzież
- używanie rzeczy bez pozwolenia,
- zabieranie pieniędzy
- przeglądanie dokumentów, korespondencji
- dysponowanie czyjąś własnością,
- zaciąganie pożyczek "na wspólne konto",
- sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia
- zmuszanie do spłacania długów, itp.

TO PRZEMOC EKONOMICZNA



PRZEKONANIA PODTRZYMUJĄCE PRZEMOC



Poniżej znajdują się przekonania podtrzymujące zjawisko przemocy.

Zaznacz TAK jeżeli zgadzasz się z danym stwierdzeniem

Mężczyzna powinien zarabiać pieniądze, a kobieta powinna prowadzić dom	TAK	NIE
W domu ktoś musi rządzić	TAK	NIE
Strach przed partnerem czasami bywa najlepszym lekarstwem na głupie czy nieodpowiedzialne pomysły	TAK	NIE
Współżycie seksualne jest obowiązkiem małżeńskim i nie jest się w porządku, jeśli odmawia się seksu	TAK	NIE
Jeżeli ktoś prowokuje partnera to w końcu dostanie za swoje np. może zostać uderzony	TAK	NIE
Prawdziwy mężczyzna, gdy jest zły to szybciej rzuci talerzem o ścianę niż rozplacze się	TAK	NIE
Jeżeli jakiś znajomy ma na współmałżonka zły wpływ można zakazać kontaktu z nim	TAK	NIE
Sprawami szkolnymi i domowymi najlepiej zajmują się kobiety	TAK	NIE
Indywidualne potrzeby tj. pasja każdy z partnerów może zaspakajać, jeżeli nie odbywa się to kosztem rodziny	TAK	NIE
Czasami trzeba użyć siły, jeżeli żadne inne argumenty nie przemawiają	TAK	NIE
"Pantoflarz" nie jest prawdziwym mężczyzną	TAK	NIE
Jeżeli kobieta mówi "nie" to zazwyczaj myśli "tak"	TAK	NIE
Rozwód jest najgorszym złem jakie może spotkać rodzinę	TAK	NIE
Kobieta, która nadużywa alkoholu, zaniedbuje rodzinę i przyczynia się do stosowania wobec niej przemocy	TAK	NIE
Jeżeli partner nie toleruje kogoś z rodziny swojego współmałżonka, to trzeba ograniczyć mu kontakt z tą osobą	TAK	NIE

Jeżeli w większości odpowiedzi zaznaczyłeś "TAK" oznacza, że podzielasz przekonania, które nie są w prawdziwie i przyczyniają się do rozwoju zjawiska przemocy.



KONSEKWENCJE KARNE STOSOWANIA PRZEMOCY



Przy stosowaniu przemocy w zależności od formy i jej rodzaju oraz jej konsekwencji możemy zostać pociągnięci do odpowiedzialności karnej z następujących artykułów Kodeksu Karnego.

Art. 207 Kodeksu Karnego - Znęcanie

Art. 197 Kodeksu Karnego - Zgwałcenie

Art. 190 Kodeksu Karnego - Stosowanie groźby

Art. 148 Kodeksu Karnego - Zabójstwo

Art. 156 Kodeksu Karnego - Spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu

Art. 157 Kodeksu Karnego - Spowodowanie średniego lub lekkiego uszczerbku na zdrowiu

art. 278 kodeksu Karnego - Kradzież na szkodę najbliższej osoby

Art. 158 Kodeksu Karnego - Pobicie

Art. 286 Kodeksu Karnego - Niekorzystne rozporządzenie mieniem

Art. 270 Kodeksu Karnego - Fałszowanie dokumentów

Art. 288 Kodeksu Karnego - Niszczenie rzeczy

Wystąpienie przemocy w rodzinie może również zainicjować procedurę **Niebieskiej Karty**. Procedura ta jest stosowana, aby zapewnić bezpieczeństwo ofierze przemocy domowej.

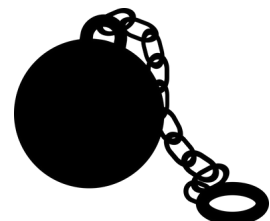
Jakie konsekwencje ma założenie **Niebieskiej Karty** dla sprawcy przemocy?

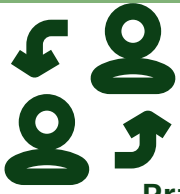
Główną konsekwencją założenia Niebieskiej Karty jest podjęcie działań wobec osoby, stosującej przemoc w rodzinie. Ponadto wszyscy członkowie rodziny mogą liczyć na pomoc psychologiczną, a odpowiednie służby będą monitorowały sytuację w środowisku domowym.



**„Pamiętaj, że przemoc jest czynem wysoce
szkodliwym i karalnym!**

Nigdy jednak nie jest za późno na zmianę!”





DLACZEGO WARTO SIĘ ZMIENIĆ?



Przemoc ma charakter **błędnego koła**. Kiedy ktoś w nie wpada, ciężko mu się z niego wydostać. Nigdy nie jest jednak za późno, by podjąć działania, które mają na celu poprawę sytuacji i funkcjonowania Ciebie i twoich najbliższych. Pamiętaj, że w przypadku zjawiska przemocy cierpisz nie tylko Ty, ale i Twoi najbliżsi!

"Od zawsze kiedy sięgam pamięcią, ciężko mi było nad sobą zapanować. Po zajęciach z PKE wiem o samym sobie znacznie więcej. Teraz to ja panuje nad emocjami, a nie emocje nade mną."

"W przeszłości starałem się wszystko kontrolować, również nasze rodzinne wydatki. W końcu to ja zarabiałem. Po uczestnictwie w PPT zdałem sobie sprawę, jak bardzo krzywdziłem tym swoją żonę."

"Kiedyś myślałem, że prawdziwy facet musi być twardy. Chciałem rządzić i być wysłuchanym. Teraz wiem, że autorytetu nie zdobędę krzykiem."

"Wydawało mi się, że okazanie bliskości mi się należy, że muszę tę bliskość wymusić na mojej rodzinie. Teraz już wiem, że wynika ona z relacji, a nie z przymusu."

"Od kiedy pamiętam ciężko mi było poradzić sobie z moimi problemami. Myślałem, że alkohol mi pomoże, jednak teraz już wiem, że tylko pogarszał moją sytuację"

"Kiedyś uważałem, że jeżeli nie użyję wobec bliskich siły, nie zyskam ich szacunku. Teraz wiem, że nie był to szacunek, ale strach moich najbliższych."

Co to jest zespół interdyscyplinaryny?

Zespół Interdyscyplinaryny to grupa specjalistów podejmująca się współpracy celem udzielenia pomocy osobom lub całym rodzinom znajdującym się w kryzysie i dotkniętym problemem przemocy. Działania te skierowane są na rozwiązanie konkretnego problemu.



PROGRAM KOREKCYJNO - EDUKACYJNY



Podstawowym celem programu korekcyjno-edukacyjnego jest zmiana postawy i zaprzestanie stosowania przemocy przez osoby stosujące przemoc w rodzinie.

Program trwa około 50 godzin zajęć grupowych oraz co najmniej 1 godzinę na uczestnika zajęć indywidualnych. Ukończenie PKE wymaga 80% obecności
Zajęcia odbywają się co tydzień

Kto może uczestniczyć w PKE?

- osoby skazane za czyny związane ze stosowaniem przemocy w rodzinie, odbywające karę pozbawienia wolności w Areszcie Śledczym w Tarnowskich Górach,
- osoby skazane za czyny związane ze stosowaniem przemocy w rodzinie, wobec których sąd warunkowo zawiesił wykonanie kary, zobowiązując do uczestnictwa w Programie,
- osoby stosujące przemoc w rodzinie, które uczestniczą w terapii leczenia uzależnień,
- osoby stosujące przemoc w rodzinie, które w wyniku innych okoliczności zgłoszą się do uczestnictwa w programie korekcyjno-edukacyjnym.

Nabór uczestników do PKE trwa nieprzerwanie przez cały rok.

Uczestnictwo w programie jest **BEZPŁATNE**

Zgłoszenia można dokonać:

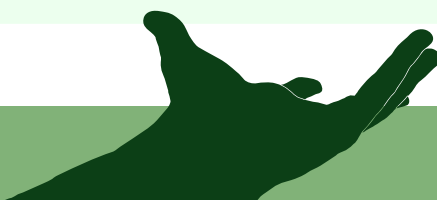
- osobiście
- telefonicznie
- e-mailem

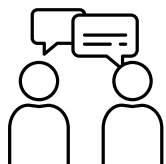
TEL. (32) 381-81-08

projekty@pcpr.tarnogorski.pl

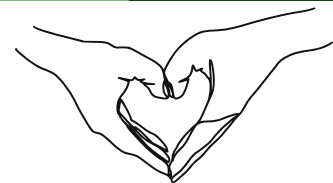
Z nami nauczysz się:

- Jakie są społeczno-kulturowe źródła i okoliczności towarzyszące przemocy domowej,
- Jak skutecznie rozwiązywać problemy władzy i kontroli w relacjach międzyludzkich,
- Planowania i rozwijania samokontroli,
- Na czym polegają uzależnienia i patologia społeczna,
- Czym jest komunikacja interpersonalna,
- Skupiać na pozytywnych standardach i wartościach życia rodzinnego,
- Co to przemoc seksualna,
- Czym jest tolerancja i szacunek wobec osób starszych i niepełnosprawnych
- Jak być tolerancyjnym i okazać szacunek wobec osób starszych i niepełnosprawnych
- Jakie możliwości podejmowania przez osobę stosującą przemoc w rodzinie działań terapeutycznych





PROGRAM PSYCHOLOGICZNO - TERAPEUTYCZNY



Podstawowym celem programu psychologiczno-terapeutycznego dla osób stosujących przemoc w rodzinie jest zmiana wzorców zachowań.

Program trwa 15 godzin zegarowych, zajęcia mają charakter sesji indywidualnych.

Ukończenie PPT wymaga 80% obecności

Zajęcia trwają od lutego do grudnia danego roku kalendarzowego.

Kto może uczestniczyć w PPT?

- a) osoby które ukończyły program korekcyjno - edukacyjny dla osób stosujących przemoc w rodzinie
- b) osoby skierowane przez sąd lub inne instytucje za przestępstwo związane z przemocą w rodzinie
- c) osoby objęte procedurą Niebieskiej Karty
- d) wszystkie osoby zmotywowane do pracy nad sobą

Nabór uczestników do PPT trwa nieprzerwanie przez cały rok.

Uczestnictwo w programie jest **BEZPŁATNE**

Zgłoszenia można dokonać:

- osobiście
- telefonicznie
- e-mailem

TEL. (32) 381-81-08

projekty@pcpr.tarnogorski.pl

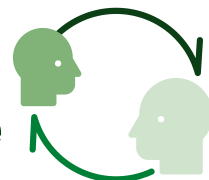


Z nami nauczysz się:

- a) Jak w korzystny sposób rozwiązywać konflikty w rodzinie, bez użycia przemocy
- b) Jak radzić sobie z trudnymi emocjami takimi jak złość i agresja
- c) Jak w świadomy sposób reagować w trudnych, stresujących sytuacjach
- d) Jak wyrażać uczucia i emocje, aby były zrozumiałe dla innych
- e) Jak i gdzie szukać pomocy w trudnej sytuacji

***„Nic nie pozostaje takie samo. Jedyne, czego można być, w życiu pewnym, to zmiana”
-Trudi Canavan***

PUNKT INTERWENCJI KRYZYSOWEJ w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie



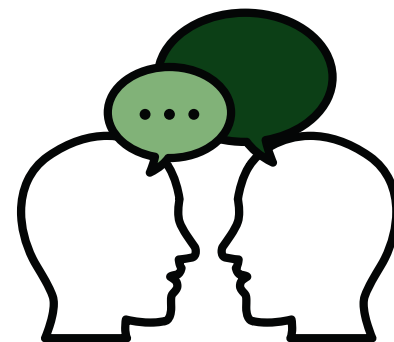
W Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Tarnowskich Górach przy ul. Sienkiewicza 16 w pokoju numer 7, funkcjonuje Punkt Interwencji Kryzysowej w którym w poniedziałek i wtorek w godzinach popołudniowych, pracują psycholodzy wyspecjalizowani w świadczeniu pomocy na rzecz osób dotkniętych przemocą.

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

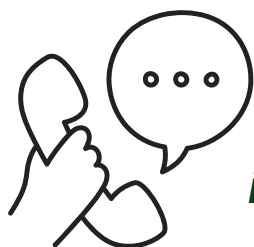
***„Za rok będziesz żałował, że nie zacząłeś dzisiaj”
- Karen Lamb***

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.



***„Świat jest taki, jakim ty go
widzisz. Więc spójrz na niego
inaczej, a twoje życie się zmieni”
-Paul Arden”***



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