



Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej
i Wsparcia Osób Doznających Przemocy Domowej

Przeciwdziałanie przemocy

Przemoc...czym jest.. gdzie szukać pomocy...

Ważną rolę w życiu każdego człowieka odgrywają wzajemne relacje pomiędzy dorosłymi oraz między dorosłymi a dziećmi, które powinny być oparte na miłości, zaufaniu, szacunku, zrozumieniu, poczuciu godności. W przypadku nieprawidłowych relacji nie jesteśmy w stanie realizować podstawowych zadań, funkcji, a role wewnątrzrodzinne, wewnątrz partnerskie, role rodzic-dziecko ulegają zaburzeniu. Następuje powielanie nieprawidłowych wzorców, a zachowania poszczególnych osób stają się coraz bardziej niepokojące, niezgodne z normami moralnymi, społecznymi i prawnymi. Przemoc jest jednym ze zjawisk, które narusza bardzo dotkliwie wzajemne relacje; relacja przemocowa wikła wszystkich jej uczestników, zarówno tych stosujących przemoc i tych doznających przemocy.

Zjawisko przemocy domowej dotyka osoby bez względu na wiek, płeć, wykształcenie, stan zdrowia czy status społeczny.

Broszura powstała z myślą o osobach z doświadczeniem przemocy, osobach chcących poszerzyć wiedzę z zakresu przeciwdziałania przemocy. Opracowanie skierowane jest również do osób, które pozostają w otoczeniu osób doznających przemocy; nie wiedzą jak reagować, chcieliby pomóc, lecz nie wiedzą jak; motywują, pocieszają i są sfrustrowane nieskutecznością swoich działań, albo też – boją się zrobić cokolwiek, by nie zaszkodzić.

Zapraszamy do lektury z nadzieją na uwrażliwienie na doświadczenie innych, zrozumienie, reagowanie oraz zachęcenie do szukania pomocy.

*Zespół specjalistów
Tarnowskiego Ośrodka Interwencji Kryzysowej
i Wsparcia Osób Doznających Przemocy Domowej*

Fakty i mity dotyczące przemocy...

MIT: Przemoc w rodzinie, w domu to prywatna sprawa, nikt nie powinien wtrącać się w prywatne sprawy rodziny.

FAKT: Przemoc niszczy nie tylko osobę, która jej doświadcza, ale również innych członków rodziny. Nie można ukrywać przemocy i pozostawać biernym. Należy chronić przed przemocą siebie i swoich bliskich natomiast ujawnienie problemu i zwrócenie się po specjalistyczną pomoc nie ma nic wspólnego z ujawnianiem tajemnic rodzinnych. Żadnej sytuacji, w której może dojść do utraty zdrowia lub życia, nie można traktować jako kwestii prywatnej.

MIT: Przemoc zdarza się tylko w rodzinach z marginesu społecznego

FAKT: Przemoc może dotyczyć każdego. Niezależnie od sytuacji ekonomicznej, wykształcenia czy grupy społecznej.

MIT: Nie donosi się na rodzinę/znajomych/sąsiadów na policję.

FAKT: Przemoc domowa nie jest tylko sprawą rodzinną, jest przestępstwem ściganym z urzędu.

MIT: Przemoc występuje wtedy, gdy są widoczne ślady na ciele.

FAKT: Przemoc występuje w różnych formach, są to nie tylko zachowania pozostawiające siniaki czy złamania,

ale także ponizanie, grożenie, zastraszanie, zmuszanie do określonych zachowań.

MIT: To był jednorazowy incydent, który się nie powtórzy.

FAKT: Przemoc domowa rzadko jest jednorazowym incydentem. Jeżeli nie zostaną podjęte działania wobec osoby stosującej przemoc – przemoc z dużym prawdopodobieństwem powtórzy się.

MIT: Gdyby „ofiara” naprawdę cierpiała to odeszłaby od sprawcy.

FAKT: Strach, zależność finansowa, brak innych możliwości zamieszkania, obawa przed „pozbawieniem dzieci ojca”, brak pracy – to tylko niektóre z czynników powstrzymujących od odejścia od „sprawcy”.

MIT: Alkohol jest główną przyczyną przemocy domowej.

FAKT: Alkoholizm nie jest przyczyną przemocy. Wiele osób jest agresywnych w stosunku do partnerki/partnera, kiedy są trzeźwi.

MIT: Dla dobra dzieci powinno się poświęcić swoje szczęście i „ratować” małżeństwo/związek.

FAKT: Badania pokazują, iż emocjonalne i fizyczne zdrowie dzieci polepsza się, kiedy są odizolowane od sprawcy. Wiele osób opuszcza związek oparty na przemocy, mając na względzie bardziej ochronę dzieci niż siebie.

MIT: Jeśli ktoś jest bity, to znaczy, że na to zasłużył.

FAKT: Nikt nie ma prawa znęcać się, poniżać, maltretować i bić innych, bez względu na to, co zrobił lub powiedział. Nie wolno poniżać, bić, ani też znęcać się nad innymi osobami. Nikt nie ma takiego prawa.

MIT: Przemoc jest wynikiem choroby psychicznej.

FAKT: Nie ma bezpośredniego związku między przemocą a chorobą psychiczną. Przemoc jest demonstracją siły i chęcią przejęcia całkowitej kontroli i władzy nad drugą osobą.

MIT: Gwałt w małżeństwie nie istnieje.

FAKT: Gwałtem jest doprowadzenie innej osoby do poddania się czynowi nierządному lub wykonania takiego czynu, stosując przemoc, groźbę bezprawną lub podstęp i nigdzie nie jest napisane, że nie dotyczy to osób bliskich napastnika. Każdy ma prawo do decydowania o swoim życiu intymnym; akt ślubu nie odbiera tego prawa.

MIT: Nie można zmienić swego przeznaczenia

FAKT: Przemoc w rodzinie nie jest nikomu przeznaczona. Doznawanie przemocy przez lata nie oznacza, że tak musi być i że trzeba się z tym pogodzić. Wręcz przeciwnie - przemocy trzeba się przeciwstawić. Nigdy nie jest za późno, aby przerwać milczenie i zwrócić się po pomoc.

Czy znasz jeszcze inne mity i fakty...

MIT:.....

FAKT:.....

PRZEMOC DOMOWA

**! Ustawa z dnia 29 lipca 2005 roku
o przeciwdziałaniu przemocy domowej
(Dz. U. 2024 poz. 424)**

„ Art. 2.3) 1. Ilekroć w ustawie jest mowa o:

1) **przemocy domowej** – należy przez to rozumieć jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej, w szczególności:

a) narażające tę osobę na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia lub mienia,

b) naruszające jej godność, nietykalność cielesną lub wolność, w tym seksualną,

c) powodujące szkody na jej zdrowiu fizycznym lub psychicznym, wywołujące u tej osoby cierpienie lub krzywdę,

d) ograniczające lub pozbawiające tę osobę dostępu do środków finansowych lub możliwości podjęcia pracy lub uzyskania samodzielności finansowej,

e) istotnie naruszające prywatność tej osoby lub wzbudzające u niej poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia, w tym podejmowane za pomocą środków komunikacji elektronicznej;

2) **osobie doznającej przemocy domowej** – należy przez to rozumieć:

a) małżonka, także w przypadku gdy małżeństwo ustało lub zostało unieważnione, oraz jego wstępnych, zstępnych, rodzeństwo i ich małżonków,

b) wstępnych i zstępnych oraz ich małżonków,

c) rodzeństwo oraz ich wstępnych, zstępnych i ich małżonków,

d) osobę pozostającą w stosunku przysposobienia i jej małżonka oraz ich wstępnych, zstępnych, rodzeństwo i ich małżonków,

e) osobę pozostającą obecnie lub w przeszłości we wspólnym pożyciu oraz jej wstępnych, zstępnych, rodzeństwo i ich małżonków,

f) osobę wspólnie zamieszkującą i gospodarującą oraz jej wstępnych, zstępnych, rodzeństwo i ich małżonków,

g) osobę pozostającą obecnie lub w przeszłości w trwałej relacji uczuciowej lub fizycznej niezależnie od wspólnego zamieszkiwania i gospodarowania,

h) **małoletniego – wobec których jest stosowana przemoc domowa;**

3) **osobie stosującej przemoc domową** – należy przez to rozumieć pełnoletniego, który dopuszcza się przemocy domowej wobec osób, o których mowa w pkt 2;

4) **świadku przemocy domowej** – należy przez to rozumieć osobę, która posiada wiedzę na temat stosowania przemocy domowej lub widziała akt przemocy domowej.

2. Przez osobę doznającą przemocy domowej należy także rozumieć małoletniego będącego świadkiem przemocy domowej wobec osób, o których mowa w ust. 1 pkt 2.”

RODZAJE PRZEMOCY

Fizyczna - naruszanie nietykalności fizycznej. Przemoc fizyczna jest intencjonalnym zachowaniem powodującym uszkodzenie ciała lub niosącym takie ryzyko, np.: popychanie, szarpanie, ciągnięcie, szturchanie, klepanie, klapsy, ciągnięcie za uszy, włosy, szczypanie,, kopanie, bicie ręką, pięścią, uderzenie w twarz - tzw. "policzek", przypalanie papierosem, duszenie, krępowanie ruchów, itp.;

Skutki przemocy: bezpośrednio: uszkodzenia ciała – urazy, rany, złamania, stłuczenia, zadrapania, siniaki, poparzenia; następujące skutki: choroby w wyniku powikłań i stresu, zespół stresu pourazowego, życie w chronicznym stresie, poczuciu zagrożenia, strachu, lęku, napady paniki, bezsenność, zaburzenia psychosomatyczne, itp.

Psychiczna - naruszenie godności osobistej. Przemoc psychiczna zawiera przymus i groźby np.: 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, itp.; Przemoc psychiczna jest najczęstszą formą przemocy.

Skutki przemocy: 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.

Seksualna - naruszenie intymności. Przemoc seksualna polega na zmuszanie osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania jej o zgodę lub gdy na skutek zaistniałych warunków obawia się odmówić. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły lub emocjonalnym szantażu. Np.: wymuszanie pożycia, obmacywanie, gwałt, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, nieliczenie się z życzeniami partnerki/partnera; żony, męża; komentowanie szczegółów anatomicznych, ocenianie sprawności seksualnej, wyglądu, itp.

Skutki przemocy: 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.

Ekonomiczna - naruszenie własności. Przemoc ekonomiczna wiąże się celowym niszczeniem czyjejs własności, pozbawianiem środków lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby. Np.: 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.

Zaniedbanie - naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich. Jest formą przemocy ekonomicznej i oznacza np.: 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, itp. **Zaniedbywanie dziecka** to chroniczne lub incydentalne niezaspokajanie jego podstawowych potrzeb fizycznych i psychicznych i/lub nierespektowanie jego podstawowych praw, powodujące zaburzenia jego zdrowia i/lub trudności w rozwoju. Do zaniedbywania dochodzi w relacji dziecka z osobą, która jest zobowiązana do opieki, wychowania, troski i ochrony dziecka.

Inny rodzaj zachowań: zaniedbanie, niezaspokojenie podstawowych potrzeb biologicznych, psychicznych i innych, niszczenie rzeczy osobistych, demolowanie mieszkania, wynoszenie sprzętów domowych i ich sprzedawanie, pozostawianie bez opieki osoby, która z powodu choroby, niepełnosprawności lub wieku nie może samodzielnie zaspokoić swoich potrzeb, zmuszanie do picia alkoholu, zmuszanie do zażywania środków odurzających, substancji psychotropowych lub leków i inne.

Skutki przemocy: całkowita zależność finansowa od partnera, niezaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, bieda, zniszczenie poczucia własnej godności i wartości, znalezienie się bez środków do życia

Przemoc za pomocą środków komunikacji elektronicznej: wyzywanie, straszenie, poniżanie osoby w Internecie lub przy użyciu telefonu, robienie jej zdjęcia lub rejestrowanie filmów bez jej zgody, publikowanie w Internecie lub rozsyłanie telefonem zdjęć, filmów lub tekstów, które ją obrażają lub ośmieszają i inne.

CZY ZDARZA CI SIĘ, ŻE KTOŚ TOBIE BLISKI...

- " Popycha, policzkuje, bije, szarpie Ciebie"
- " Traktuje w sposób, który Cię rani"
- " Obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami"
- " W przyływie złości niszczy Twoją własność"
- " Oboje uważacie, że to Twoja wina"
- " Zmusza do robienia rzeczy, które są dla Ciebie poniżające"
- "Domaga się ograniczenia Twoich kontaktów z bliskimi, przyjaciółmi i znajomymi"
- " Kontroluje w pełni wszystkie wydatki w domu i każe prosić Cię o pieniądze"
- " Skłania Cię do kontaktów seksualnych, mimo że nie masz na to ochoty"
- " Grozi, że zrobi Tobie i twoim bliskim krzywdę, zabije, zrani"
- " Uważa, że zasługujesz sobie na takie traktowanie"
- "Uważa, że wszystkie powyższe rzeczy robi dla Twojego dobra"

CYKLE PRZEMOCY

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

1. Faza narastania napięcia

Tę pierwszą fazę cyklu przemocy charakteryzuje pojawienie się co raz więcej sytuacji konfliktowych oraz wyczuwalny wzrost napięcia w związku. Partner staje się drażliwy, każdy drobiazg wyprowadza go z równowagi, jest ciągle spięty i poirytowany, swoje emocje wyładowuje na partnerce: może ją poniżać, krytykować. Sprawia wrażenie, jakby nie panował nad swoim gniewem. Każdy szczegół jest dobrym pretekstem do wszczęcia konfliktu i awantury. W tej fazie partner może więcej pić alkoholu, przyjmować narkotyki lub inne substancje odurzające.

Przykład: *"Dlaczego te gazety leżą tu na stole" Ile razy mam Ci powtarzać, że nie tu jest ich miejsce! Ale ty oczywiście jest taka głupia, że nawet takiej prostej rzeczy nie potrafisz dobrze zrobić!! No tak, ale czego więcej się można spodziewać po takiej jak ty. Sprzątaj to natychmiast, bo jak nie to popamiętasz lepiej mnie nie denerwuj.*

Reakcją partnerki najczęściej jest to, że za wszelką cenę stara się jakoś opanować sytuację. Zaczyna przeproszać partnera za swoje zachowanie, uspokajać go, wywiązywać się z wielką starannością ze swoich obowiązków i zachcianek partnera. Zaczyna jakoś usprawiedliwić swoje zachowania. Ciągle zastanawia się co jeszcze może zrobić aby tylko nie doszło do wybuchy agresji, skrzywdzenie jej i dzieci. Tłumaczy sobie powody, przez które partner jest taki nerwowy, poirytowany czynnikami zewnętrznymi: miał

generalnie zły dzień, to przez alkohol, miał ciężki dzień w pracy.

Zdarza się, że u niektórych kobiet w tej fazie pojawia się wiele dolegliwości psychosomatycznych (brak wyjaśnienia fizycznej przyczyny dolegliwości, w których tłem przypadłości są problemy psychologiczne) takich jak ból żołądka, głowy, bezsenność, zaburzenia w rytmie oddychania, ból w klatce piersiowej, utrata apetytu. Inne stają się apatyczne, przygnębione lub odwrotnie bardzo nerwowe, spięte, niespokojne. Jest to wynik narastania napięcia, które po pewnym czasie staje się nie do zniesienia. Czasem zdarza się, że kobiety wywołują same w pewnym momencie kłótnie po to, żeby "mieć to wszystko już za sobą".

2. Faza ostrej przemocy

W tej fazie napięcie, które narastało w partnerze znajduje upust. Zachowanie jego staje się bardzo nieprzewidywalne, gwałtowne, często wpada w szał. Wybuchy gniewu mogą wywołać małe drobiazgi np. pozostawienie jakiejś rzeczy w danym miejscu, opóźnienie posiłku. Dochodzi do eksplozji zachowań agresywnych, które mogą objawiać się biciem pięściami, przedmiotami (książka, garnek, kabel itp.), kopaniem, grożeniem bronią, duszeniem. Można zaobserwować również silne natężenie agresji słownej.

Kobieta ponownie stara się zrobić wszystko, żeby uspokoić partnera i ochronić siebie. Jednak bez względu na to, co robi: przeprasza, stara się uspokoić partnera, jest miła, uprzejma czy też biernie się poddaje stosowanej przemocy, nie przynosi to oczekiwanego efektu. Jego złość, frustracja narastają co raz bardziej. Po zakończeniu wybuchu przemocy partnerka często jest w szoku. Odczuwa wstyd i przerażenie, jak również złość i bezradność, jest oszołomiona. Skutki użytej przemocy mogą być różne, te fizyczne to m.in. podbite oko, siniaki i otarcia, wybity ząb, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poronienie, a nawet

śmierć. Od strony psychologicznej następstwem doznawania przemocy może być apatia, depresja, a nawet samobójstwo.

3. Faza miodowego miesiąca

W momencie, kiedy sprawca wyładował już swoje emocje i wie, że przekroczył różne granice, zmienia się w zupełnie inną osobę. Zaczyna przeproszać partnerkę za to co zrobił, szczerze żałuje swojego zachowania, obiecując że TO już nigdy się nie powtórzy, że nie wie zupełnie co się z nim stało, starając się znaleźć zewnętrzne wytłumaczenia dla swojego zachowania. W tej fazie sprawca tej przemocy zaczyna okazywać skruchę, ciepło i miłość. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się tak, jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Dbą o ofiarę, spędza z nią czas i utrzymuje satysfakcjonujące kontakty seksualne, itp. Patrząc z zewnątrz na takie osoby można odnieść wrażenie, że są szczęśliwą, świeżo zakochaną parą. Dzięki takiemu zachowaniu partnera kobieta zaczyna wierzyć, że jednak jej ukochany się zmienił i naprawdę niedawny akt przemocy był tylko incydentem. Spełniają się jej marzenia o cudownej miłości, odczuwa bliskość i zespolenie z partnerem. Życie we dwoje jest znowu piękne i pełne nadziei. Widzi go takiego jakiego chce go widzieć, w końcu on jest nie tylko "agresorem, lecz nieraz udowodnił, że potrafi być miły i dobry. Jeśli wcześniej kobieta weszła na drogę prawną (złożenie zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa, sprawa rozwodowa itp.) w tej fazie może się wycofać z tych działań, wierząc, że sytuacja wróciła do normy i przemoc już nie powróci.

Faza miodowego miesiąca jednak mija i niebawem zatacza się krąg i znowu pojawia się faza narastania napięcia.

Ta faza cyklu przemocy ma niezwykle silny wpływ na pozostawanie osoby jej doznającej w krzywdzącym związku. To tutaj powstają złudne nadzieje, że sprawca

zmieni się. Łatwo pod wpływem tego co dzieje się w tej fazie, zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch etapów. Prawdziwym zagrożeniem jakie niesie ze sobą ta faza jest fakt, że przemoc w następnym cyklu jest jeszcze gwałtowniejsza. Po pierwszych aktach przemocy około 70 % sprawców okazywało czułość, miłość, prosiło o wybaczenie. W późniejszym okresie już tylko 40 %. Założyć więc należy, że początkowo agresja ma charakter bardziej ekspresywny, dopiero z czasem zmienia się w agresję instrumentalną, stosowaną do kontrolowania i manipulowania drugą osobą.

Cykle takie mogą trwać przez wiele lat, przy czym zwykle skracają się fazy "miodowego miesiąca", wydłużają i bardziej dramatycznie przebiegają fazy narastania napięcia i gwałtownej przemocy. To co kiedyś było w fazie "miodowego miesiąca" przyjemności przekształca się w unikanie przykrości, bólu i cierpienia. Po pewnym czasie faza miodowego miesiąca zanika całkowicie i pozostają tylko dwie fazy.

Źródło: <https://www.niebieskalinia.info/index.php/przemoc-w-rodzinie/30-cykle-przemocy-w-rodzinie>

Osoba doznająca przemocy nie ponosi odpowiedzialności za to, że partner/partnerka stosuje przemoc. Odpowiedzialność za swoje zachowanie ponosi jedynie osoba, która się go dopuszcza.

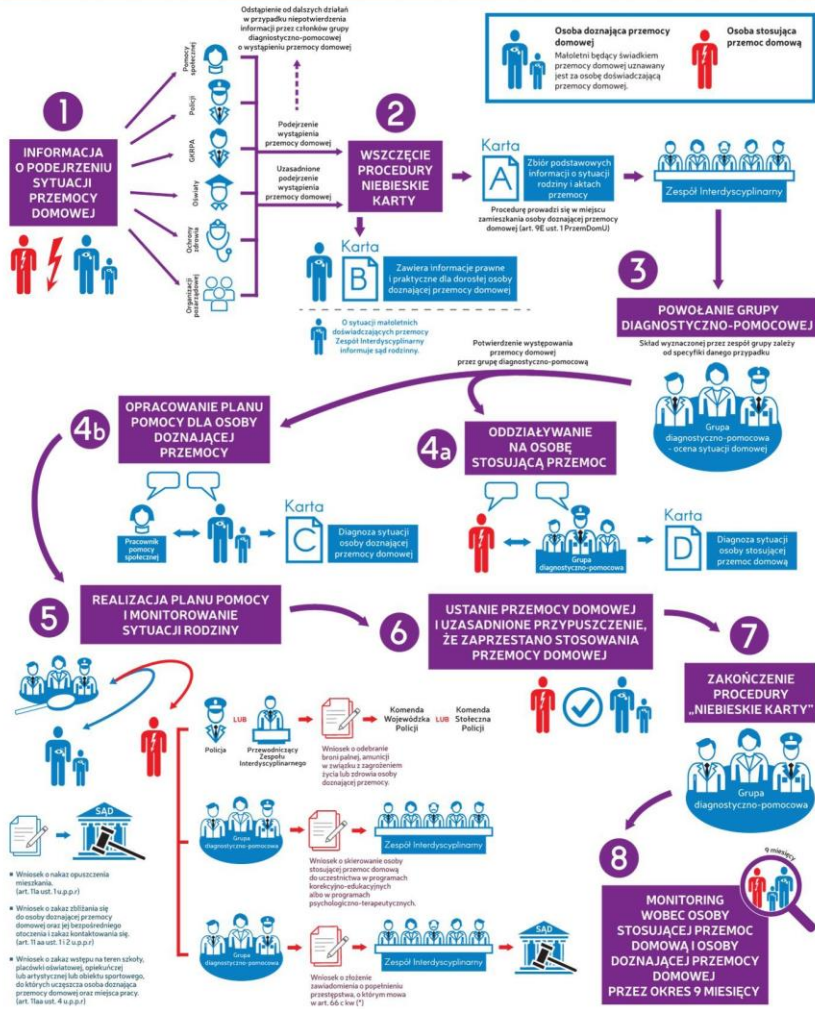
PROCEDURA NIEBIESKIEJ KARTY

Co to jest procedura „Niebieska Karta”

Jest to procedura interwencji obejmująca działania wielu służb, mająca na celu zatrzymanie przemycy domowej oraz pomoc w wychodzeniu z tej sytuacji. Działania są indywidualnie dostosowane do potrzeb danej osoby/rodziny. Szczególne warunki realizowania procedury, zadania służb oraz formularze „Niebieskich Kart” określa Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 6 września 2023 r. w sprawie procedury „ Niebieskie Karty” oraz wzorów formularzy „ Niebieska Karta”. **Do wszczęcia procedury „Niebieskie Karty” uprawnieni są:**

- pracownik socjalny jednostki organizacyjnej pomocy społecznej;
- funkcjonariusz Policji;
- żołnierz Żandarmerii Wojskowej;
- pracownik socjalny specjalistycznego ośrodka wsparcia dla osób doznających przemycy domowej;
- asystent rodziny;
- nauczyciel wychowawca będący wychowawcą klasy lub nauczyciel znający sytuację domową małoletniego;
- osoba wykonująca zawód medyczny, w tym lekarz, pielęgniarka, położna lub ratownik medyczny;
- przedstawiciel gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych,
- pedagog, psycholog lub terapeuta, będący przedstawicielami jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych; Policji; oświaty; ochrony zdrowia; lub organizacji pozarządowych.

SCHEMAT PRZEBIEGU PROCEDURY NIEBIESKIE KARTY



17 art. 46 k.w. i art. 372 k.p.k. 1711 • Kancelia Wydziału – jeżeli osoba stosująca przemoc domową opuszcza mieszkanie, to do czasu jego opuszczenia nie przegarnia funkcji wydziału karnego i nie prowadzi czynności w tym zakresie. Wniosek o skierowanie do uczestnictwa w programach korekcyjno-edukacyjnych albo w programach psychologiczno-terapeutycznych.

**UWAGA DZIECKO!
GDY OSOBĄ DOZNAJĄCĄ PRZEMOCY JEST MAŁOLETNI!**

„Boję się, że moja interwencja pogorszy sytuację dziecka i może je narazić na dalsze krzywdzenie”...

Takie obawy może odczuwać wielu profesjonalistów, świadków krzywdzenia zwłaszcza jeśli podejmują interwencję po raz pierwszy ...

CO MOŻESZ ZROBIĆ?

Skonsultować się ze specjalistami zajmującymi się ochroną dzieci przed przemocą i poprosić ich o rozmowę, wsparcie, informacje, interwencję. Znajdziesz takie osoby m.in. w ośrodkach interwencji kryzysowej, zespołach interdyscyplinarnych, centrach usług społecznych, gminnych ośrodkach pomocy społecznej, komisariatach policji, w organizacjach pozarządowych zajmujących się ochroną dzieci.

PAMIĘTAJ: niepodjęcie przez Ciebie interwencji nie poprawi sytuacji dziecka; brak działania może ją jednak pogorszyć. Przemoc ma dynamikę eskalacyjną. Większość opiekunów, którzy doprowadzili do trwałych uszkodzeń ciała dziecka miało początkową intencję „skorygowania zachowania dziecka”; zaczęli od stosowania lżejszych kar fizycznych i nie zamierzali go drastycznie skrzywdzić. Do eskalacji przemocy doszło dlatego, że nikt temu wcześniej nie przeszkodził.

Reagując na krzywdę dziecka, dajesz mu sygnał, że nie jest samo i że istnieją dorośli, którym można zaufać.

Warto mieć plan awaryjny

(Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, działając we współpracy z ekspertkami Fundacji Feminoteka, Centrum Praw Kobiet i Niebieskiej Linii IPZ, opracowało „Plan awaryjny”).

1. **Obserwuj zachowania osoby agresywnej.** Jeśli zachowania agresywne są coraz częstsze to oznacza, że przemoc nabiera na sile! Jesteś w niebezpieczeństwie.
2. **Jeśli masz dzieci – powiedz im, ustalcie:**
 - gdzie mogą szukać pomocy,
 - do kogo mogą zadzwonić,
 - że mogą pukać do sąsiadów,
 - naucz je numeru alarmowego,
 - upewnij się, że znają adres domu, gdyby musiały wzywać pomoc,
 - możecie ustalić wspólnie słowo alarmowe.

3. Bezpieczne miejsce:

Zastanów się, gdzie w Twoim domu możesz znaleźć bezpieczne schronienie. Powinno to być miejsce bez niebezpiecznych narzędzi i przedmiotów. Unikaj kuchni, garażu, łazienki.

4. Przygotuj się do ewentualnej ucieczki

Lista rzeczy, o których warto pamiętać:

- ważne dokumenty np. paszport, dowód,
- leki,
- telefon,
- pieniądze / karta płatnicza,
- ładowarka,
- klucze do domu i do samochodu (jeśli masz),
- obdukcje lekarskie (jeśli masz),
- bielizna na zmianę,
- szczoteczka do zębów.

Spakuj wszystko do podręcznej torby, trzymaj ją w pobliżu, żeby w każdej chwili móc ją zabrać.

5. W sytuacji zagrożenia:

- Nie zostawiaj dzieci samych! One także mogą być w niebezpieczeństwie.
- Wezwij pomoc: 997, 112!
- Okrzyk PALI SIĘ! zamiast wołania o pomoc może okazać się skuteczniejszy.

Jeśli z interwencją przyjedzie Policja, a boisz się o swoje życie i zdrowie, domagaj się, aby sprawca przemocy został zatrzymany na 48 godzin lub otrzymał nakaz opuszczenia mieszkania. **Możesz się także schronić w Tarnowskim Ośrodku Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Osób Doznających Przemocy Domowej- czynny jest całą dobę 14 6 55 36 36**

6. Policja

- Policja ma prawo podczas interwencji zatrzymać sprawcę przemocy na 48 godzin, jeśli istnieje zagrożenie dla życia i zdrowia domowników.
- Policja jest zobowiązana zatrzymać sprawcę, jeśli używa on broni lub innego niebezpiecznego narzędzia.
- Porozmawiaj z dzielnicowym lub policjantem/tką o swojej sytuacji. Powiedz im, jak wygląda sytuacja w Twoim domu, że czujesz się zagrożona/y. Poproś, aby jak najszybciej reagowali, gdy będziesz wzywać pomocy.
- Policjanci mają możliwość wydania wobec osoby stosującej przemoc w rodzinie nakazu natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia lub zakazu zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia. Nakaz lub zakaz będą obowiązywać przez 14 dni.

7. Poufne porozumiewanie się i przeglądanie internetu

W messengerze i wyszukiwarkach są **tryby incognito**, które pozwolą Ci przeglądać internet oraz rozmawiać z zaufanymi osobami w dyskretny sposób.

Nie jesteś sama, nie jesteś sam!

Poznaj swoich sojuszników:

Rozmawiaj z rodziną, sąsiadami i znajomymi o sytuacji w Twoim domu.

Opracuj wspólnie z nimi strategię postępowania na wypadek, gdybyś potrzebował/a ich pomocy.

Pomocne może się okazać ustalenie **słowa awaryjnego** – jeśli go użyjesz, będą wiedzieli, że pilnie potrzebujesz pomocy.

Wypełnij poniższą listę osób, do których możesz zadzwonić po pomoc:

Przyjaciel/przyjaciółka:

.....

Osoba z rodziny:

.....

Dzielnicowy/dzielnicowa:

.....

Zaufany nauczyciel/nauczycielka ze szkoły dziecka:

.....

Zaprzyjaźniony/a sąsiad/sąsiadka:

.....

Zaufana osoba z pracy:

.....

Wspierająca organizacja :

.....

• Lekarz/lekarka, który/która Cię zna:

.....

□ **Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej co to za miejsce? Czy jest w Tarnowie?**

Ośrodek jest w Tarnowie. Funkcjonuje pod nazwą „Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Osób Doznających Przemocy Domowej”. Ośrodek jest czynny całodobowo, w ramach którego świadczymy bezpłatną pomoc specjalistyczną dla osób doznających przemocy (dzieci, dorosłych), świadków przemocy oraz innych - poszukujących informacji na temat zjawiska i sposobów przeciwdziałania przemocy domowej. Dyżury pełnią psycholodzy, pedagodzy, pracownicy socjalni, specjalista pracy z rodziną, prawnik.

Bezpłatnie, bez skierowania udzielamy wsparcia osobistego, telefonicznego, emaliowego dla mieszkańców całej Polski oraz schronienia przed przemocą.

- **Schronienie w Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej:**
 - z całodobowego pobytu w Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej mogą korzystać bezpłatnie osoby lub rodziny wymagające schronienia, w związku z przemocą domową przywiezione przez Policję, w związku z interwencją domową lub kierowane przez Zespoły Interdyscyplinarne ds. Przeciwdziałania Przemocy oraz inne instytucje i służby zobowiązane do pracy w obszarze przeciwdziałania przemocy domowej, diagnozujące przemoc domową lub zakwalifikowane przez Nasz

Ośrodek w ramach prowadzonej pracy, rozmów, interwencji kryzysowej;

- bez względu na rejon Polski,
- dysponujemy 20 miejscami,
- schronienie do 3 miesięcy w uzasadnionych sytuacjach istnieje możliwość przedłużenia pobytu.

Osoby przyjmowane na pobyt całodobowy do Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej powinny zabrać ze sobą (jeśli oczywiście to możliwe):

✓ zaświadczenie o stanie zdrowia z adnotacją, że dana osoba może całodobowo przebywać w TOIKiWODPD (obligatoryjnie) *w sytuacji kiedy ww. zaświadczenie jest niemożliwe do przedstawienia w dniu przyjęcia- osoba chroniąca się składa oświadczenie o stanie zdrowia i niezwłocznie podejmujemy działania, zmierzające do przedłożenia zaświadczenia lekarskiego.*

✓ dokumenty potwierdzające tożsamość (obligatoryjnie),

✓ lekarstwa, recepty (jeśli wymagane jest przyjmowanie leków),

✓ książeczki zdrowia dzieci, ewentualnie świadectwa szkolne dzieci,

✓ spis danych teleadresowych rodziny, znajomych, osób, które mogą być pomocne w dalszych działaniach,

✓ klucze do mieszkania, domu;

✓ odpisy aktów urodzenia dzieci,

✓ dokument potwierdzający stan cywilny(np. odpis aktu małżeństwa, wyrok rozwodowy, itp.),

✓ inne .

Z całodobowego pobytu mogą korzystać wyłącznie osoby pełnoletnie oraz osoby pełnoletnie wraz

z pozostającymi pod ich opieką małoletnimi dziećmi, zdolne do samoobsługi, nie wykazujące zaburzeń zdrowotnych, w tym psychicznych stanowiących zagrożenie dla ich zdrowia lub życia oraz zdrowia lub życia innych osób.

Zapewniamy:

- schronienia osobie doznającej przemocy domowej oraz dzieciom pozostającym pod jej opieką przez okres do trzech miesięcy z możliwością przedłużenia w przypadkach uzasadnionych sytuacją osoby doznającej przemocy domowej, w szczególności wynikającą z konieczności zapewnienia jej bezpieczeństwa,
- ochronę osoby doznającej przemocy domowej przed osobą stosującą przemoc domową,
- udzielamy natychmiastowej wszechstronnej pomocy, w tym pomocy psychologicznej i prawnej, oraz zorganizowanie niezwłocznie dostępu do pomocy medycznej, w przypadku gdy wymaga tego stan zdrowia osoby doznającej przemocy domowej,
- pokoje z łózkami, kołdry, poduszki, koce, miejsce do nauki, szafy do przechowywania odzieży, obuwia, łóżeczka dla niemowląt,
- środki czystości, higieny, ręczniki,
- łazienkę z wc, prysznicem, umywalką,
- kuchnię w pełni wyposażoną do przygotowywania posiłków,
- wyżywienie,
- pomieszczenie do prania i suszenia,
- świetlicę,
- gabinety do pracy z dziećmi, dorosłymi,
- pomieszczenie na wózki,

- kamery na zewnątrz.

Bardzo blisko znajdują się żłobek, przedszkole, szkoły podstawowe i ponadpodstawowe, przychodnie lekarskie, dom kultury, kościół. Niedaleko także znajduje się przystanek autobusowy oraz stacja pkp.

Gdzie jesteśmy ?

33-101 Tarnów- Mościce, ul. Szarych Szeregów 1 (wjazd od ul. Chemicznej), tel. 14 6 55 36 36 lub 500 583 047 czynny całodobowo.

- Czym się zajmują Ośrodki Interwencji Kryzysowej?**

Interwencja kryzysowa stanowi zespół interdyscyplinarnych działań podejmowanych na rzecz osób i rodzin będących w stanie kryzysu.

Celem interwencji kryzysowej jest przywrócenie równowagi psychicznej i umiejętności samodzielnego radzenia sobie, a dzięki temu zapobieganie przejściu reakcji kryzysowej w stan chronicznej niewydolności psychospołecznej.

Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej (TOIK) : czynny całodobowo, w ramach którego udzielamy bezpłatnej pomocy prawnej, psychologicznej, pedagogicznej i socjalnej osobom znajdującym się w sytuacjach kryzysowych (np. żałoby, kryzysach samobójczych,

rozvodu, trudnych relacji rodzinnych, problemów wychowawczych, traumatycznych zdarzeń, itp.).

Bezpłatnie, bez skierowania udzielamy wsparcia osobistego, telefonicznego, emaliowego dla mieszkańców miasta Tarnowa (oraz Powiatu Dąbrowskiego na podstawie porozumienia).

W ramach realizacji zadań ośrodka interwencji kryzysowej osobom doświadczającym trudnej sytuacji życiowej udziela się natychmiastowej pomocy, w postaci:

- obecność przy osobie przeżywającej kryzys poprzez wsparcie i wysłuchanie,
- diagnozy - rozpoznawania i zapobieganie dekompensacji psychicznej, zachowaniom autodestrukcyjnym i agresywnym, jako symptomom tzw. „ostrego kryzysu”,
- wsparcia w odzyskaniu przez osobę w kryzysie zdolności do samodzielnego pokonywania trudności,
- zapewnienie schronienia – w sytuacji konieczności izolacji od środowiska lub okoliczności kryzysogennych – połączone z intensywnymi oddziaływaniami terapeutycznymi,
- inicjowanie procesów zmiany i twórczego wykorzystania kryzysu.

Schronienie w Tarnowskim Ośrodku Interwencji Kryzysowej:

- w uzasadnionych sytuacjach udzielamy schronienia do 3 miesięcy mieszkańcom Tarnowa oraz Powiatu Dąbrowskiego na podstawie zawartego porozumienia.
- dysponujemy 4 miejscami

- z całodobowego pobytu w TOIK mogą korzystać osoby lub rodziny wymagające schronienia w związku z przeżywaną sytuacją kryzysową, zakwalifikowane przez TOIK, zarówno w ramach prowadzonej interwencji kryzysowej, jak i w porozumieniu z służbami ratowniczymi (Policja, Straż Miejska, Straż Pożarna), a także Miejskim Centrum Zarządzania Kryzysowego, a także Centrum Usług Społecznych, Miejskim/Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej, Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie.
- z całodobowego pobytu w TOIK mogą korzystać wyłącznie osoby pełnoletnie oraz osoby pełnoletnie wraz z pozostającymi pod ich opieką małoletnimi dziećmi, zdolne do samoobsługi, nie wykazujące zaburzeń zdrowotnych, w tym psychicznych stanowiących zagrożenie dla ich zdrowia lub życia oraz zdrowia lub życia innych osób.
- warunkiem przyjęcia na całodobowy pobyt jest przedłożenie zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do pobytu w TOIK, w sytuacji kiedy ww. zaświadczenie jest niemożliwe do przedstawienia w dniu przyjęcia- osoba chroniąca się składa oświadczenie o stanie zdrowia i niezwłocznie podejmuje działania, zmierzające do przedłożenia zaświadczenia lekarskiego.

W ramach całodobowego pobytu TOIK zapewnia:

- natychmiastową, bezpłatną pomoc zatrudnionych w TOIK specjalistów,
- pomieszczenie do spania,
- dostęp do łazienki i toalety,
- miejsce do prania i suszenia

- Czy są jakieś możliwości wsparcia dla osób mających problem z agresją/ stosujących przemoc?

Program korekcyjno- edukacyjny

Jeśli:

- masz problemy z agresją wobec najbliższych,
- jesteś osobą, która stosuje przemoc,
- w procedurze Niebieskie Karty zostałeś/aś wskazany/a, jako osoba stosująca przemoc domową
- zostałeś/aś skierowany/a przez Zespół Interdyscyplinary
- zależy Ci na poprawie relacji z rodziną, ważnymi dla Ciebie osobami

Głównym celem programu jest:

- rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów
- osiągnięcia porozumienia bez stosowania przemocy
- rozwijanie umiejętności samokontroli
- utrwalenie wyuczonych pozytywnych zachowań

Jak się umówić na spotkanie?

Przed przystąpieniem do grupy odbywasz indywidualne spotkanie konsultacyjne kandydata z osobami prowadzącymi grupę, na które można umówić się dzwoniąc pod nr tel. 14 6 55 36 36

Konsultacje indywidualne odbywają się:

- w poniedziałki, wtorki i środy od godziny 10:00 do 11:00
- oraz piątki od godziny 16:00 do 18:00 (po wcześniejszym umówieniu terminu).

Możesz się dowiedzieć:

- na czym polega udział w grupie korekcyjno–edukacyjnej
 - czy i od kiedy możesz rozpocząć udział w grupie
 - jak zapanować nad swoimi zachowaniami.

Gdzie?

**Konsultacje indywidualne i spotkania grupy
odbywają się w**

- Tarnowskim Ośrodkiem**

**Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Osób
Doznających Przemocy Domowej,
ul. Szarych Szeregów 1, 33-101 Tarnów
tel. 14 6 5 36 36**

**Zajęcia grupowe to cykl około 20 spotkań
(min. 60 godzin).**

Program psychologiczno- terapeutyczny

Odbiorcy programu:

- osoby, które ukończyły program korekcyjno-edukacyjny i widzą dalszą potrzebę pracy w obszarze swoich zachowań;
- osoby, które nie uczestniczyły w programie korekcyjno-edukacyjnym, jednakże wykazują dużą świadomość, a także dużą motywację do pracy nad poprawą swoich zachowań;
- osoby, które są w trakcie procesu dotyczącego oddziaływań korekcyjno- edukacyjnych (końcowa faza programu korekcyjno-edukacyjnego, gdzie jednocześnie prowadzona jest rekrutacja do programu psychologiczno-terapeutycznego), a także wskazanych przez prowadzącego program, przy jednoczesnej gotowości ze strony uczestnika do dalszej, pogłębionej pracy nad swoim zachowaniem;
- pary małżeńskie/partnerskie/osoby pozostające w związkach kohabitacyjnych, których relacje opierały się na zachowaniach przemocowych, jednakże wykazują dużą świadomość i dużą motywację do pracy nad poprawą swoich zachowań, swoich relacji
- osoby skierowane przez zespół interdyscyplinarny.

Założenia organizacyjne:

Program psychologiczno-terapeutyczny dla osób stosujących przemoc domową prowadzi się w formie spotkań indywidualnych i grupowych, zakłada się także spotkania par małżeńskich, partnerskich etc. W trakcie programu psychologiczno-terapeutycznego poszczególne formy spotkań mogą być stosowane przemiennie, tak aby w największym stopniu zindywidualizować i dostosować oddziaływania psychologiczno-terapeutyczne do potrzeb osób biorących udział w programie. Zakłada się na następujące formy i obszary pracy podczas spotkań:

- spotkania indywidualne - obszary pracy: rozeznanie potrzeb, trudności w relacji, indywidualne przekonania, odpowiedzialność za swoje czyny, poczucie własnej wartości, wzmacnianie zasobów, wzorce rodzinne, schematy radzenia sobie;

- spotkania dla par/ rodzin - obszary pracy: odbudowa związku, w którym była przemoc, psychoedukacja i korekcja m.in. w zakresie mechanizmów i czynników wpływających na stan relacji, wpływu przemocy na relacje rodzinne, dziecko w przemocy domowej, wyznaczanie kierunków rozwoju relacji związku, rozwiązywanie sytuacji konfliktowych bez przemocy, rola informacji zwrotnych, zadośćuczynienie;
- spotkania grupowe - obszary pracy: emocje jakie są i jak sobie z nimi radzić, metody rozwiązywania konfliktów stereotypy, mity i przekonania na temat płci i ról społecznych, style wychowania, wyrażanie i rozpoznawanie potrzeb swoich i innych,
- koncepcja władzy i kontroli, praca z nawrotami – budowanie planu działania na wypadek pojawienia się trudności.

Zapraszamy:

**Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Osób
Doznających Przemocy Domowej, ul. Szarych Szeregów 1, 33-101**

Tarnów;

tel.14 6 55 36 36

e: toikiwop@oik.tarnow.pl

**Instytucje, do których mieszkańcy Tarnowa mogą
zwrócić się o pomoc**

✓ **Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej
i Wsparcia Osób Doznających Przemocy Domowej**

ul. Szarych Szeregów 1

33-101 Tarnów

Czynny całodobowo

Tel: **14 655 36 36**, kom. **500 583 047**

Strona internetowa: www.oik.tarnow.pl

Fb: Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia
Osób Doznających Przemocy Domowej

e-mail: toikiwop@oik.tarnow.pl, oiktarnow@op.pl

✓ **Centrum Usług Społecznych**

33 – 100 Tarnów, ul. Brodzińskiego 14

tel. 14 688 20 20

E-mail cus@cus.tarnow.pl

Strona internetowa www.cus.tarnow.pl

✓ **Centrum Wsparcia Pokrzywdzonych**

ul. Krakowska 13, 33 – 100 Tarnów,

tel. 519 820 707

✓ **Komenda Miejska Policji w Tarnowie**

Traugutta 4, 33-101 Tarnów,

Telefon: 47 831 12 22

✓ **Komisariat Policji Tarnów-Zachód**

ks. Indyka 2, 33-101 Tarnów

Telefon: 47 831 17 22

✓ **Komisariat Policji Tarnów-Centrum**

Narutowicza 6, 33-100 Tarnów

Telefon: 47 831 21 22

✓ **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

33 – 100 Tarnów, ul. Chyszowska 3,

tel. 14 655 99 95

www.ppptarnow.is.net.pl

e-mail: por-pp@umt.tarnow.pl

✓ **Specjalistyczna Poradnia
Profilaktyczno-Terapeutyczna**

33 – 100 Tarnów, ul. Szujskiego 25

tel. 14 622 27 96, 14 636 27 96

www.sppt.tarnow.pl

e-mail: sekretsppt@umt.tarnow.pl

✓ **Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologiczno-
Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży**

u. Mostowa 6, 33 – 100 Tarnów,

tel. 14 632 42 61

✓ **Przychodnia Zdrowia Psychicznego**

ul. Mostowa 6, 33- 100 Tarnów,

tel. 14 632 42 81

✓ **Poradnia Zdrowia Psychicznego
Szpital psychiatryczny**

ul. Lwowska 178, 33 – 100 Tarnów

tel. 14 631 50 00

PAMIĘTAJ !

*Masz prawo szukać pomocy!
Możesz liczyć na życzliwość
i poważne potraktowanie problemu.
Jeśli doświadczasz trudnej,
kryzysowej, przemocowej sytuacji
przyjdź lub zadzwoń.*

Opracowanie:



Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej
i Wsparcia Osób Doznających Przemocy Domowej

2024