



www.mopszakopane.pl

Nie wstydź się
PROSIĆ O
POMOC



PRZEMOC W RODZINIE - PODSTAWOWE INFORMACJE	5
PRZEMOC W RODZINIE MOŻE PRZYBIERAĆ WIELE FORM	7
MITY I STEREOTYPY NA TEMAT PRZEMOCY W RODZINIE	8
ZACHOWANIA ZWIĘKSZAJĄCE RYZYKO DOZNANIA PRZEMOCY	10
JAK POSTĄPIĆ, GDY JESTEŚ ŚWIADKIEM PRZEMOCY W RODZINIE?	11
NIEBIESKA KARTA– CO TO JEST?	12
ZESPÓŁ INTERDYSCYPLINARNY	12
INSTYTUCJE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE NA TERENIE POWIATU TATRZAŃSKIEGO	13



MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ © 2014

BROSZURA JEST DYSTRYBUOWANA BEZPŁATNIE

**PRZEMOC W RODZINIE
NIE JEST TWOJĄ PRYWATNĄ SPRAWĄ.**

**JEST
PRZESTĘPSTWEM
ŚCIGANYM
Z URZĘDU**

**I NIE MA ŻADNEGO
USPRAWIEDLIWIENIA!**

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zakopanem przygotował tę broszurę dla Ciebie i osób doświadczających przemocy. Znajdziesz tutaj informacje dotyczące m.in. przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz sposobów reagowania, a także adresy instytucji z terenu miasta Zakopanego do których możesz zwrócić się z prośbą o pomoc. Mamy nadzieję, że ta broszura pomoże Ci zrozumieć, że żadna osoba nie ma prawa znęcać się nad Tobą! Każdy z nas ma prawo do godnego życia, w otoczeniu bliskich, do życia w rodzinie gdzie będzie panował wzajemny szacunek, zaufanie, partnerstwo ekonomiczne, odpowiedzialność i bezpieczeństwo, gdzie nie będzie dochodziło do aktów przemocy.

Wszystkie rodzaje przemocy wymagają przeciwstawienia się jej, gdyż niepowstrzymana będzie się ciągle rozwijała i wzmacniała. Ale pamiętaj, nie jesteś sam/a! Przerwij milczenie, i zwróć się o pomoc do instytucji, które mogą Ci pomóc. Przed Tobą trudna droga do życia bez przemocy, która wymagała będzie przede wszystkim konsekwencji, zaangażowania i cierpliwości. Może być ciężko, ale Twoje życie jest w Twoich rękach.



PRZEMOC W RODZINIE

podstawowe informacje

Często zdarza się, że osoba, która doświadcza przemocy, obawia się, że nie jest w stanie udowodnić zła jakie ją spotkało. Pamiętaj, nie trzeba mieć siniaków lub innych obrażeń, żeby być osobą doświadczającą przemocy. To może być nawet czyn jednorazowy!

Przemoc w rodzinie (zgodnie z art. 2 pkt. 2 ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie) definiuje się jako: **jednorazowe lub powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodziny, 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 cierpienie i krzywdy moralne.**

Zgodnie z zapisami zawartymi w art. 207 §1 Kodeksu Karnego, **przemoc w rodzinie jest przestępstwem ściganym z urzędu**, co oznacza, że w takich sprawach policja oraz prokuratura prowadzą postępowanie bez względu na to czy osoba poszkodowana, sąsiedzi, kurator czy pracownik socjalny zgłosi przestępstwo.

Przemoc ma charakter cykliczny – powtarzający się, ale niekoniecznie w tej samej formie. Najczęściej zdarza się tak, że kolejne akty przemocy są drastyczniejsze od poprzednich, może się też zwiększać ich częstotliwość. Zazwyczaj w relacjach rodzinnych następują przerwy w stosowaniu przemocy.

OSOBY, KTÓRE DOŚWIADCZAJĄ PRZEMOCY PRZECHODZĄ PRZEZ TRZY POWTARZAJĄCE SIĘ CYKLE / FAZY

❖ I. FAZA NARASTAJĄCEGO NAPIĘCIA

W której osoba stosująca przemoc jest ciągle napięta i poirytowana. Dla poprawy samopoczucia poniża swojego towarzysza życia i prowokuje kłótnie, nie panując nad swoim gniewem. Osoba doświadczająca przemocy podejmuje próby opanowania sytuacji – uspokojenia, poprzez spełnianie zachcianek, wywiązywanie się z obowiązków i przeproszanie. Koncentruje się na poprawie humoru sprawcy i zatrzymaniu krzywdzenia. U osób, które doświadczają przemocy w tej fazie pojawiają się dolegliwości fizyczne np. bóle głowy, żołądka, utrata apetytu czy bezsenność. Pojawia się apatia, spadek energii, niepokój czy pobudzenie nerwowe. Znane są przypadki, kiedy to osoba doświadczająca przemocy prowokowała awanturę, aby „mieć to już za sobą”.

❖ II. FAZA GWAŁTOWNEJ PRZEMOCY

Osoba stosująca przemoc wyładowuje się, wpada w szal, staje się gwałtowna. Zachowanie takie wywołane jest najczęściej przez drobnostkę. Efektem są m.in. płamane kości, obrażenia wewnętrzne, podbite oko czy nawet śmierć. Osoba, która doświadcza przemocy stara się uspokoić partnera, ale wywołuje to reakcję odwrotną od zamierzonej i prowadzi jedynie do poczucia bezradności. Po wystąpieniu tej fazy osoba doświadczająca przemocy jest w stanie szoku, odczuwa przerażenie i wstyd. Pojawiają się uczucia złości i bezradności.

❖ III. FAZA MIODOWEGO MIESIĄCA

Następuje po wyładowaniu złości przez osobę stosującą przemoc. Sprawca wie, że postąpił niewłaściwie, żałuje swojego zachowania oraz okazuje skruchę. Składa obietnice poprawy, szuka wytłumaczenia swojego występkę, przekonuje, że taka sytuacja już się nie powtórzy. Okazuje osobie, która doznała przemocy, ciepło i miłość, obdarowuje kwiatami i innymi prezentami, rozmawia, dzieli się własnymi przeżyciami, obiecuje poprawę. Para zachowuje się jak świeżo zakochana. Osoba, która doświadczyła przemocy zaczyna wierzyć w zmianę, czuje się kochana, spełniają się marzenia o wyjątkowej miłości. Niestety, faza przemija, a cykl rozpoczyna się od początku.

Każdy kolejny wybuch przemocy jest gwałtowniejszy, a z czasem okresy między fazami stają się coraz krótsze. Cykl przemocy można przerwać. To Ty, osoba doświadczająca przemocy, musisz udać się po pomoc, zapewnić bezpieczeństwo sobie, a także swoim bliskim. Również osoba, która stosuje przemoc, powinna zgłosić się po wsparcie. Zachowań przemocowych można się oduczyć.

PRZEMOC W RODZINIE

może przybierać wiele form

❖ PRZEMOC PSYCHICZNA

To działanie nie pozostawiające widocznych śladów m.in.: wyśmiewanie religii, poglądów czy też pochodzenia, karanie poprzez odmowę zainteresowania, szacunku i uczuć, narzucanie własnych poglądów, wmawianie choroby psychicznej, ciągła krytyka, kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z bliskimi, ograniczanie ilości pożywienia i snu, domaganie się posłuszeństwa, poniżanie, wyzywanie, zawstydzanie, upokarzanie czy stosowanie gróźb.

❖ PRZEMOC SEKSUALNA

Narusza intymność pożycia. To wszystkie działania związane z wymuszaniem nieakceptowanych rodzajów pieszczot, praktyk seksualnych i samego pożycia seksualnego (gwałt w małżeństwie). Do form tej przemocy należy m.in.: wymuszanie seksu wraz z osobami trzecimi, sadystyczne formy współżycia, krytyka zachowań seksualnych, demonstrowanie zazdrości, a nawet zmuszanie do oglądania pornografii.

❖ PRZEMOC FIZYCZNA

Ma na celu wyrządzenie cierpienia fizycznego i bólu, m.in.: odpychanie, obezwładnianie, popychanie, policzkowanie, przytrzymywanie, duszenie, szczypanie, kopanie, bicie lub rzucanie w kogoś przedmiotami, bicie pięścią lub otwartą ręką, polewanie substancjami żrącymi, parzenie, porzucanie w niebezpiecznej okolicy, nieudzielenie koniecznej pomocy, użycie broni itp.

❖ PRZEMOC EKONOMICZNA

Wiąże się z m.in. takimi zachowaniami jak utrudnianie podjęcia zatrudnienia, odbieranie zarobionych pieniędzy, niezaspokajanie podstawowych potrzeb materialnych rodziny, a także nieponoszenie kosztów utrzymania mieszkania.

❖ ZANIEDBANIE

Wiąże się z niezaspokajaniem podstawowych potrzeb emocjonalnych i fizycznych zarówno w przypadku dziecka, rodziców jak i innej osoby najbliższej – zależnej (zarówno z powodu złego stanu zdrowia, niepełnosprawności czy też wieku). Do zachowań tego rodzaju zalicza się: brak zainteresowania i uwagi ze strony opiekunów, brak zapewnienia odpowiedniej opieki medycznej, nasilenie choroby spowodowane np. niepodawaniem leków, brudna lub zniszczona odzież niedostosowana do pogody i pory roku, a także niska waga i niedożywienie u osoby zaniedbywanej.

MITY I STEREOTYPY

na temat przemocy w rodzinie

Przemoc w rodzinie jest problemem marginesu społecznego!

STEREOTYP! Przemoc w rodzinie występuje we wszystkich środowiskach, bez względu na wysokość zarobków, status społeczny czy wykształcenie.

Przyczyną przemocy jest alkohol!

STEREOTYP! Uzależnienie od alkoholu nie prowadzi do zwolnienia od odpowiedzialności za popełnione czyny. Osoba stosująca przemoc powinna zostać ukarana, a choroba musi być leczona!

Gwałt w małżeństwie nie istnieje.

STEREOTYP! Gwałt to doprowadzenie innej osoby do poddania się czynowi nierządnemu, stosując przemoc albo groźbę bezprawną.

To był jednorazowy incydent. Na pewno się nie powtórzy.

MIT! Przemoc się powtórzy, jeśli w odpowiednim momencie nie podejmiesz odpowiednich kroków mających na celu powstrzymanie osoby, która ją stosuje.

Gdyby sytuacja była taka straszna, odeszłaby od sprawy!

STEREOTYP! Przemoc doznawana od bliskiej osoby jest rzeczą okropną! Osoby jej doświadczające bardzo cierpią! Jeżeli nie decydują się na odejście, zwykle wynika to z ich zależności od sprawcy.

Jeśli ktoś jest bity, to znaczy, że zasłużył.

STEREOTYP! Nikt nie ma prawa poniżać i bić innych, bez względu na to, co ta osoba zrobiła czy powiedziała.

w Polskim społeczeństwie w dalszym ciągu panuje wiele zakorzenionych stereotypów i mitów związanych z przemocą w rodzinie. Fałszują jej obraz, a także służą do bagatelizowania i ukrywania problemu, co w konsekwencji utrudnia możliwości odpowiedniego reagowania. Wiara w te mity daje osobie stosującej przemoc przyzwolenie na agresywne i brutalne zachowania w stosunku do bliskich.



*Nikt nie ma prawa wtrącać się
w prywatne życie rodziny!*

STEREOTYP! Przemoc w rodzinie jest przestępstwem i każdy obywatel ma prawo i obowiązek jej zapobiegać! Fakt zawarcia małżeństwa czy mieszkania pod jednym dachem nie jest okolicznością zezwalającą na krzywdzenie innych.

*Przemoc w rodzinie ma miejsce
wtedy, gdy widoczne są ślady!*

STEREOTYP! Nie wszystkie formy przemocy zostawiają ślady, siniaki i złamania. Przemocą są również obelgi i poniżenie, wymuszanie określonych zachowań czy zastraszanie.

*Tajemnic rodzinnych się nie ujawnia!
Nikt nie ma prawa wtrącać się
w sprawy rodzinne!*

MIT! Przemoc w rodzinie sama się nie skończy. Ty musisz to przerwać! A pierwszym krokiem do zmian jest przełamanie milczenia i izolacji! Pamiętaj, że przemoc domowa nie jest „sprawą rodzinną”, tylko przestępstwem.

*Osoby doświadczające przemocy
akceptują to co je spotyka*

MIT! Osoby doświadczające przemocy podejmują próby obrony, jednak działania te są mało skuteczne.

Bycie osobą doświadczającą przemocy wiąże się z przyjęciem na siebie pewnej niekorzystnej roli w układzie rodzinnym. Nikt nie staje się ofiarą w sposób dobrowolny. Zadaniem ofiary jest zaspokajanie potrzeb osób silniejszych, decyzyjnych w rodzinie lub związku. Osoba doświadczająca przemocy występuje w roli podporządkowanej, drugorzędnej, przedmiotowej. To ona ma powinności i obowiązki.

ZACHOWANIA

■ zwiększające ryzyko doznania ■ przemocy

Osobami doświadczającymi przemocy najczęściej zostają kobiety oraz dzieci, ale coraz częściej w statystykach pojawiają się mężczyźni, osoby starsze i niepełnosprawne. Wiąże się to z zależnością i dysproporcją sił, zarówno w znaczeniu fizycznym jak i psychicznym i jest ważnym czynnikiem wywołującym przemoc.

Ryzyko wystąpienia przemocy wzrasta również, gdy strona silniejsza chce otrzymać od Ciebie coś, czego we wcześniejszym okresie nie otrzymywała. Postępowanie tego rodzaju może wpłynąć na wymuszenie pożądanego zachowania.

Istotna jest także zależność, gdyż osoby podporządkowane (dzieci, osoby starsze, osoby niepełnosprawne), narażone są na wystąpienie przemocy ze względu na brak możliwości samodzielnego zaspokojenia swoich potrzeb. Kobiety bez pracy, niemające własnych źródeł dochodu, częściej doświadczają przemocy.

Jeżeli reprezentujesz postawę uległości, braku własnego zdania czy bezradności, narażasz się na przemoc, gdyż traktowana jesteś mniej znacząco, a także kryjesz się w rolach usługowych czy bardziej podporządkowanych.

Jeżeli nie wyrażasz wprost swoich potrzeb i oczekiwań, możesz być postrzegana jako osoba, która nic nie potrzebuje, nic nie wie, na niczym się nie zna, nie ma własnego zdania. Jednym słowem - gorsza, godząca się na lekceważenie i nie docenianie. Musisz sama powalczyć o siebie. Nie możesz ciągle stawiać na pierwszym miejscu potrzeb innych ludzi. Owszem Twój mąż/ Twoja żona mają prawo do wypoczynku, spokoju czy do zjedzenia posiłku, ale Ty również masz swoje potrzeby. Ty też jesteś ważną osobą.

Bardzo ważna jest konsekwencja, przede wszystkim w sytuacjach, które wywołują u Ciebie silne, przykre uczucia. Odstępujesz od wcześniejszych postanowień, obawiasz się oskarżeń, utraty miłości, rodziny, pojawia się poczucie winy. Zdajesz sobie sprawę, że Twoje zachowanie powinno być konsekwentne, ale trudno Ci je wprowadzić w życie. Brak Ci odwagi do egzekwowania wcześniejszych postanowień i do zmierzenia się z własnymi przykrymi uczuciami. Musisz zapanować nad emocjami i zaakceptować strach, a wtedy podjęte decyzje będą racjonalne.

Brak Twojej reakcji na drobne przejawy niewłaściwego traktowania zwiększa ryzyko doznania przemocy. Nie ma znaczenia czy to były błahostki, czy coś poważnego. Nie możesz pozwolić na takie traktowanie własnej osoby, nawet jeżeli obawiasz się reakcji napomnianej osoby. Następnym razem ta osoba może sobie pozwolić na więcej, a Ty reagując dajesz do zrozumienia, w jaki sposób chcesz być traktowany/a.

JAK POSTĄPIĆ

gdy jesteś świadkiem przemocy w rodzinie?

Niewiele osób decyduje się na interwencję u rodziny, w której podejrzewają przemoc. Ale pamiętaj, brak reakcji może doprowadzić do tragedii, a świadek to bardzo ważna osoba, często jedyna mogąca przerwać ten proces. Może widzisz, że ktoś krzywdzi dzieci, jesteś świadkiem przemocy między współmałżonkami, słyszysz krzyki zza ściany, czujesz płacz, wołanie o pomoc? Albo dostrzegasz, że ktoś stara się ukryć ślady pobicia, jednak nie prosi Cię o pomoc – nie zakładaj, że nie chce pomocy albo że akceptuje swoją sytuację. **TO NIEPRAWDA!**

Osoba doświadczająca przemocy – **boi się** o swoje życie, obawia się, że nawet jeśli zawiadomi odpowiednie służby, to i tak nikt nie będzie zeznawał, że cokolwiek widział czy słyszał. **Nie wierzy**, że ktoś zechce jej pomóc, że może prosić o pomoc. **Wstydi się**, bo bierze na siebie całą odpowiedzialność za to, co się dzieje w jej domu.

A TY? Możesz przerwać zamknięty krąg milczenia, możesz pomóc! Nie rób tego, czym zajmuje się policja, prokurator, lekarz czy psycholog. Ważne, żeby ktoś wysłuchał osoby doznającej przemocy, uwierzył w to, co mówi, zapewnił, że ma prawo szukać pomocy, zawiadomił odpowiednie instytucje, czyli: np. Policję, Ośrodek Pomocy Społecznej, Prokuraturę, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, Ośrodek Interwencji Kryzysowej, Gminną Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Niebieską Linie.

JĘŚLI JESTEŚ ŚWIADKIEM PRZEMOCY:

- ❖ Wobec osoby nieznannej – bezzwłocznie zadzwoń na policję i poproś o interwencję.
- ❖ Wobec osoby z Twojej rodziny - porozmawiaj na ten temat. Zanim podejmiesz działania, warto potwierdzić swoje podejrzenia. Niektóre osoby, doznające przemocy, zaistniałą sytuację mogą winić siebie. Osoby stosujące przemoc często potrafią manipulować swoimi ofiarami, by wmówić im, że są bezużyteczne, niekochane, ale i przekonać, że same wywołują agresję i akty przemocowe. Warto być przygotowanym na taką reakcję i wypowiedzi tego rodzaju.
- ❖ Wobec dziecka - najczęściej dzieci, które doświadczyły przemocy nie wiedzą, gdzie szukać pomocy i boją się obcych osób. Będąc świadkiem możesz zgłosić zaistniały fakt np. do pracownika szkoły, przedszkola, żłobka, na policję, do Ośrodka Pomocy Społecznej, do Sądu Rodzinnego. Krzywdzone dziecko może szukać pomocy dzwoniąc do **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej tel. 18 20 14 733**, do **Sądu Rejonowego Wydział Rodziny i Nieletnich tel. 18 20 24 632** lub pod bezpłatną infolinię tel. 116 111.

- ❖ Wobec osoby starszej i/lub niepełnosprawnej - istnieje grupa osób starszych, która doznaje różnego rodzaju krzywd od osób najbliższych (współmałżonka, dzieci, wnuków, opiekunów). Starsze osoby krzywdzone są fizycznie, psychicznie, emocjonalnie, ekonomicznie jak i poprzez zaniedbanie. Jeśli znasz osobę starszą, która doświadcza przemocy domowej, zgłoś ten fakt na policję albo do Ośrodka Pomocy Społecznej.

Pomaganie może czasami wywołać wiele emocji i dobrze się stanie, jeśli poprzez kontakt telefoniczny bądź z bezpośrednim pomocaczem – możesz odreagować.

BIERNOŚĆ ŚWIADKÓW SPRZYJA PRZEMOCY!
DZIĘKI TWOJEJ POMOCY I ZAANGAŻOWANIU,
INSTYTUCJE POMAGAJĄCE OSOBOM,
KTÓRE DOŚWIADCZAJĄ PRZEMOCY,
MOGĄ DOTRZEĆ DO LUDZI, KTÓRZY TEJ POMOCY OCZEKUJĄ.

NIEBIESKA KARTA

■ - co to jest? ■

Procedura Niebieskiej Karty obejmuje ogół czynności podejmowanych oraz realizowanych przez pracowników pomocy społecznej, członków Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, funkcjonariuszy Policji, pracowników Oświaty czy też Ochrony Zdrowia. Wymienione podmioty współpracują ze sobą i przekazują informację o podjętych działaniach.

Działania w ramach procedury Niebieskiej Karty nie wymagają zgody osoby dotkniętej przemocą w rodzinie.

ZESPÓŁ

■ interdyscyplinarny ■

Aby system wspierania osób doświadczających przemocy był skuteczny, zostały powołane Zespoły Interdyscyplinarne. Składają się z grupy osób – profesjonalistów, którzy współpracują ze sobą i skutecznie reagują na krzywdzenie. Zespół Interdyscyplinarny zajmuje się działalnością profilaktyczną oraz pomocą rodzinie, w której są osoby doświadczające przemocy.

INSTYTUCJE

■ działające na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie na terenie Powiatu Tatrzańskiego

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE

Zajmuje się wsparciem rodzin z całego powiatu tatrzańskiego. Udziela specjalistycznego poradnictwa. Wspiera osoby niepełnosprawne, a także zajmuje się realizacją programów, których celem jest integracja osób i rodzin z grup szczególnego ryzyka.

PCPR czynny jest w poniedziałki od 10.00 do 16.00 i od wtorku do piątku od 9.00 do 15.00

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zakopanem ul. Chramcówki 16.

Telefon: 18 20 00 462, www.pcpr-zakopane.pl, e-mail: pcpr.zakopane@gmail.com

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ

Klienci Ośrodka mogą liczyć nie tylko na pomoc materialną, ale również na pomoc informacyjną, edukacyjną i socjalną. Działanie Pomocy Społecznej ma na celu umożliwienie, zarówno osobom, jak i rodzinom, przezwyciężenie trudnej sytuacji życiowej, której nie są w stanie samodzielnie pokonać. Bezpośrednią pomocą rodzinom, a także osobom potrzebującym, zajmują się pracownicy socjalni. Do ich obowiązków należy m.in.: diagnoza sytuacji rodziny bądź osoby, założenie Niebieskiej Karty, wszechstronny plan pomocy, badanie efektywności podejmowanych działań, pomoc i wsparcie w załatwieniu ważnych spraw urzędowych, skierowanie na specjalistyczne poradnictwo (prawne, psychologiczne, zawodowe), udzielanie wsparcia finansowego w formie zasiłków (zgodnie z zapisami ustawy o pomocy społecznej), w przypadku podejrzenia popełnienia przestępstwa - zawiadomienia policji.

Ośrodek czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30 - 15.30

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Jagiellońska 7

Telefon: 18 20 14 733, www.mopszakopane.pl, e-mail: ops_zak_sek@poczta.onet.pl

PUNKT KONSULTACYJNY DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE

W Punkcie Konsultacyjnym możesz liczyć na wsparcie ze strony osoby przygotowanej do pracy z osobami doświadczającymi przemocy, wsparcie psychologiczne i pomoc w opracowaniu planu działania związanego z wychodzeniem z przemocy. Otrzymasz ulotki dotyczące zjawiska przemocy oraz uzyskasz informacje, gdzie znajdziesz pomoc.

Punkt czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30 - 15.30

Punkt Konsultacyjny dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, ul. Jagiellońska 7

Telefon **18 20 14 733**, www.mopszakopane.pl, e-mail: bp.odnowa@gmail.com

OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

Udziela pomocy osobom w sytuacji kryzysowej. Do placówki można się zgłosić z różnymi problemami, np. utrata kontroli nad własnym życiem, stan niepewności czy bezradności, konflikty rodzinne, skłonności samobójcze, przemoc domowa, agresja, utrata – żałoba - żal, wypadki, katastrofy. Osoba zgłaszająca się może liczyć na pomoc psychologiczną, socjalną, prawną, psychoterapię i hostel.

Dyżur pełniony jest całodobowo, ale specjaliści czekają na Ciebie od 8.00 do 20.00

Tatrzański Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Makuszyńskiego 9,

Telefon **18 20 64 454**, www.oik-zakopane.host22.com, e-mail: oik.zakopane@op.pl

KOMENDA POWIATOWA POLICJI

Podczas awantury wołaj o pomoc! Jeśli jest to możliwe -zawiadom policję – tel. 997 (połączenie bezpłatne) lub z telefonu komórkowego 112. Do ustawowego obowiązku policji należy podjęcie odpowiednich kroków, aby osoba doświadczająca przemocy czuła się bezpiecznie we własnym domu. Jeżeli sprawca przemocy stwarza realne zagrożenie, policjanci mogą go zatrzymać, nawet na 48 godzin. Podczas trwania interwencji masz prawo do uzyskania informacji, kto przyjechał na wezwanie (numer identyfikacyjny policjantów, nazwa i siedziba jednostki), co pozwoli na późniejsze zgłoszenie policjantów na świadków w ewentualnej sprawie sądowej. Policja może przekazać adresy instytucji pomagających osobom doświadczającym przemocy domowej.

Komenda Powiatowa Policji, ul. Jagiellońska 32,

Telefon **18 20 23 400**, www.zakopane.policja.gov.pl

OCHRONA ZDROWIA

W przypadku przemocy domowej często dochodzi do urazów fizycznych. Osoba pobita powinna zwrócić się do swojego lekarza pierwszego kontaktu o udzielenie pomocy medycznej. Lekarz jest zobowiązany do wystawienia, na prośbę pacjenta, zaświadczenia lekarskiego o doznanych obrażeniach, przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy i podjętym leczeniu. Dokument ten możesz przedstawić w sądzie lub prokuraturze jako dowód w sprawie.

Szpital Powiatowy im. dr Tytusa Chalubińskiego ul. Kamieniec 10. Aby wezwać pomoc medyczną w stanach nagłego zagrożenia życia należy wybrać z telefonu komórkowego 112 albo stacjonarnego nr 999.

GMINNA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

Gdy aktem przemocy towarzyszy picie alkoholu, możesz powiadomić Gminną Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, która zgodnie z prawem powinna:

- ❖ przeprowadzić dokładne rozeznanie sytuacji (wywiad środowiskowy),
- ❖ wezwać Twojego partnera/partnerkę na rozmowę ostrzegawczą, informującą o prawnych konsekwencjach stosowania przemocy wobec bliskich,
- ❖ w przypadku stwierdzenia bądź podejrzenia popełnienia przestępstwa powiadomić prokuraturę i wnioskować o objęcie rodziny działaniami prewencyjnymi, np. poprzez wizyty dzielnicowego,
- ❖ komisja może wnioskować do sądu rejonowego o zastosowanie wobec uzależnionej od alkoholu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie leczenia odwykowego.

W GKRPA możesz skorzystać z porad w Punkcie konsultacyjnym dla ofiar przemocy w Rodzinie, Punkcie konsultacyjnym dla osób uzależnionych i ich rodzin, Punkcie pomocy rodzinie w sytuacjach kryzysowych, Poradni dla osób uzależnionych oraz z porad prawnych.

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych ul. Słoneczna 3, telefon **18 20 62 365**.

PROKURATURA

Prowadzi postępowanie przeciwko osobie stosującej przemoc. Potrzebne będą dowody, np.: obdukcja lekarska opisująca obrażenia cielesne (obdukcja jest dokumentem płatnym, masz prawo zażądać bezpłatnego odpowiednika, jakim jest zaświadczenie lekarskie). Przydatne będą również:

- ❖ dokumentacja medyczna, w której znajdują się zapisy z leczenia ze skutków pobicia;
- ❖ zapisy z dokumentu „Niebieska Karta”;
- ❖ spis interwencji Policji;
- ❖ zeznania świadków (mogą to być członkowie rodziny, sąsiedzi, pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej, personel instytucji, do których osoba doświadczająca przemocy zwracała się o pomoc);
- ❖ dokumentacja fotograficzna ze śladami pobicia – bądź nagranie z awantury domowej;
- ❖ zaświadczenia o pobytach w ośrodkach i centrach pomocy dla osób doświadczających przemocy;
- ❖ zaświadczenie o braniu udziału w programach pomocowych dla osób doświadczających przemocy;
- ❖ istotne jest również Twoje zeznanie.

Jeżeli doświadczasz przemocy w rodzinie, w sądzie możesz zostać oskarżycielem posiłkowym (na pierwszej rozprawie, po skierowaniu sprawy do sądu, musisz zgłosić oficjalny wniosek). Otrzymujesz wtedy następujące przywileje: możliwość zadawania pytań oskarżonemu oraz świadkom, możesz składać wnioski o przesłuchanie dodatkowych świadków oraz dołączać nowe dowody w sprawie.

OŚWIATA

Przedszkola i szkoły udzielają, zarówno uczniom jak i ich rodzicom czy nauczycielom, nieodpłatnej pomocy psychologiczno – pedagogicznej. Koncentruje się ona na wspieraniu w rozwiązywaniu problemów dydaktycznych i wychowawczych, a także rozwijania umiejętności wychowawczych. W przypadku wystąpienia podejrzenia krzywdzenia dziecka, do obowiązków pracowników oświaty należy wdrożenie odpowiednich działań.

TELEFONY ZAUFANIA

Nie przejmuj się swoimi emocjami, nie próbuj na siłę opanować płaczu. Zrzucenie z siebie ciężaru, a także poczucie ulgi, mogą pojawić się jako efekty po pierwszej rozmowie. Każdy dzwoniący traktowany jest indywidualnie, uszanowany jest dramat osoby doznającej przemocy. Jednym z ważniejszych czynników, mających wpływ na osoby dzwoniące, jest anonimowość, która w pewien sposób zapewnia rozmówcy poczucie bezpieczeństwa i zachęca do otwartej komunikacji. Osoby dzwoniące doceniają, że po wszystkich latach milczenia dostały możliwość swobodnego „wygadania się”. Nie przejmuj się, że Twoja historia jest długa, drastyczna czy pełna dygresji. Jeżeli jesteś osobą stosującą przemoc czy świadkiem takiego zdarzenia również możesz skorzystać z rozmowy ze specjalistą. Ty także potrzebujesz pomocy. W latach dziewięćdziesiątych w Polsce rozwinęła się sieć specjalistycznych telefonów zaufania, wśród nich telefonów dla osób doświadczających przemocy. Można trafić na telefony całodobowe oraz bezpłatne.

Telefony dla osób doświadczających przemocy zapewniają:

- ❖ wsparcie psychiczne;
- ❖ pomoc w uporządkowaniu przedstawionych treści;
- ❖ edukację związaną ze zjawiskiem przemocy domowej i z uzależnieniami;
- ❖ informację na temat realnych możliwości i rozwiązania konkretnych problemów związanych z sytuacją przemocową;
- ❖ porady prawne;
- ❖ adresy placówek specjalistycznych i pomoc w zorganizowaniu kontaktu w ramach lokalnej sieci wsparcia;

Jeżeli masz trudność ze znalezieniem odpowiedniej placówki pomocy, możesz zadzwonić pod numer telefonu „Niebieskiej Linii” tel. 801120002, który dysponuje informacjami o placówkach niosących pomoc osobom doświadczającym przemoc.

Telefoniczne poradnie dla osób doświadczających przemocy

Telefon zaufania w Zakopanem	 192 88	Czynny w godz. 18:00-22:00
Helpline Telefon zaufania	 800 100 100	Czynny od poniedziałku do piątku 11:00-17:00
Bezpłatny Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży	 116 111	Czynny od poniedziałku do piątku 8:15-16:15
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	 800 12 12 12	Czynny od poniedziałku do piątku 12:00-20:00 / połączenie bezpłatne
Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Warszawska Niebieska Linia	 22 668 70 00	Czynny od poniedziałku do piątku 14:00-22:00 Połączenie pełnopłatne dla osoby dzwoniącej
Anonimowa Policyjna Linia Specjalna	 800 120 148	Czynny całą dobę, połączenie bezpłatne
Telefon Zaufania dla Kobiet w ciąży i rodziny	 85 732 22 22	Czynny od poniedziałku do piątku 15:00-17:00 Połączenie pełnopłatne dla osoby dzwoniącej
Telefon Nadziei" dla kobiet w ciąży i matek w trudnej sytuacji życiowej	 800 112 800	Czynny od poniedziałku do piątku 15:00-7:00 w sobotę, niedzielę i święta czynny całą dobę Połączenie bezpłatne
Niebieska Linia (w przypadku przemocy w rodzinie)	 801 120 002	Czynny od poniedziałku do soboty 10:00-22:00, w niedzielę i święta 8:00-16:00 Płatny pierwszy impuls
Telefoniczna pierwsza pomoc psychologiczna	 22 425 98 48	Czynny od poniedziałku do piątku 17:00-20:00 sobota 15:00-17:00. Opłata zgodnie z cennikiem Twojego operatora telefonicznego
STOP – telefon Centrum Praw Kobiet dla kobiet dotkniętych przemocą i dyskryminacją	 22 621 35 37	Czynny od poniedziałku do piątku 10:00-15:00 Opłata zgodna z cennikiem Twojego operatora telefonicznego
Telefon zaufania „Szkoła bez przemocy”	 801 171 701	Czynny od poniedziałku do soboty 12:00-17:00 Płatny pierwszy impuls

12 WSKAZÓWEK,

które mogą być przydatne w wychodzeniu z roli osoby doświadczającej przemocy

1) Musisz przerwać milczenie i ukrywanie swojej trudnej sytuacji. Jeśli w Twoim domu jest stosowana przemoc, przysługuje Ci prawo i obowiązek powiadomić o tym bliskich oraz zwrócić się do specjalistów i odpowiednich służb z prośbą o pomoc.

2) Zdecydowanie przerwij stosowanie przemocy. Najskuteczniejszą metodą jest wezwanie Policji, która w trakcie interwencji wszczyna procedurę „Niebieskiej Karty”. W celu zapewnienia bezpieczeństwa domownikom ma możliwość odizolowania osoby stosującej przemoc na 48 godzin lub osób doznających przemocy poprzez wskazanie Ośrodka Interwencji Kryzysowej. W przypadku, gdy krzywda dzieje się dzieciom, funkcjonariusze mogą zabrać dzieci i odwieźć je do najbliższej wspólnie niezamieszkującej rodziny bądź umieścić je w placówce opiekuńczo – wychowawczej.

3) Jeśli masz możliwość, skorzystaj z dostępnej pomocy przyjaciół i instytucji. Po przeprowadzonej interwencji policji czy zgłoszeniu przemocy do innych służb, osobie doznającej przemocy zostanie założona „Niebieska Karta – A”. Otrzyma także „Niebieską Kartę – B”, w której zamieszczone będą informacje do wykorzystania.

4) Zapewnij sobie bezpieczeństwo potrzebne do przygotowania planu naprawczego. Na początku najważniejsze – musisz odzyskać siły psychiczne i fizyczne. Instytucje oferują Ci możliwość skorzystania z porady psychologicznej. Istotne jest również bieżące kontrolowanie bezpieczeństwa przez dzielnicowego, rodzinę czy przyjaciół, sąsiadów.

5) Zagwarantuj sobie i dzieciom stabilne źródło utrzymania. Nie ma znaczenia czy będą to alimenty, wynagrodzenie za wykonywaną pracę czy zasiłki z pomocy społecznej. Praca dodatkowo pełni funkcję terapeutyczną, gdyż wpływa na poczucie wartości, niezależności i kompetencji.

6) Zrównoważ siły – jedną z cech przemocy jest nierównowaga sił. Jeżeli osobie stosującej przemoc dasz do zrozumienia, że nie jesteś bezbronna/bezbronny – osłabi to powstałą przewagę i może zmienić rozstawienie sił. O siłę osoby doświadczającej przemocy stanowią osoby za nią stojące, popierające ją i działające na jej rzecz.

7) Określ własne cele – zastanów się czego chcesz i o co Ci chodzi w zaistniałej sytuacji. Świadomość celu ułatwia podjęcie zaplanowanych działań. Przy realizacji tego zadania korzystne jest wsparcie specjalisty. Przemoc bardzo obciąża emocjonalnie i doprowadza do niedoceniania własnych możliwości.

8) Opanuj strach, który jest uczuciem mogącym powstrzymać Cię przed postawieniem kroku ku polepszeniu swojej sytuacji. Obawa o konsekwencje zachowania osoby stosującej przemoc uniemożliwia podjęcie Ci działania. Pamiętaj, że Twój strach działa na Twoją niekorzyść.

9) Ćwicz się w myśleniu – poradzę sobie i mam prawo. Może jesteś osobą, która straciła siły i przekonanie o własnych możliwościach i kompetencjach. Najprawdopodobniej Twoje myślenie jest efektem wysłuchiwania kłamstw na swój temat od osoby stosującej przemoc. Ty musisz uwierzyć, że dasz radę. Zaczynaj dbać o swoje prawa. Odnów kontakty z rodziną i przyjaciółmi, przypomnij sobie swoje sukcesy. Czerp siłę ze swych wartości, sukcesów, marzeń, wiary i relacji z innymi.

10) Postaw warunki osobie stosującej przemoc i konsekwentnie ich przestrzegaj. Jeżeli w dalszym ciągu mieszkasz z taką osobą, zastanów się czego od niej oczekujesz i jakiej potrzebujesz zmiany. Postaw warunki, ale również wyraż swoje oczekiwania. Każdy indywidualnie bierze odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo, więc zastanów się, co zrobisz, jeśli sytuacja przemocowa się powtórzy.

11) Koniecznie musisz reagować na każdy przejaw niewłaściwego traktowania. To Ty decydujesz, na co sobie pozwolisz. Mów głośno, jakiego postępowania oczekujesz. Protestuj przeciwko temu, co Ciebie lekceważy i upokarza.

12) Praktykuj postawę asertywności, unikaj agresji, podstępów i zastraszania. Domagaj się akceptowania swoich praw, spokojnie, ale stanowczo. Nie możesz krzyczeć ani szantażować. Niewłaściwe jest również straszenie czy wpadanie w histerię. Mów jasno, o co Ci chodzi i czego oczekujesz. Doceniaj również dobrą wolę w kontaktach z osobami, które Cię otaczają.

Pamiętaj, prawo jest po Twojej stronie, a rodzina funkcjonuje właściwie wtedy, gdy jej członkowie szanują nawzajem siebie i swoje prawa, stwarzają możliwość do rozwoju i darzą się miłością. Jeżeli dzieje się inaczej, rodzina jest zagrożona kryzysem.

Wszystkim członkom rodziny przysługują podstawowe prawa czyli:

- ❖ życie w wolnym od przemocy środowisku rodzinnym,
- ❖ do poczucia bezpieczeństwa we własnym domu,
- ❖ do traktowania z godnością i szacunkiem,
- ❖ do swobodnego wyrażania swoich opinii i współdecydowania o rodzinie,
- ❖ do popełniania błędów i mylenia się,
- ❖ do szukania pomocy, gdy łamane są jego prawa.

Dzieci, które zostały wychowane w domu, gdzie miały do czynienia z przemocą, uczą się, że jest ona efektywnym sposobem rozwiązywania konfliktów. Ich życie przebiega w atmosferze strachu, natomiast poniżenie traktują jako normalne zachowanie. Przyswajają sobie, że osoba ukochana może zadawać ból, a dzieci i kobiety zasługują na siłowe przywołanie do porządku.



ul. Jagiellońska 7, 34-500 Zakopane
www.mopszakopane.pl

tel. 18 20 141 22