

INFORMATOR DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH PRZEMOCĄ DOMOWĄ

**STOP
PRZEMOCY!**



Nadrzędnym, wspólnym celem działań instytucji działających w obszarze przeciwdziałania przemocy domowej jest zmniejszenie rozmiarów przemocy oraz pomoc i wsparcie osób uwikłanych w ten proces. Skuteczna pomoc dla osób uwikłanych w proces przemocy wymaga intensywnej współpracy oraz podejmowania działań interdyscyplinarnych wielu służb i instytucji, dlatego w Państwa ręce oddajemy „**Informator dla osób doświadczających przemoc domową**”, z danymi teleadresowymi instytucji działających w obszarze przeciwdziałania przemocy domowej. Liczymy, że Informator pomoże Państwu w zwróceniu się o pomoc do danej instytucji, co z kolei wpłynie na uruchomienie opartej na procedurach efektywnego systemu pomocy osobom uwikłanym w proces przemocy.

CZYM JEST PRZEMOC

Przemoc domowa to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doświadczającej przemocy domowej, w szczególności:

- narażające tę osobę na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia lub mienia,
- naruszającej jej godność, nietykalność cielesną lub wolność, w tym seksualną,
- powodujące szkody na jej zdrowiu fizycznym lub psychicznym, wywołujące u tej osoby cierpienia lub krzywdę
- ograniczające lub pozbawiające tę osobę dostępu do środków finansowych lub możliwości podjęcia pracy lub uzyskania samodzielności finansowej,
- istotnie naruszające prywatność tej osoby lub wzbudzające u niej poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia, w tym podejmowane za pomocą środków komunikacji elektronicznej.

PRZEMOC DOMOWA JEST:

INTENCJONALNA – przemoc jest zamierzonym działaniem człowieka i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary.

SIŁY SĄ NIERÓWNOCIERNE – w relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą. Ofiara jest słabsza, a sprawca silniejszy.

NARUSZA PRAWA I DOBRA OSOBISTE – sprawca wykorzystuje przewagę siły narusza podstawowe prawa ofiary (np. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku itd.).

POWODUJE CIERPIENIE I BÓL – sprawca naraża zdrowie i życie ofiary na poważne szkody. Doświadczanie bólu i cierpienia sprawia, że ofiara ma mniejszą zdolność do samoobrony.

MITY I STEREOTYPY NA TEMAT PRZEMOCY DOMOWEJ

Wiele stereotypów, również w imię dobrych intencji ochrony rodzin, sprzyja przemocy, usprawiedliwia ją i nawołuje do powstrzymania się od reakcji osób z zewnątrz.

- W sprawy rodzinne nie należy się wtrącać.
- Mój dom moją twierdzą.
- Brudy pierze się we własnym domu.
- Jeśli ktoś jest bity to znaczy, że na to zasługuje.
- Przemoc w rodzinie to problem marginesu społecznego.
- Niechby pił, niechby bił, byleby był.
- Nikt nikogo nie pobił, więc nie było przemocy.
- Nie ma śladów – nie ma przemocy.
- Co to za ptak, co własne gniazdo kała.
- Gwałt w małżeństwie nie istnieje.
- Wszystko przez to picie, poza tym to dobry mąż i ojciec.

Przemoc zwykły powtarza się według określonego schematu, tworząc CYKLE.

Na cykl przemocy składają się trzy następujące po sobie fazy:

1. FAZA NARASTAJĄCEGO NAPIĘCIA

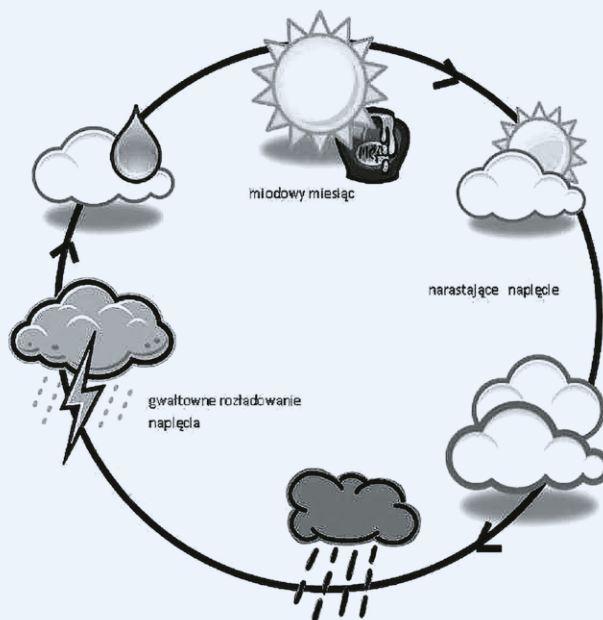
Dla pierwszej fazy cyklu przemocy charakterystyczny jest wyczuwalny wzrost napięcia w związku oraz pojawienie się coraz większej ilości sytuacji konfliktowych. Partner jest rozdrażniony, każdy drobiazg potrafi wyprowadzić go z równowagi, jest spięty i pełen irytacji, własne emocje wyładowuje na członkach rodziny. Każdy pretekst jest dobry do wszczęcia awantury czy konfliktu. Partner sprawia wrażenie jakby nie panował nad swoją złością czy gniewem. W tej fazie partner może spożywać alkohol, narkotyki lub inne substancje odurzające.

2. FAZA OSTREJ PRZEMOCY

W tej fazie dochodzi do eksplozji zachowań agresywnych, narastające napięcie znajduje upust. Zachowanie partnera staje się nieprzewidywalne, gwałtowne, często wpada w szał. Wybuchy złości najczęściej wywołują małe drobiazgi, np. opóźnienie posiłku, rzecz pozostawiona w danym miejscu, itp. Eksplozja zachowań agresywnych może objawiać się biciem pięściami, duszeniem, uderzaniem w przedmioty, kopaniem, grożeniem, itd. Wymienionym zachowaniom często towarzyszy podniesiony ton głosu, krzyk, agresja słowna. W tej fazie osoba doświadczająca przemocy stara się ochronić siebie i chce zrobić wszystko, aby uspokoić partnera (przeprasza, jest uprzejma lub biernie poddaje się stosowanej przemocy), jednak nie przynosi to pożądanego efektu. Po wybuchu złości osoba doświadczająca przemocy jest w szoku, bywa oszołomiona, odczuwa wstyd i przerażenie, a jednocześnie złość i bezradność wobec sytuacji, która zaistniała.

3. FAZA MIODOWEGO MIESIĄCA

Następną fazą cyklu przemocy jest faza „miodowego miesiąca”. W sytuacji, kiedy partner, który stosował przemoc wyładował już swoje emocje, zmienia się w inną osobę (zaczyna przepraszać, żałuje swojego zachowania, twierdzi, że TO już się nie powtórzy, stara się odnaleźć zewnętrzne przyczyny dla swojego zachowania). Podczas tej fazy osoba stosująca przemoc zaczyna okazywać skruchę, czułość, miłość i zachowuje tak, jakby NIC się nie wydarzyło. Dba o osobę, która doświadczyła przemocy, spędza z nią czas. Osoby z otoczenia patrząc na parę, która jest w tej fazie, mają wrażenie, że są szczęśliwi i bardzo zakochani. Osoba doświadczająca przemocy właśnie w tej fazie zaczyna wierzyć, że partner zmienił swoje zachowanie, a przemoc była tylko incydentem. Osoba, która doznała przemocy w fazie „miodowego miesiąca” widzi partnera takiego, jakiego chce widzieć (w końcu jest nie tylko „agresywny”, ale nieraz udowodnił, że potrafi być dobry). Warto pamiętać, iż faza „miodowego miesiąca” mija i niebawem pojawia się znowu faza narastającego napięcia (cykl przemocy zatacza krąg). W fazie „miodowego miesiąca” osoba doświadczająca przemocy może wycofać się z działań prawnych (np. sprawa rozwodowa, zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa), jeśli zostały one wcześniej podjęte.



PAMIĘTAJ!

Prawo zabrania stosowania przemocy i krzywdzenia swoich bliskich.
Jeśli TY lub ktoś z TWOICH bliskich jest ofiarą przemocy ze strony osoby najbliższej,
nie wstydź się prosić o pomoc. Prawo stoi po TWOJEJ stronie!

NAJCZĘSTSZE FORMY PRZEMOCY DOMOWEJ

PRZEMOC FIZYCZNA

- bicie, szarpanie, kopanie, duszenie, popychanie, obezwładnienie i inne.

PRZEMOC PSYCHICZNA

- izolowanie, wyzywanie, ośmieszanie, grożenie, krytykowanie, poniżanie i inne.

PRZEMOC SEKSUALNA

- zmuszanie do obcowania płciowego, innych czynności seksualnych i inne.

PRZEMOC EKONOMICZNA

- nielożenie na utrzymanie osób, wobec których istnieje taki obowiązek, niezaspokojenie potrzeb materialnych, niszczenie rzeczy osobistych, demolowanie mieszkania, wynoszenie sprzętów domowych oraz ich sprzedawanie i inne.

PRZEMOC ZA POMOCĄ ŚRODKÓW KOMUNIKACJI ELEKTRONICZNEJ

- wyzywanie, straszenie, poniżanie osoby w Internecie lub przy użyciu telefonu, robienie jej zdjęć lub rejestrowanie filmów bez jej zgody, publikowanie w Internecie lub rozsyłanie telefonem zdjęć, filmów lub tekstów, które ją obrażają lub ośmieszają i inne.

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.

Przemoc nie jest oznaką siły, lecz słabości

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

POLICJA

W przypadku zagrożenia bezpieczeństwa Twojego lub bliskich Ci osób bezwzględnie zawiadom Policję - 112. W trakcie awantury krzycz i wzywaj pomocy. Uciekaj.

PROKURATURA

W prokuraturze lub na Policji możesz zgłosić zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa.

OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ

Celem działania pomocy społecznej (zgodnie z ustawą z 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej) jest umożliwienie osobom i rodzinom przezwyciężenia trudnych sytuacji życiowych, których same nie są w stanie pokonać, a także zapobieganie powstawaniu tych sytuacji.

GMINNA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

Udziela pomocy wówczas, gdy aktem przemocy towarzyszy picie alkoholu; w przypadku stwierdzenia bądź podejrzenia popełnienia przestępstwa Komisja ma obowiązek powiadomić prokuraturę i wnioskować o objęcie rodziny działaniami prewencyjnymi, np. poprzez wizyty dzielnicowego, jak również wnioskować do sądu rejonowego o zastosowanie wobec osoby uzależnionej od alkoholu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie leczenia odwykowego.

ZESPÓŁ INTERDYSCYPLINARNY

Jego celem jest zapewnienie bezpieczeństwa, ochrona zdrowia i życia osób dotkniętych przemocą w rodzinie; zadaniem członków Zespołu jest podjęcie działań zmierzających do rozwiązania problemu przemocy w rodzinie.

SŁUŻBA ZDROWIA

W razie doznania obrażeń ciała zgłoś się niezwłocznie do lekarza po pomoc medyczną. Lekarz wystawi bezpłatne zaświadczenie o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała mających związek z aktem przemocy.

SPECJALISTYCZNE OŚRODKI WSPARCIA DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ

Ośrodki te świadczą najszerszą i specjalistyczną pomoc dla osób doświadczających przemocy. W Polsce funkcjonuje 35 takich ośrodków. Celem tych placówek jest niesienie pomocy osobom pokrzywdzonym przemocą domową, w tym zapewnienie im bezpiecznego schronienia. Ośrodki te świadczą kompleksową pomoc min. prawną, psychologiczną, medyczną, socjalną, a także poradnictwo.

OŚWIATA

Placówki oświatowe powołane są do realizowania funkcji dydaktycznej i wychowawczo-opiekuńczej, w tym wypełniają zadania związane z zapewnieniem bezpieczeństwa uczniom w czasie organizowanych w tych placówkach zajęć. Z chwilą powzięcia informacji o popełnionym wobec dziecka przestępstwie, zgodnie z art.12 ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej są zobowiązani powiadomić policję lub prokuraturę, pracownicy tychże placówek najczęściej mogą zaobserwować zmiany w zachowaniu dziecka/ucznia, sugerujące istnienie sytuacji kryzysowych w rodzinie lub widoczne ślady stosowania przemocy wobec niego.

OŚRODKI POMOCY DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

Pomoc ma na celu łagodzenie skutków przestępstwa (psychologicznych, materialnych, społecznych), ochronę przed wtórną wiktymizacją oraz pomoc w trakcie procedur prawnych; ośrodek podejmuje współpracę z organami ścigania, wymiarem sprawiedliwości, pomocą społeczną i innymi instytucjami świadcząc pomoc psychologiczną (interwencja kryzysowa, poradnictwo psychologiczne) dla dzieci i dorosłych, psychoterapeutyczną, konsultacje z psychiatrą, pomoc prawną, mediację, pomoc tłumacza (w tym jęz. migowego)

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA

W wyniku doświadczenia przemocy lub bycia jej świadkiem, dziecko może przejawiać pewne niepokojące zachowania, które zdiagnozować oraz pomóc leczyć mogą specjaliści z Poradni.

ORGANIZACJE POZARZĄDOWE

- **Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”** - tel. 22 668-70-00 , 116 123
Poradnia działa 7 dni w tygodniu 24h; dyżury pełnią przeszkoleni specjaliści. Infolinia przeznaczona jest dla osób w kryzysie emocjonalnym, w tym ze szczególnym uwzględnieniem osób doświadczających przemocy domowej.
- **Ogólnopolski telefon „Niebieska Linia”** - tel. 800-12-00-02
czynny przez całą dobę. Dzwoniąc uzyskasz wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliższej miejsca zamieszkania.
- **Ogólnopolski telefon zaufania dla dzieci i młodzieży w wieku od 7 do 18 lat** - tel. 116-111
- **Poradnia mailowa** <https://116sos.pl/>
- **Biuro Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę** - tel. 22 616 02 68, fax 22 266 85 30 biuro@fdds.pl

PAMIĘTAJ,

że to nie Ty jesteś winna/winny przemocy domowej.
Nic nie usprawiedliwia krzywdzenia najbliższych!

Pomóż pomóc

Fakty i Mity dotyczące Przemocy

Przemoc przybiera wiele form i ma wiele twarzy, możemy jej doświadczyć w wielu sferach naszego życia. Przemoc jest trudnym zjawiskiem, w wyniku którego odbierana jest moc osobie doświadczającej przemocy. Nie może i nie jest w stanie podejmować wówczas skutecznych działań, aby pomóc sobie i swoim bliskim. Dlatego warto pamiętać że spoczywa na nas społeczny obowiązek reagowania, gdy słyszymy lub widzimy, że ktoś w bliskim otoczeniu doświadcza krzywdy. Przemoc jest trudnym tematem dlatego też niechętnie jest poruszany. Jednocześnie z uwagi na jego poważne i daleko idące konsekwencje nie powinien być pomijany. Nierzadko tego destrukcyjnego zjawiska w życiu doświadczyło wielu z Nas, dlatego właśnie warto znać fakty oraz wiedzieć, gdzie szukać pomocy. Przemoc może przyjąć wiele form w tym przemocy psychicznej, fizycznej, ekonomicznej, zaniedbania oraz seksualnej. Przemoc może osiągnąć każdego z Nas nie zależnie od wieku, wykonywanego zawodu, posiadanego wykształcenia czy też klasy społecznej.

MIT: Przemoc domowa dotyczy tylko rodzin ubogich z niskich klas społecznych.

FAKT: Jak pokazują badania przemoc domowa dotyka rodzin z niższych klas społecznych tak samo jak rodziny z tzw. „wyższych sfer” jednakże różnica jest taka, że w takich sytuacjach lokalne społeczeństwo nie dowierza w fakty. Znacznie łatwiej jest nam uwierzyć, że przemoc dotyka rodzin ubogich, co więcej z problemem alkoholowym. Dane statystyczne pokazuje, że w roku 2024 na 121 prowadzonych procedur „Niebieskie Karty” tylko 19 dotyczyło rodzin, które korzystało z pomocy Ośrodka Pomocy Społecznej w Czerwionce-Leszczynach, pozostałe rodziny były nieznane pracownikom OPS. Z kolei w 2023 roku było na 146 prowadzonych procedur tylko 23 rodziny korzystały wcześniej ze wsparcia tutaj Ośrodka. Jak pokazują dane dotyczące naszej gminy i miasta przemoc dotyka wszystkich, a rodziny ubogie nawet rzadziej.

Warto więc wiedzieć, że kreowaniem polityki przeciwdziałania przemocy domowej w naszej gminie zajmuje się Gminny Zespół Interdyscyplinarny powołany przez Burmistrza, składający się z 14 członków. W skład Zespołu wchodzi przedstawiciele oświaty, Policji, służby zdrowia, sądu, organizacji pozarządowych oraz Ośrodka Pomocy Społecznej i Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

SZUKAJĄC POMOCY MOŻESZ ZGŁOSIĆ SIĘ DO:

Ośrodek Pomocy Społecznej ul. 3 Maja 36b, 44-230 Czerwionka-Leszczyny, tel. 32 43 12 039

Zespół Przeciwdziałania Przemocy, ul. Wolności 2a, 44-230 Czerwionka-Leszczyny,

tel: 32 72 31 678 (Anna Laskowska tel. 509 983 558, Paulina Wodok tel. 797 243 008)

- Punkt Terenowy nr 1, ul. Wolności 2a, 44-230 Czerwionka-Leszczyny tel. 32 43 11083

- Punkt Terenowy nr 2, ul. Ogrodowa 6, 44-238 Czerwionka-Leszczyny, tel. 32 43 11081

- Pracownicy socjalni, ul. Młyńska 21a, 44-230 Czerwionka-Leszczyny, tel. 32 72 31219

Komisariat Policji ul. 3 Maja 42, 44-230 Czerwionka-Leszczyny, tel. 47 85 5577 10

lub kierownik Rewiru Dzielnicowych tel. 47 85 577

**Zespół Przeciwdziałania Przemocy
w Ośrodku Pomocy Społecznej
w Czerwionce-Leszczynach**

INSTYTUCJE NA TERENIE GMINY CZERWIONKA-LESZCZYN UDZIELAJĄCE POMOCY OFIAROM PRZEMOCY DOMOWEJ:

Ośrodek Pomocy Społecznej

ul.3 Maja 36b
44-230 Czerwionka-Leszczyny
tel.32 43 12 039,32 43 11 166,32 43 18 100
e-mail: ops@czerwionka-leszczyny.com.pl
www.opsczerwionka.pl

Zespół Przeciwdziałania Przemocy Domowej

ul. Wolności 2a
44-230 Czerwionka-Leszczyny
tel.32 72 31 678, 797 243 008,509 983 558
e-mail: zpp@opsczerwionka.pl

Gminny Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej

ul.3 Maja 36b
44-230 Czerwionka-Leszczyny
e-mail: gzi@opsczerwionka.pl

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

ul.3 Maja 36b (adres do korespondencji)
44-230 Czerwionka-Leszczyny
e-mail: gkrpa@opsczerwionka.pl
ul. Wolności 2a (siedziba)
44-230 Czerwionka-Leszczyny
tel.32 43 15 975

NZOZ "MEDIPOZ" Sp. z o.o.

ul. Maja 36C,
44-230 Czerwionka - Leszczyny
tel. 32 4312 974, 32 4331 475, 32 4318 183
e-mail: sekretariat@medipoz.pl,
rejestracja@medipoz.pl

NZOZ MEDIPOZ" Sp. z o.o

ul. Odrodzenia 12
44-230 Dąbieńsko
tel. +48 32 43 12 883
e-mail: debiensko@medipoz.pl

NZOZ REMEDIUM" Sp.p.

ul. Maja 36C
44-230 Czerwionka - Leszczyny
tel.32 43 12 650
e-mail: remedium.cl@interia.pl

NZOZ Kaczmarczyk, Rak i Partnerzy

ul. Sportowa 2a
44-238 Czerwionka-Leszczyny
tel. 32 4315 081
e-mail: nzozkrap@wp.pl

NZOZ Kaczmarczyk, Rak i Partnerzy

ul. Ks. Pojdy 98 A
44-213 Książenice
tel. 32 4312 920

NZOZ Kaczmarczyk, Rak i Partnerzy

ul. Kochanowskiego 30
44-230 Czuchów
tel. 32 4270 686

NZOZ „Familia” Specjalistyczna Spółka Lekarska Krasowska-Salamon i Malczyk-Kęska Spółka Partnerska

ul. Sportowa 2a
44-238 Leszczyny
tel.32 4315 083

NZOZ „Zdrowie”

ul. Szeroka 2
44-246 Palowice
tel. 32 4274 022
e-mail: przychodniapalowice@gmail.com

NZOZ TRIMED

ul. Szkolna 13a
44-238 Przegęda
Tel.32 4315 675

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

ul. 3 Maja 31
44-200 Rybnik
tel. 32 4260 033
e-mail: pcpr@powiatrybnicki.pl

Punkt Interwencji Kryzysowej

ul. 3 Maja 31
44-200 Rybnik
tel.32 4260 033
e-mail: pcpr@powiatrybnicki.pl

Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne

ul. 3 Maja 42
44-230 Czerwionka
Tel. 32 4311 267

ul.3 Maja 31

44-200 Rybnik
tel. 32 4161 349
e-mail: ppp@powiatrybnicki.pl

Prokuratura Rejonowa w Rybniku

ul. Bolesława Chrobrego 41
44-200 Rybnik
tel. 32 75 59 020÷23
e-mail: sekretariat.prryb@prokuratura.gov.pl

Sąd Rejonowy w Rybniku

ul. Plac Kopernika
44-200 Rybnik
tel. 32 439 31 00, 32 439 31 41
e-mail: biuro.podawcze@rybnik.sr.gov.pl,
w4@rybnik.sr.gov.pl

Komenda Miejska Policji w Rybniku

ul. Plac Armii Krajowej 5
44-200 Rybnik
tel. 47 855 72 55
e-mail: komendant@rybnik.ka.policja.gov.pl

Komisariat Policji w Czerwionce-Leszczynach

ul. 3 Maja 40
44-230 Czerwionka
tel. 47 855 77 10
e-mail: czerwionka-leszczyny@rybnik.ka.policja.gov.pl

Rybnickie Centrum Zdrowia Psychicznego

ul. Gliwicka 33
tel. 32 43 28 229 - rejestracja
tel. 725 568 389 - punkt zgłoszeniowo-koordynacyjny
e-mail: pzkgliwicka@psychiatria.com

ul. Rudzka 13 Kampus - budynek

tel. 724 629 747- rejestracja
tel. 725 618 118, 724 630 625 - punkt zgłoszeniowo-ko-
ordynacyjny
email: pzkgliwicka@psychiatria.com

ul.3 Maja 1a, budynek SKOK

44-230 Czerwionka
tel. 32 432 82 94 - rejestracja
tel. 32 432 82 95 - punkt zgłoszeniowo-koordynacyjny