



*Stargard*  
przyjazny rodzinie



# **PORADNIK „RODZINA Z PROBLEMEM PRZEMOCY”**

Wydział Polityki Społecznej  
Urząd Miejski  
w Stargardzie

# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b> .....	3
<b>TEST – SPRAWDŹ CZY JESTEŚ OFIARĄ PRZEMOCY?</b> .....	3
<b>DEFINICJA PRZEMOCY W RODZINIE</b> .....	4
<b>RÓŻNICA MIĘDZY AGRESJĄ A PRZEMOCĄ</b> .....	5
<b>RODZAJE PRZEMOCY</b> .....	5
<b>FAZY PRZEMOCY</b> .....	7
<b>MITY I FAKTY NA TEMAT PRZEMOCY</b> .....	8
<b>JAK POMÓC OSOBIE DOZNAJĄCEJ PRZEMOCY?</b> .....	11
<b>WSKAZÓWKI DLA OFIARY – BEZPIECZNY PLAN DZIAŁANIA</b> .....	14
<b>PROCEDURA „NIEBIESKIE KARTY”</b> .....	15
<b>GDZIE SZUKAĆ POMOCY?</b> .....	16

# RODZINA Z PROBLEMEM PRZEMOCY

Rodzina to najważniejsza grupa społeczna, która jeśli funkcjonuje prawidłowo, to zaspokaja potrzeby wszystkich jej członków poczynając od dzieci aż po dziadków oraz stanowi oparcie dla jej członków w różnych sytuacjach życiowych, także tych trudnych. Wszelkie zaburzenia mogą prowadzić do tego, że jej funkcjonowanie staje się nieprawidłowe. Czasem sama rodzina może poradzić sobie z trudnościami, często jednak potrzebne jest do tego wsparcie innych osób. Poradnik poświęcony jest problemowi przemocy, mogącej pojawić się w każdej rodzinie bez względu na status społeczny, która może stanowić dla niej poważne zagrożenie. Oddając w Państwa ręce niniejszy poradnik mamy nadzieję, iż treść w nim zawarta będzie stanowiła odpowiedź na nurtujące Państwa pytania w zakresie przemocy, co zrobić, gdy dostrzegamy problem i gdzie szukać pomocy.

## TEST – SPRAWDŹ, CZY JESTEŚ OFIARĄ PRZEMOCY

### Czy zdarza się, że ktoś Tobie bliski:

1. Traktuje Cię w sposób, który Cię rani?
2. Zmusza Cię do robienia rzeczy, które są dla Ciebie poniżające?
3. Obrzuca Cię wyzwiskami?
4. Grozi, że zrobi Tobie i Twoim bliskim/dzieciom krzywdę?
5. Uderzył Cię, popychał, spoliczkował, szarpał lub rzucał w Ciebie przedmiotami?
6. Zmuszał Cię do współżycia, mimo że nie masz na to ochoty?
7. Oskarża Cię o flirtowanie lub nawet zdradę bez powodu?
8. Kontroluje w pełni wszystkie wydatki w domu i każe się prosić o pieniądze?
9. W przypływie złości niszczy Twoją własność?
10. Domaga się ograniczenia, bądź zerwania kontaktów z Twoimi bliskimi, przyjaciółmi i znajomymi?
11. Obwinia Cię za swoje niepowodzenia?
12. Złości się, gdy masz odmienne zdanie niż on?
13. Budzi w Tobie lęk i niepokój?
14. Wymaga, abyś pytała się o pozwolenie kiedy chcesz gdzieś wyjść, podjąć pracę bądź dodatkową naukę?
15. Uważa, że zasługujesz na takie traktowanie?
16. Uważa, że wszystkie powyższe rzeczy robi dla Twojego dobra?

**UWAGA:** Jeśli odpowiedziałeś/aś twierdząco na co najmniej pięć pytań, istnieje ryzyko, że doznajesz przemocy ze strony bliskiej Ci osoby!

**W dalszej części poradnika dowiesz się, czym dokładnie jest przemoc. Poznasz jej rodzaje oraz fazy, a także występujące w społeczeństwie mity i stereotypy na jej temat. Znajdziesz informacje, jak pomóc osobie doznającej przemocy, a jeśli jesteś ofiarą, to gdzie jej szukać.**

## DEFINICJA PRZEMOCY W RODZINIE

**Przemoc w rodzinie** to wszystkie jednorazowe lub powtarzające się działania lub zaniechania osoby najbliższej, wspólnie zamieszkującej lub gospodarującej, zmuszające Cię do zachowań wbrew Twojej woli, w szczególności narażające Cię na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające Twoją godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na Twoim zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne (na podstawie ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie).

**By mówić o zjawisku przemocy, muszą zaistnieć 4 warunki:**

**1. Działanie (lub jego zaniechanie) jest świadome i intencjonalne.**

Zachowania przemocowe służą wymuszeniu posłuszeństwa oraz kontrolowaniu drugiej osoby, działając na jej niekorzyść. Sprawca przemocy uważa, że wie, co jest dla niej najlepsze oraz daje sobie prawo do decydowania w jej imieniu. Nie bierze pod uwagę stanowiska drugiej osoby, jej zdania, chęci czy potrzeb, tylko narzuca swoją wolę i opinie.

**2. Nierównowaga sił.**

W relacji jedna z osób ma bezwzględną przewagę nad drugą. Osoba ta może być silniejsza fizycznie, psychicznie, materialnie, zawodowo, społecznie itd., przez co wywiera nacisk na osobę słabszą, pragnąc, by ta podporządkowała się jego woli.

**3. Naruszenie praw i dóbr osobistych przez konkretne działanie lub zaniechanie sprawcy przemocy.**

Osoba, która stosuje przemoc wobec drugiej osoby traktuje ją jak przedmiot, nie licząc się z jej potrzebami, protestami, czy uczuciami naruszając jej podstawowe prawa, w tym m.in. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku czy prywatności. Sprawca daje sobie przyzwolenie do stosowania przemocy fizycznej: uderzenia, skrzytykowania, obrażenia lub psychicznej: gnębienie, zabieranie czegoś lub dawanie.

**4. Powodowanie cierpienia i bólu.**

Osoba wobec której stosowana jest przemoc, doznaje cierpienia oraz szkód fizycznych i psychicznych. Szkody mogą być wymierne bądź nie, widoczne lub niedostrzegalne, natychmiastowe lub odroczone w czasie.

# RÓŻNICA MIĘDZY AGRESJĄ A PRZEMOCĄ

AGRESJA	PRZEMOC
zachowanie jest jednorazowe	zachowanie stale się powtarza
układ sił ofiary i sprawcy jest zbliżony	sprawca ma przewagę nad ofiarą
ofiara jest często przypadkowa	ofiara jest starannie wybrana, przeważnie ta sama
zachowanie ustaje gdy emocje zostaną rozładowane lub cel zostanie osiągnięty	zachowanie utrwała się
sprawca może stać się ofiarą innego sprawcy	sprawca i ofiara są uwięzieni w swoich rolach, ciągle je odgrywają

## RODZAJE PRZEMOCY

**Przemoc fizyczna** – naruszanie nietykalności fizycznej. Przemoc fizyczna jest intencjonalnym zachowaniem powodującym uszkodzenie ciała lub niosącym takie ryzyko.

**Przemoc psychiczna** – naruszenie godności osobistej. Przemoc psychiczna obejmuje zachowania, których celem jest zmniejszenie poczucia własnej wartości, wzbudzenie w ofierze strachu oraz pozbawianie jej poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem.

**Przemoc seksualna** – naruszenie intymności. Przemoc seksualna to każde zachowanie mające na celu zmuszenie ofiary do podjęcia współżycia lub niechcianych zachowań seksualnych bądź zdeprecjonowanie jej seksualności.

**Przemoc ekonomiczna** – naruszenie własności. Przemoc ekonomiczna wiąże się z celowym ekonomicznym uzależnieniem ofiary od sprawcy.

**Zaniedbanie** – obejmuje grupę zachowań, które prowadzą do niezaspokajania podstawowych potrzeb materialnych i emocjonalnych osób bliskich, szczególnie dzieci przez rodziców lub opiekunów.

**Każdy rodzaj przemocy w rodzinie jest przestępstwem,  
które podlega karze pozbawiania wolności!**

**Przemoc w rodzinie łamie Twoje podstawowe prawa!**

**Przemocy nic nie usprawiedliwia!**

**Za przemoc odpowiedzialna jest osoba, która ją stosuje!**

Rodzaje przemocy	Formy przemocy	Skutki przemocy
<b>Przemoc fizyczna</b>	szarpanie, kopanie, popychanie, obezwładnianie, duszenie, odpychanie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, klepanie, bicie otwartą ręką, pięściami, różnymi przedmiotami, przypalanie papierosem, użycie broni, pozostawienie w niebezpiecznym miejscu, nieudzielenie niezbędnej pomocy itp.	bezpośrednie uszkodzenia ciała - urazy, rany, złamania, stłuczenia, zadrapania, siniaki, poparzenia; następujące skutki: choroby w wyniku powikłań i stresu, życie w chronicznym stresie, poczucie zagrożenia, strachu, lęku, napady paniki, bezsenność, zaburzenia psychosomatyczne itp.
<b>Przemoc psychiczna</b>	wyśmiewanie opinii, poglądów, przekonań, religii, pochodzenia, narzucanie swojego zdania, poglądów, stałe ocenianie, krytyka, wmawianie choroby psychicznej, kontrolowanie, ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi, wymuszanie posłuszeństwa, używanie wulgarnych epitetów, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb, szantażowanie itp.	obniżenie poczucia własnej wartości i godności, uniemożliwienie podjęcia jakichkolwiek działań niezgodnych z zasadą posłuszeństwa, osłabienie zdolności stawiania oporu oraz wyrośnienie przekonania o daremności jego stawiania, odizolowanie od zewnętrznych źródeł wsparcia, stały strach i utrata nadziei, choroby psychosomatyczne, ciągły stres, zaburzenia snu itp.
<b>Przemoc seksualna</b>	obmacywanie, gwałt, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, zmuszanie do współżycia z innymi osobami, wyśmiewanie preferencji seksualnych, krytyka ciała i zachowań seksualnych itp.	obrażenia fizyczne, ból i cierpienie, obniżona samoocena i poczucie własnej wartości, utrata poczucia atrakcyjności i godności, zaburzenia seksualne, oziębłość, unikanie seksu, uogólniona niechęć i obawa w stosunku do przedstawicieli płci sprawcy przemocy itp.
<b>Przemoc ekonomiczna</b>	niszczenie rzeczy osobistych, zabieranie wynagrodzenia, zakazywanie wykonywania pracy zawodowej, dysponowanie czyjąś własnością, zaciąganie pożyczek „na wspólne konto” bez wiedzy i/lub zgody partnera, sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, ukrywanie informacji o stanie finansów rodziny, zmuszanie do podpisywania zobowiązań finansowych (kredyty, pożyczka, weksel) itp.	całkowita zależność finansowa, niezaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, zniszczenie poczucia własnej godności i wartości, znalezienie się bez środków do życia, brak poczucia bezpieczeństwa, brak wykształconych potrzeb wyższego rzędu, ograniczenie kontaktów z innymi, dyskryminacja, izolacja społeczna itp.
<b>Zaniedbanie</b>	niezapewnianie odpowiedniego żywienia, ubrań, schronienia, opieki medycznej, bezpieczeństwa, zaniedbywanie edukacji dziecka, zaniedbywanie zdrowotne, emocjonalne itp.	niezaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, brak poczucia bezpieczeństwa, obniżenie poczucia własnej wartości i godności, izolacja społeczna itp.

## FAZY PRZEMOCY W RODZINIE

Przemoc domowa rzadko jest czynem jednorazowym. Znacznie częściej jest procesem o długiej, nawet kilkunastoletniej historii. Ma tendencję do powtarzania się według zauważalnej prawidłowości. Cykl przemocy składa się zwykle z trzech następujących po sobie faz:

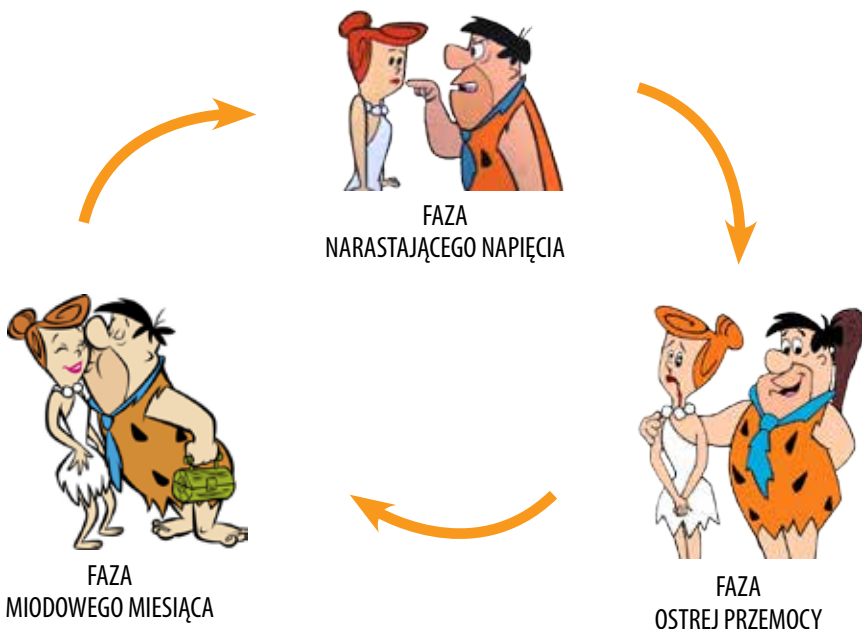
- **Faza narastającego napięcia** – jest to początek cyklu, który cechuje się wzrostem napięcia oraz natężeniem sytuacji konfliktowych. Na tym etapie dochodzi do różnych incydentów takich jak np. używanie obraźliwych słów, poniżanie bliskiej osoby, przejawy zazdrości, gniewu, kontrolowanie członków rodziny. Sprawca odczuwa ciągle poirytowanie, przez co prowokuje kłótnie. Osoba, wobec której kierowana jest złość podejmuje starania, aby uspokoić sytuację, dążąc do zaspokojenia żądań partnera oraz poprawy jego nastroju. Często sama obarcza się winą za jego zachowanie. Przyczyny narastającego napięcia mogą tkwić poza rodziną, czasem są to błahostki, drobne nieporozumienia, które spiętrzają napięcie. Sytuacja staje się nie do zniesienia i pojawia się przemoc.

- **Faza ostrej przemocy** – charakteryzuje się wybuchami gniewu oraz wyładowaniem frustracji. Czasami sytuację konfliktową prowokuje sama ofiara, ponieważ nie może już znieść narastającego napięcia i pragnie aby „już było po wszystkim”. W innych wypadkach gwałtowny atak wzniesia sprawca stawiając swojej ofierze żądania, którym ta nie jest w stanie sprostać, na co on odpowiada złością. Poirytowany dotąd sprawca wpada w furję, tracąc kontrolę nad swoim zachowaniem, może wówczas pobić, zranić, okaleczyć ofiarę, dokonać strasznych czynów nie licząc się z konsekwencjami swoich agresywnych działań. Ta faza trwa stosunkowo krótko, ale może się zakończyć dramatycznie: pobiciem, uszkodzeniem ciała, a nawet śmiercią zaatakowanej osoby. W trakcie ataku ofiara jest w stanie zrobić wszystko, żeby ochronić siebie i opanować partnera. Jednak zabiegi te rzadko przynoszą pożądany skutek. Wraz z ustaniem aktu przemocy ofiara znajduje się w stanie szoku, nie chce uwierzyć w to, co się wydarzyło. Pojawia się u niej przerażenie, bezradność, poczucie wstydu, ale także złość, która sprawia, że zazwyczaj w tej fazie trwania przemocy osoby, które jej doznały decydują się na wezwanie pomocy i złożenie skargi, zatem wszczynają interwencję w sytuacji przemocy w rodzinie. Jeśli osoba zagrożona przemocą nie zgłosi się do właściwych instytucji po pomoc, jest to ostatni moment by przerwać cykl przemocy, nim rozpocznie się ona na nowo.

- **Faza miodowego miesiąca** – jest to faza, która wyróżnia się, odczuwaniem skrucy ze strony sprawcy i okazywaniem miłości. Sprawca usprawiedliwia swoje zachowanie, przejawia żal z powodu tego, co się stało i zaręcza, że to już się więcej nie powtórzy. Na nowo zdobywa zaufanie osoby, którą skrzywdził, staje się miły oraz uczynny. Ofiara wierzy w zapewnienia sprawcy, w to, że się zmienił, zrozumiał, jaką krzywdę jej wyrządził. Z całych sił tego pragnie oraz ma nadzieję, aby właśnie tak się stało, nawet jeśli jeszcze niedawno gotowa była uciec, czy złożyć skargę. W obecnej sytuacji postanawia zostać, a także wycofuje się z podejmowania

działań przeciwko sprawcy. Na tym etapie istnieją szanse na to, że jeśli sprawca faktycznie wykazuje chęć utrzymania związku, podda się terapii, jego agresywne zachowania zostaną powstrzymane. Bez specjalistycznej pomocy sprawca nie jest w stanie długo wytrzymać w spokoju. Ponownie wzrasta w nim napięcie i wszystko zaczyna się od nowa...

## Cykl przemocy



## MITY I FAKTY NA TEMAT PRZEMOCY

Niektóre społeczeństwa czy środowiska ludzi nie reagują na powszechnie pojawiający się problem przemocy w rodzinie, wyrażając tym samym zgodę na przemoc. Jest to efekt funkcjonujących w świadomości społecznej mitów i stereotypów na temat przemocy, które demonstrowują fałszywy obraz problemu. Mity i stereotypy usprawiedliwiają stosowanie przemocy, służą do zatuszowania bądź zbagatelizowania problemu, przez co komplikują właściwe reagowanie na akty brutalności czy okrucieństwa wobec bliskich. Dają sprawcy sygnał o społecznym przyzwoleniu na przemoc, cementują w nim pewność siebie i poczucie bezkarności, zniewalając ofiarę przemocy i zmuszając ją do milczenia. Warto zatem wiedzieć, co jest mitem i stereotypem, aby nie ulegać fałszywym przekonaniom.



## **„Przemoc w rodzinie to sprawa prywatna, nikt nie powinien się wtrącać” „Brudy pierze się we własnym domu”**

**FAŁSZ!**

Przemoc, wykorzystywanie, bicie, krzywdzenie osób bliskich jest przestępstwem, tak samo groźnym i podlegającym karze jak przemoc wobec obcych osób. Bycie małżeństwem czy mieszkaniem razem pod jednym dachem w wolnym związku nie daje nikomu prawa do stosowania przemocy, nie zwalnia z odpowiedzialności prawnej. Każdy ma prawo, a nawet obowiązek reagować na przestępstwo. Wielu ludzi nie radzi sobie z problemami rodzinnymi i bez pomocy osób z zewnątrz, nie jest w stanie znaleźć konstruktywnych rozwiązań. Im wcześniejsze „wtrącanie się”, tym większa szansa na pomyślniejsze i szybsze rozwiązanie sprawy.

## **„Jeśli ktoś jest bity to znaczy, że sobie na to zasłużył”**

**FAŁSZ!**

Nikt nie zasługuje na to, aby go krzywdzić, bić, maltretować, niezależnie od tego jak się zachował, czy co powiedział. Nie wolno poniżać, bić innych, ani się nad nimi znęcać. Nikt nie posiada takiego prawa. Nie powinniśmy zatem czuć się winni czy ukrywać swoje uczucia i milczeć w tej sprawie. Wręcz przeciwnie należy wszystkim mówić, protestować, bronić się, dbać o siebie, swoje bezpieczeństwo, potrzeby, komfort, dobre samopoczucie i prawa, gdyż jedyną osobą odpowiedzialną za przemoc jest osoba, która się jej dopuszcza.

## **„Przemoc zdarza się tylko w rodzinach z marginesu społecznego”**

**FAŁSZ!**

Przemoc w rodzinie występuje we wszystkich grupach społecznych, bez względu na ich poziom wykształcenia lub status społeczny czy materialny. Zdarza się, że wyżej wykształceni sprawcy stosują często bardziej wyszukane formy przemocy.

## **„Przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady na ciele ofiar”**

**FAŁSZ!**

Przekonanie to ogranicza przemoc tylko do bicia. Wiadomo jednak, że przemoc fizyczna jest tylko jedną z form krzywdzenia, posiada ona „wiele twarzy”. Nie tylko siniaki, złamania czy oparzenia świadczą o przemocy, to także poniżanie, obelgi, zmuszanie do określonych zachowań, grożenie, zastraszanie itp.

## **„Policja nie powinna interweniować w sprawach rodzinnych”**

**FAŁSZ!**

Przemoc domowa to przestępstwo ścigane przez prawo a nie sprawa rodzinna. Policja jest powołana do ochrony bezpieczeństwa osób, zapobiegania popełnianiu przestępstw i ściganiu sprawców, niezależnie od tego, czy osoba dotknięta przemocą należy do rodziny sprawcy, czy też nie.

## **„Ofiary przemocy w rodzinie akceptują przemoc”**

**FAŁSZ!**

Ofiary przemocy w rodzinie nie chcą być źle traktowane przez swoich bliskich. Próbuje bronić siebie oraz innych członków rodziny zagrożonych przemocą. Pragną przerwać przemoc, jednak pozostając w osamotnieniu, często nie potrafią się na to zdobyć. Będąc w opresji działają często nieracjonalnie, co pogłębia się do nasilenia przemocy.

## **„To był jednorazowy incydent, który nigdy się nie powtórzy”**

**FAŁSZ!**

Przemoc domowa niemal nigdy nie jest wyjątkowym, pojedynczym wydarzeniem. Przemoc ma tendencję do powtarzania się. Niezatrzymana przybiera na sile. Nie wolno czekać i łudzić się, że sama się skończy. Przemoc nigdy sama nie mija – trzeba stanowczo powiedzieć NIE i podjąć konsekwentne działania, by wyjść z przemocy.

## **„Gdyby ofiara naprawdę cierpiała, odeszłaby od sprawcy”**

**FAŁSZ!**

Żadna osoba nie chce być ponizana i bita, doznając przemocy znajduje się w bardzo trudnej sytuacji, która nacechowana jest bólem, strachem, bezsilnością i poczuciem osamotnienia. Trwanie w związku pełnym cierpienia wynika między innymi z wyznawania tradycyjnych wartości takich jak miłość, trwałość małżeństwa, mylnego przeświadczenia, że sprawca jest dobry dla dzieci, gdyż ich nie bije, przekonania o zależności ekonomicznej od sprawcy i niemożności samodzielnego funkcjonowania, wiary, w obietnice sprawcy, że się zmieni, nieracjonalnego obwiniania się za przemoc, czy też braku wiedzy na temat miejsca, gdzie osoba dotknięta przemocą może znaleźć bezpieczne schronienie i specjalistyczną pomoc.

## **„Przyczyną przemocy w rodzinie jest alkohol”**

**FAŁSZ!**

Nawet uzależnienie od alkoholu nie zwalnia od odpowiedzialności za działania dokonywane pod jego wpływem. Alkohol może nasilać przemoc i ułatwia jej stosowanie. Stanem nietrzeźwości sprawcy próbują usprawiedliwić fakt znęcania się nad członkami rodziny.

## **„Gwałt w małżeństwie nie istnieje”**

**FAŁSZ!**

Każda osoba niezależnie od tego, czy żyje w związku formalnym, nieformalnym czy jest wolna, uprawniona jest do samodzielnego decydowania o swoim życiu intymnym i zachowaniach seksualnych. Małżeństwo nie zmienia definicji gwałtu. Gwałt polega na doprowadzeniu innej osoby do poddania się czynowi nierządnemu lub do wykonania takiego czynu, stosując przemoc, groźbę bezprawną lub podstęp. Definicja ta nie wyklucza małżonków ani innych osób z rodziny sprawcy.

## „Nie ujawnia się tajemnic rodzinnych”

**FAŁSZ!**

Przemoc jest poważnym problemem, który niszczy nie tylko osobę, która jej doświadcza, ale również innych członków rodziny narażonych na uczestniczenie w aktach przemocy. Nie można ukrywać przemocy i pozostawać obojętnym. Takie zachowanie nie sprzyja rodzinie. Należy chronić przed przemocą siebie oraz swoich bliskich. Ujawnienie problemu i zwrócenie się po specjalistyczną pomoc nie ma nic wspólnego z ujawnianiem tajemnic rodzinnych. Przemoc domowa nie może być tajemnicą. Nie ma innej drogi do wyjścia z przemocy, niż ujawnienie jej i przeciwdziałanie.

## „Osoby używające przemocy muszą być chore psychicznie”

**FAŁSZ!**

Przemoc jest dążeniem do przejęcia pełniej władzy i kontroli nad innymi osobami. Nie ma żadnych danych wskazujących na istnienie bezpośredniego związku pomiędzy przemocą a chorobą psychiczną.

## „Nie można zmienić swego przeznaczenia”

**FAŁSZ!**

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.

## JAK POMÓC OSOBIE DOZNAJĄCEJ PRZEMOCY?

Często osoba doznająca przemocy odczuwa wstyd z tego powodu, biorąc całą odpowiedzialność na siebie. Obawia się zarówno o swoje życie, jak i zdrowie. Nie wierzy, że może uzyskać od kogoś pomoc, że ma prawo o nią prosić. Ma przekonanie, że nawet jak zawiadomi policję, to nikt nie będzie chciał zeznawać w jej sprawie, że cokolwiek widział lub słyszał.

**Przemoc często ma miejsce w tzw. czterech ścianach, a brak jakiejkolwiek reakcji otoczenia powoduje jej przyrost oraz przyzwolenie.**

**Należy pamiętać, że przemoc nie jest jednorazowym aktem. Jest to proces i ma tendencje do powtarzania się. Niezatrzymana przemoc narasta!**

**Świadek przemocy to bardzo ważna osoba, często jedyna, która może pomóc ją przerwać. Nie bądź obojętny. Reaguj!**



Autor: Joanna Rzezak

# Jak reagować na przemoc domową



**jestes  
zaniepokojony**  
dźwiękami  
dochodzącymi  
z mieszkania  
sąsiadów



**słyszysz  
krzyki, obelgi,  
płacz, trzaski**



**nie czekaj,  
reaguj!**



**jeśli masz taką  
możliwość  
porozmawiaj**  
z osobą  
krzywdzoną



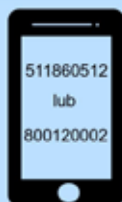
**powiedz, że  
domyślasz się**  
że w jej domu jest  
przemoc; zapytaj,  
czego potrzebuje



**osobę stosującą  
przemoc**  
możesz uświadomić,  
że przemoc jest  
przestępstwem



**jeśli chcesz  
pozostać  
anonimowy  
powiadom służby**



**zadzwoń  
i powiedz**



**policjantowi, albo  
pracownikowi ośrodka  
pomocy społecznej,  
oświaty, ochrony zdrowia  
lub komisji ds.  
problemów alkoholowych**

800 12 00 02 - Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"

Policyjny telefon dla ofiar przemocy, osób stosujących przemoc i instytucji zainteresowanych przeciwdziałaniem przemocy w rodzinie - 511 86 05 12

## JAK REAGOWAĆ NA PRZEMOC W RODZINIE

**Przemoc za ścianą** – jeśli jesteś sąsiadem osoby doznającej przemoc i często słyszysz nietypowe hałasy, krzyki czy płacz dziecka, a osoba krzywdzona ukrywa ślady pobicia, możesz:

- porozmawiać bezpośrednio z tą osobą i powiedzieć jej, że domyślasz się, co dzieje się u niej w domu (najlepiej nazywać to wprost przemocą). Powiedzieć, że możesz jej w jakikolwiek pomóc,
- porozmawiać o tym ze sprawcą, a jeżeli obawiasz się kontaktu – możesz po prostu wezwać policję,
- zareagować, jeśli masz wątpliwości, że dzieje się coś złego, gdyż lepiej zadzwonić niż pozostać obojętnym.

**Znajomi w potrzebie** – jeśli jesteś koleżanką/kolegą, znajomą/znajomym osoby doświadczającej przemocy lub stosującej przemoc, możesz:

- reagować na każde zachowanie nacechowane przemocą, informując, że nie zgadzasz się na takie traktowanie osoby doznającej przemocy, że jest to zabronione oraz że przemoc jest przestępstwem ściganym przez prawo,
- wysłuchać osoby, która doznaje przemocy, uwierzyć jej, być dla niej oparciem,
- powiedzieć, że jeśli zdecyduje się wstąpić na drogę prawną – będziesz jej świadkiem w sądzie,
- zapewnić jej swoją pomoc (np. finansową, udzielić schronienia, towarzyszyć w pójściu na policję lub do urzędu itp.),
- zapewnić o tym, że kiedy będzie chciała wezwać policję, pomożesz jej to zrobić.

**Rodziny problem** – jeśli jesteś rodziną osoby doznającej przemocy lub stosującej przemoc, możesz:

- przede wszystkim uwierzyć oraz wysłuchać tego, co dana osoba opowiada,
- nie krytykować oraz nie oceniać,
- spróbować przełamać swoje stereotypy „w naszej rodzinie nigdy nie było przemocy”, „to niemożliwe, aby taki porządny i wykształcony człowiek był aż tak okrutny” itp.,
- zawsze w obecności sprawcy wyrażać swoją negatywną opinię na temat przemocy,
- zapewnić, że jeśli sprawca znowu zacznie stosować przemoc, pomożesz uruchomić interwencję policji,
- zapewnić, że będziesz jej świadkiem, jeśli zdecyduje się wejść na drogę prawną.

# WSKAZÓWKI DLA OFIARY – BEZPIECZNY PLAN DZIAŁANIA

**Jeśli Twój partner lub inny członek rodziny nie szanuje przysługujących Ci praw. Jeśli w Twojej rodzinie dzieje się coś złego, niepokojącego, przez co dochodzi do przemocy.**

**NIE MOŻESZ POZWOLIĆ SOBIE NA OBOJĘTNOŚĆ!  
MOŻESZ ZWRÓCIĆ SIĘ O POMOC DO SPECJALISTÓW.**

## **BEZPIECZNY PLAN DZIAŁANIA:**

Pamiętaj, że najważniejsze jest bezpieczeństwo Twoje i innych członków rodziny zagrożonych przemocą. Żyjąc ze sprawcą pod jednym dachem, musisz chronić siebie i swoich bliskich. Będziesz Ci prościej jeśli przygotujesz sobie bezpieczny plan działania w sytuacji przemocy. Pomimo tego, że nie jesteś w stanie kontrolować sprawcy ani jego agresywnych zachowań, masz wybór co do tego jak będziesz reagować i w jaki sposób najlepiej zapewnisz sobie i swoim bliskim bezpieczeństwo. Jeśli z góry przygotujesz się na możliwość wystąpienia dalszej przemocy i będziesz stosować się do kilku podstawowych zasad zachowania w obliczu zagrożenia przemocą, zwiększysz swoje bezpieczeństwo.

## **PAMIĘTAJ!**

- jeśli dojdzie do sytuacji konfliktowej, możesz postarać się przejść do takiego miejsca w domu, gdzie jest minimalne ryzyko, że znajdziesz się w pułapce (należy unikać kłótni w łazience, garażu, kuchni, pokoju, w każdym pomieszczeniu, które jest daleko od głównego wyjścia),
- opracuj sobie bezpieczną drogę ewakuacji, których drzwi czy okien możesz użyć uciekając,
- przechowuj swój portfel, klucze do mieszkania i samochodu w bezpiecznym, ale dostępnym dla Ciebie miejscu, tak aby znajdowało się ono blisko wyjścia, by w razie potrzeby szybko opuścić dom zabierając te przedmioty,
- poinformuj o przemocy swoich sąsiadów, do których masz zaufanie i poproś ich, aby powiadomili policję w sytuacji, gdy usłyszą podejrzane hałasy (możesz umówić się z nimi na określony sygnał, który będzie znakiem, że należy wezwać pomoc),
- możesz nauczyć swoje dzieci, jak używać telefonu, by skontaktować się z policją,
- na wypadek konieczności opuszczenia domu przygotuj i zbierz ze sobą: dowód osobisty i prawo jazdy, metrykę urodzenia swoją i dzieci, pieniądze, kartę kredytową, książeczkę czekową, akt własności mieszkania, dokument dzierżawy, świadectwo najmu, książeczkę ubezpieczeniową, klucze do mieszkania i samochodu, lekarstwa, recepty i książeczki zdrowia, świadectwa szkolne, dokumenty sądowe, ubrania i inne niezbędne artykuły dla siebie i dzieci.

## 10 RZECZY, KTÓRE POWINNA ZROBIĆ OSOBA DOZNAJĄCA PRZEMOCY W RODZINIE:

1. W sytuacji zagrożenia przemocą, kiedy ogarnia Cię lek zadzwoni pod numer **Niebieskiej Linii: 801 120 002**.
2. Weź swoje dzieci i schroń się z nimi w bezpiecznym miejscu.
3. Zadzwoń bądź udaj się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej lub Centrum Socjalnego Caritas.
4. Zgłoś się do pracownika socjalnego w swoim rejonie, który może skierować Cię do odpowiedniej instytucji.
5. Poinformuj o stosowanej wobec Ciebie i Twoich bliskich przemocy Policję i Prokuraturę; w trakcie interwencji domowej poproś policjanta o sporządzenie notatki urzędowej – Niebieska Karta, która może być potem wykorzystana jako dowód.
6. Jeśli sprawca Cię pobił lub gdy zostały pobite Twoje dzieci, zgłoś się na pogotowie i poproś lekarza o zaświadczenie lub skontaktuj się z lekarzem sądowym w celu uzyskania obdukcji.
7. Jeśli opuszczasz dom, zabierz ze sobą ważne dokumenty.
8. Spróbuj odłożyć trochę pieniędzy w bezpiecznym miejscu.
9. Schowaj zapasowe klucze do mieszkania i samochodu gdzieś na zewnątrz lub u zaufanych sąsiadów.
10. Spakuj trochę ubrań dla siebie i dzieci i schowaj je u znajomych lub sąsiadów.

## PROCEDURA „NIEBIESKIE KARTY”

Podejmowanie interwencji w rodzinie dotkniętej przemocą odbywa się w oparciu o procedurę „Niebieskie Karty”. Procedura obejmuje ogół czynności podejmowanych i realizowanych przez przedstawicieli w związku z uzasadnionym podejrzeniem zaistnienia przemocy w rodzinie:

- jednostek pomocy społecznej,
- komisji rozwiązywania problemów alkoholowych,
- policji,
- oświaty,
- ochrony zdrowia.

### **Procedura nie wymaga zgody osoby dotkniętej przemocą!**

Wszczęcie procedury „Niebieskie Karty” następuje przez wypełnienie formularza „Niebieska Karta” w przypadku powzięcia, w toku prowadzonych czynności służbowych lub zawodowych, podejrzenia stosowania przemocy wobec członków rodziny lub w wyniku zgłoszenia dokonanego przez członka rodziny lub przez osobę będącą świadkiem przemocy w rodzinie.

**Czynności podjęte w ramach procedury dokumentowane są przy pomocy następujących formularzy:**

**Formularz „Niebieska Karta – A:** wypełnienie go wszczyna procedurę; formularz wypełnia jeden z przedstawicieli ww. podmiotów (tj. policja, ośrodek pomocy społecznej, komisja rozwiązywania problemów alkoholowych, służba zdrowia, szkoła).

**Formularz „Niebieska Karta – B:** jest przekazywany ofiarom przemocy w rodzinie; zawiera pouczenie oraz informacje, czym jest przemoc, jak zmienić swoją sytuację, gdzie szukać pomocy (wykaz placówek udzielających wsparcia)

**Formularz „Niebieska Karta – C:** wypełnia się go, jeżeli zachodzi podejrzenie, że osoba, wobec której istnieje podejrzenie, że stosuje przemoc w rodzinie, dopuściła się po raz kolejny stosowania przemocy w rodzinie

**Formularz „Niebieska Karta – D:** wypełniany jest w obecności osoby, wobec której istnieje podejrzenie, że stosuje przemoc w rodzinie.

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

**Gminny ośrodek wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie i kobiet z dziećmi pozbawionych schronienia**

**Centrum Socjalne Caritas**

**ul. Zygmunta Krasińskiego 19, 73 – 110 Stargard**

**tel. 91 578 08 43**

Ośrodek dysponuje 35 miejscami dla kobiet i dzieci oraz mieszkańców miasta. Przyjęcia odbywają się przez całą dobę we wszystkie dni tygodnia. Ośrodek zapewnia: całonocny pobyt i całonocne wyżywienie, ochronę przed przemocą, wsparcie terapeutyczne i doradcze, wsparcie w poszukiwaniu pracy, porady w zakresie praw obywatelskich. Osoby mieszkające w ośrodku objęte są indywidualnym wsparciem socjalnym, doradczym i terapeutycznym. Zapewnione mają całonocne wyżywienie oraz opiekę do dzieci przy podjęciu pracy.

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej**

**Centrum Socjalne Caritas**

**ul. Zygmunta Krasińskiego 19, 73 – 110 Stargard**

**tel. 91 578 08 43**

Osoby i rodziny wymagające pomocy lub nagłej interwencji mogą liczyć tu na profesjonalne wsparcie, opiekę oraz terapię. Ośrodek jest miejscem doraźnej pomocy rodzinom, które znalazły się w dramatycznej sytuacji. Do jego zadań należy szybkie ustalenie źródła kryzysu. Specjaliści podejmują starania, których celem jest przywrócenie równowagi psychicznej, umiejętności samodzielnego radzenia sobie w rozwiązywaniu problemów, zapewnia także ochronę w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.



## **Konsultacje prawne**

**ul. Warszawska 9A (budynek MOPS-u), 73 - 110 Stargard**  
**tel. 91 578 45 83**

Na zlecenie Gminy – Miasta Stargard prowadzone są konsultacje prawne dla osób i rodzin doświadczających przemocy będących mieszkańcami Stargardu. Pomoc udzielana w ramach tych konsultacji to przede wszystkim redagowanie pism procesowych i udzielanie informacji prawnych mających zastosowanie w konkretnej sprawie, opartych na danych i dokumentach przekazanych przez osobę pokrzywdzoną. Konsultacje odbywają się w poniedziałki i środy w godzinach od 10:00 do 14:00.

## **Zespół Interdyscyplinarny oraz Grupa Robocza**

**ul. Warszawska 9A (budynek MOPS-u), 73 - 110 Stargard**  
**tel. 91 578 45 83**

Do zadań Zespołu Interdyscyplinarnego należy:

- diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie, podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą w rodzinie mających na celu przeciwdziałanie temu zjawisku,
- inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą w rodzinie,
- rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielenia pomocy w środowisku lokalnym,
- inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc w rodzinie.

Do zadań Grup Roboczych należy:

- opracowanie i realizacja planu pomocy w indywidualnych przypadkach wystąpienia przemocy w rodzinie,
- monitorowanie sytuacji rodzin, w których dochodzi do przemocy oraz rodzin zagrożonych wystąpieniem przemocy,
- dokumentowanie działań podejmowanych wobec rodzin, w których dochodzi do przemocy oraz efektów tych działań.

## **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie**

**ul. Skarbowa 1, 73 - 110 Stargard**  
**tel. 91 480 49 38**

Na terenie powiatu Stargardzkiego realizowany jest Program korekcyjno-edukacyjny dla osób stosujących przemoc w rodzinie w celu:

- powstrzymywania osoby stosującej przemoc przed dalszym jej stosowaniem,
- rozwijania umiejętności samokontroli i współżycia w rodzinie,
- kształtowania umiejętności w zakresie wychowania dzieci bez używania przemocy,
- uznania przez osobę, która stosuje przemoc swojej odpowiedzialności,

- zdobycia i poszerzania wiedzy na temat mechanizmów powstawania przemocy w rodzinie,
- zdobycia umiejętności komunikowania się i rozwiązywania konfliktów w rodzinie bez stosowania przemocy,
- uzyskania informacji o możliwościach podejmowania działań terapeutycznych.

Program kierowany jest do:

- osób skazanych za czyny związane ze stosowaniem przemocy w rodzinie, odbywających karę pozbawienia wolności w zakładach karnych,
- osób, wobec których sąd warunkowo zawiesił wykonywanie kary, zobowiązując je do uczestnictwa w oddziaływaniach korekcyjno-edukacyjnych,
- osób stosujących przemoc w rodzinie, które uczestniczą w terapii leczenia uzależnienia od alkoholu lub narkotyków lub innych środków odurzających, substancji psychotropowych albo środków zastępczych, dla których oddziaływania korekcyjno-edukacyjne mogą stanowić uzupełnienie podstawowej terapii,
- osób, które w wyniku okoliczności zgłoszą się do uczestnictwa w programie.

#### **Komenda Powiatowa Policji**

**ul. Warszawska 29, 73 - 110 Stargard**  
tel. 91 481 35 05

#### **Straż Miejska**

**ul. Pierwszej Brygady 35, 73 - 110 Stargard**  
tel. 91 577 50 90

#### **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**

**ul. Warszawska 9A, 73 - 110 Stargard**  
tel. 91 578 45 83

#### **Centrum Socjalne Caritas**

**ul. Zygmunta Krasińskiego 10, 73 - 110 Stargard**  
tel. 91 577 65 96

## **WYKAZ TELEFONÓW:**

### **Stowarzyszenie SOS dla Rodziny – tel. 663 606 609**

Telefon czynny jest codziennie przez całą dobę. Stowarzyszenie świadczy pomoc osobom pokrzywdzonym przestępstwem w ramach Ośrodka Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Przystępstwem. Wspiera członków rodziny w realizacji stawianych przed nimi zadań i pokonywaniu napotykaných trudności.

### **Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „NIEBIESKA LINIA” – tel. 800 120 002**

Telefon czynny jest codziennie przez całą dobę. Korzystając z numeru uzyskasz wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliższej miejsca zamieszkania.

## **Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego – tel. 116 123**

Telefon czynny jest codziennie w godzinach od 14:00 do 22:00. Oferta Poradni kierowana jest do osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, samotnych, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu, a także potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej.

## **Ogólnopolski telefon zaufania dla dzieci i młodzieży „Fundacja Dzieci Niczyje” – tel. 116 111**

Telefon czynny jest codziennie w godzinach od 12:00 do 02:00. Specjaliści pomogą Tobie, kiedy czujesz się samotny, potrzebujesz wsparcia, bądź chcesz z kimś porozmawiać o swoim problemie, które Cię trapi.

## **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – tel. 800 121 212**

Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:15 do 20:00. Każdy, kto zadzwoni po godzinie 20.00 lub w dni wolne od pracy może przedstawić swój problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania oddzwoni następnego dnia. Specjaliści udzielą Tobie niezbędnego wsparcia. Osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich.



### **Poradnik opracowany na podstawie:**

- J. Mellibruda, Przeciwdziałanie przemocy domowej, Wyd. Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa: 2009,
- T. Pietrzak, Poradnik Dzielnicowego „Przemoc w Rodzinie”. Przemoc jest przestępstwem, Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”,
- W. Badura-Madej, Przemoc w rodzinie, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków: 2000,
- M. Ciesielska, Rodzaje, formy i cykl przemocy, Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy, Nr 12(3)/2014,
- <http://www.fundacjaart.pl/bazawiedzy/fakty-i-mity-dotyczace-przemocy/>
- <http://avonkontraprzemoc.pl/fakty-i-mity-na-temat-przemocy/>
- <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/712-psychologiczne-aspekty-przemocy-domowej.html>
- <https://www.niebieskalinia.pl/>
- <https://www.infor.pl>



**Urząd Miejski w Stargardzie  
Wydział Polityki Społecznej**

**ul. Hetmana Stefana Czarnieckiego 17  
73-110 Stargard  
tel. 91/578-65-81  
fax 91/578-48-89**

**e-mail [urząd@um.stargard.pl](mailto:urząd@um.stargard.pl)**