

TU ZNAJDZIESZ POMOC:

- **Zespół Interdyscyplinarny w Gminie Chmielnik**
36-016 Chmielnik 50
Tel: (17) 22 96 603
- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**
36-016 Chmielnik 50
Tel: (17) 22 96 603
e-mail: gops@gops.chmielnik.pl
- **Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chmielniku**
Tel: (17) 23 04 049
- **Komisariat Policji w Tyczynie**
ul. Kościuszki 4 36-020 Tyczyn
Tel: (17) 23 02 997
- **Punkt Przyjęć Interesantów w Chmielniku
Komisariatu Policji w Tyczynie**
36-016 Chmielnik 50
Tel: (17) 22 96 997, (17) 85 83 372
- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Rzeszowie**
ul. Batorego 9, 35-005 Rzeszów,
1 piętro - pokoje 203 - 212.
Tel. (17) 859 48 23 w. 5
- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej**
ul. Rzeszowska 5, Pawilon nr 7
36-051 Górno
Tel. 17 77 28 835, Tel. kom. interwencyjny 885 696 640
e-mail: oik.gorno@poczta.fm
www.oikgorno.republika.pl
- **Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień w Rzeszowie**
ul. Siemieńskiego 17, 35-203 Rzeszów
Tel./fax. 017 86 11 640, 017 86 11 744, 017 78 63 006
- **Sąd Rejonowy III Wydział Rodzinny i Nieletnich**
ul. Kustronia 4, 35-303 Rzeszów
Tel. 17 715 23 24
- **Niebieska linia**
Tel. 22 668-70-00 (pon. -pt. w godz. 12.00-18.00)

**Gdy jesteś ofiarą
lub świadkiem przemocy**

**Nie czekaj
ZAREAGUJ!!!**

**Poradnik dla ofiar
i świadków przemocy**



Projekt „Wiem gdzie szukać pomocy w razie przemocy – program profilaktyczno – informacyjny na terenie Gminy Chmielnik” współfinansowany przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Ochronowego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”

Przemoc w rodzinie – to wszystkie jednorazowe lub powtarzające się działania wobec osoby najbliższej, wspólnie zamieszkującej lub gospodarującej, zmuszające do zachowań wbrew jej woli, w szczególności narażające na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające godność, nietykalność cielesną, wolność, powodujące szkody na zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne.

Osobą dotkniętą przemocą w rodzinie może być każdy!

W szczególności:

- współmałżonkowie,
- partnerzy w związkach nieformalnych,
- dzieci,
- osoby starsze,
- osoby niepełnosprawne.

Najczęstsze formy przemocy w rodzinie:

Przemoc fizyczna, np. bicie, popychanie, szarpanie, kopanie, duszenie, policzkowanie.



Podmioty upoważnione do wszczynania procedury „Niebieskie Karty”

(art. 9d ust. 2 Ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie)

- **Ośrodek Pomocy Społecznej**
- **Policja**
- **Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**
- **Ochrona zdrowia**
- **Oświata**

Bibliografia:

- J. L. Herman, *Przemoc, uraz psychiczny i powrót do równowagi*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.
- J. Polanowski, *Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie. Prawo i praktyka*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2008
- H. D. Sasal, *Przewodnik do procedury interwencji wobec przemocy w rodzinie*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2005.
- *Informator dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie*, Ministerstwo Sprawiedliwości; Departament Współpracy Międzynarodowej i Praw Człowieka, Warszawa 2012
- *Vademecum dla policjantów służby prewencyjnej. Wybrane zagadnienia*, Biuro Prewencji KGP, Warszawa 2013.
- *Broszura informacyjna „Stop! Nie krzywdź! Kochaj!*, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ropczycach, Ropczyce 2008.
- *Gdy podejrzewasz, że dziecko jest krzywdzone, Poradnik dla profesjonalistów zobowiązanych do interwencji w przypadku przemocy wobec dzieci*, Fundacja Dzieci Niczyje, Warszawa 2008.
- *Ustawa z dnia 29 lipca 2005r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (Dz. U. Nr 180, poz. 1493 z późniejszymi zmianami).*
- *Regulamin Zespołu Interdyscyplinarnego w Gminie Chmielnik, Załącznik do zarządzenia nr 38/2011 z dnia 29 czerwca 2011 r.*
- <http://www.podkarpacka.policja.gov.pl>
- <http://biuletyn.zetorzszow.eu>
- <http://www.wotu.ires.pl/>
- <http://www.rzeszow.sr.gov.pl>
- <http://www.niebieskalinia.pl/>
- <http://www.sowiik.pl/>
- <http://pedagogug2009.wordpress.com>

- **Ośrodki terapii uzależnień** - tu znajdziesz pomoc w zakresie poradnictwa, diagnozy i terapii dla osób uzależnionych i ich rodzin. Możesz uzyskać informacje o leczeniu uzależnień.
- **Jednostki oświatowe** – tu uzyskasz informacje o możliwościach uzyskania pomocy, możliwościach podjęcia dalszych działań mających na celu poprawę sytuacji osoby dotkniętej przemocą w rodzinie.



Pamiętaj!

Zgodnie z ustawą o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie osobie dotkniętej przemocą w rodzinie udziela się bezpłatnej pomocy, w szczególności w formie:

- poradnictwa medycznego, psychologicznego, prawnego, socjalnego, zawodowego i rodzinnego
- interwencji kryzysowej i wsparcia
- ochrony przed dalszym krzywdzeniem
- zapewnienia osobie dotkniętej przemocą w rodzinie bezpiecznego schronienia w specjalistycznym ośrodku wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie
- badania lekarskiego w celu ustalenia przyczyn i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy oraz wydania zaświadczenia lekarskiego w tym przedmiocie
- zapewnienia osobie dotkniętej przemocą w rodzinie, która nie ma tytułu prawnego do zajmowanego wspólnie ze sprawcą przemocy lokalu, pomocy w uzyskaniu mieszkania.

Przemoc psychiczna, np. obrażanie, wyzywanie, wyśmiewanie, szydzenie, okazywanie braku szacunku, poniżanie w obecności innych osób, kontrolowanie i ograniczanie kontaktu z bliskimi, poddawanie stałej krytyce.

Zaniedbanie, np. nie zaspokojenie podstawowych potrzeb materialnych i emocjonalnych dziecka przez rodzica lub opiekuna, nie zapewnienie mu odpowiedniego jedzenia, ubrań, schronienia, opieki medycznej, bezpieczeństwa.

Przemoc seksualna, np. wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych zachowań seksualnych, wymuszanie seksu z osobami trzecimi.

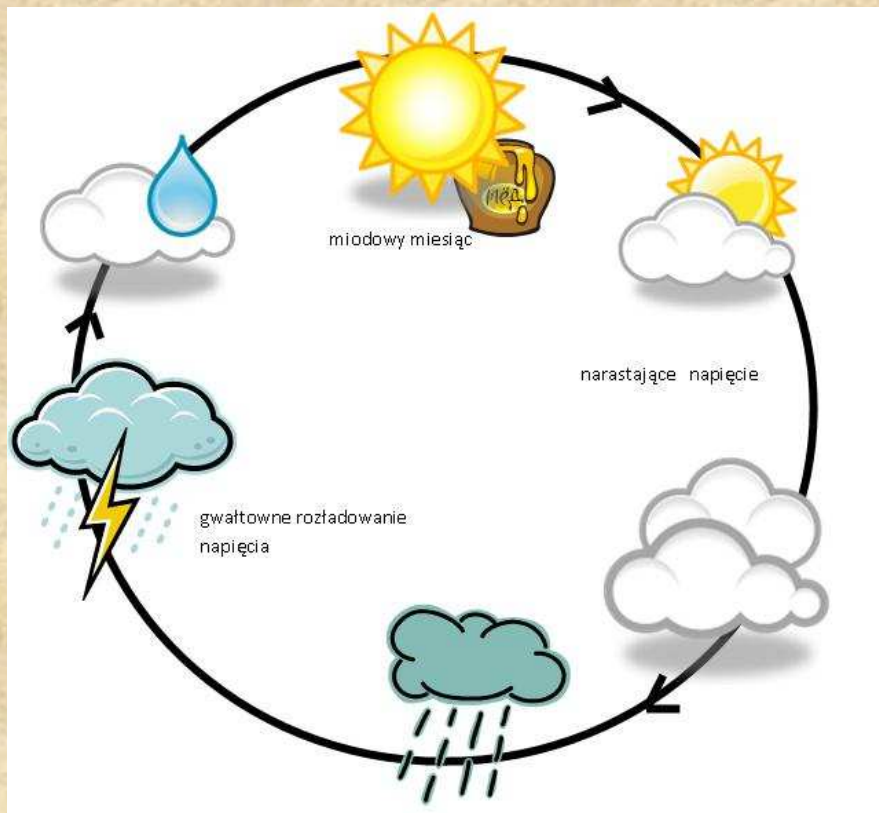
Inny rodzaj zachowań, np. zmuszanie do oddawania uzyskiwanych środków finansowych, uniemożliwianie podjęcia pracy, niezaspokajanie podstawowych potrzeb materialnych, niszczenie rzeczy osobistych, demolowanie mieszkania, wynoszenie sprzętów domowych i ich sprzedawanie, pozostawienie bez opieki osoby, które z powodu choroby, niepełnosprawności bądź wieku nie może samodzielnie zaspokoić swoich potrzeb, zmuszanie do picia alkoholu, zmuszanie do zażywania środków odurzających, substancji psychoaktywnych lub leków.

Pamiętaj!

Jeśli chociażby raz w rodzinie pojawiły się zachowania przemocowe wobec dorosłych lub dzieci – **zareaguj**, nie pozwól, by one się powtórzyły.

**Pamiętaj!!!
Przemoc ma charakter cykliczny!**

Fazy przemocy



Źródło: <http://www.sowiik.pl/>

1. Faza narastającego napięcia

- a) **agresor:** jest stale poirytowany, każdy drobiazg go złości, zaczyna awantury, prowokuje kłótnie, nadużywa alkoholu, narkotyków, staje się niebezpieczny, sprawia wrażenie, że coraz mniej panuje nad swoim „ja”.

- **Ośrodek Pomocy Społecznej** – pomoże Ci w sprawach socjalnych, bytowych i prawnych
- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie** – pomoże Ci w zakresie prawnym, socjalnym, terapeutycznym lub udzieli informacji na temat instytucji świadczących taką pomoc w Twoim regionie.
- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej** – zapewni schronienie Tobie i Twojej rodzinie, udzieli pomocy i wsparcia w przezwyciężeniu sytuacji kryzysowej a także opracuje plan pomocy.
- **Prokuratura, Policja** – organy, do których możesz złożyć zawiadomienie o przestępstwie popełnionym na Twoją szkodę lub na szkodę Twoich bliskich i uzyskać informacje o dalszym toku postępowania.
- **Sąd Rodzinny i Opiekuńczy** – możesz tam złożyć pozew lub wnioskować w sprawach rodzinnych dotyczących spraw opiekuńczych Twoich dzieci.
- **Ochrona zdrowia** – w placówkach medycznych możesz uzyskać zaświadczenie lekarskie o doznanych obrażeniach, poprosić o pomoc lekarską, spytać o adresy specjalistycznych poradni lekarskich.
- **Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** – jeśli przemocy w Twoim domu towarzyszy picie alkoholu, możesz zwrócić się do niej z wnioskiem o skierowanie sprawcy przemocy na leczenie odwykowe lub uzyskać inną pomoc związaną z nadużywaniem przez niego alkoholu.

Rodzic lub opiekun:

- przekracza dopuszczalne granice w kontakcie fizycznym z dzieckiem (np. podczas zabawy),
- nadużywa alkoholu lub narkotyków,
- nie utrzymuje relacji z osobami spoza najbliższej rodziny,
- przejawia nadopiekuńczość w stosunku do dziecka, ogranicza jego kontakty z rówieśnikami.



Gdzie szukać pomocy?

Zwróć się o pomoc do właściwych służb, świadczących pomoc pokrzywdzonym przemocą w rodzinie.

Pamiętaj!

Prawo zabrania stosowania przemocy i krzywdzenia swoich bliskich – to przestępstwo, ścigane przepisami Kodeksu karnego.

Instytucje i organizacje, gdzie można się zwrócić o pomoc

- **Zespół interdyscyplinarny ds. przemocy w rodzinie** – zdiagnozuje problem, podejmie działania w środowisku zagrożonym przemocą, zainicjuje interwencje wobec ofiary i sprawcy

- b) **ofiara:** uspokaja go, spełnia jego zachcianki, przeprosza, ulega, nadskakuje sprawcy lub go unika, chce poprawić humor oprawcy, uczynić go szczęśliwym, powstrzymać przez wyrządzaniem krzywdy, narasta w niej napięcie i lęk, co objawia się w dolegliwościach fizycznych – bóle głowy, żołądka, brak energii do życia, pobudliwość nerwowa, niespokojność.

2. Faza gwałtownej przemocy

- a) **agresor:** wyładowuje się, wpada w szał, eksploduje pod wpływem jakiegoś drobiazgu, stosuje różnego rodzaju przemoc
- b) **ofiara:** czuje się bezradna, w żaden sposób nie może uspokoić sprawcy, jest w szoku, nie może uwierzyć, że to naprawdę się stało, odczuwa wstyd, przerażenie, jest oszołomiona, staje się apatyczna, traci ochotę do życia, odczuwa złość i bezradność.

3. Faza miodowego miesiąca

- a) **agresor:** wie, że posunął się za daleko, zaczyna przeproszać, staje się inną osobą, szczerze żałuje, okazuje skruchę, obiecuje, że to już się nigdy nie powtórzy, wzbudza litość, tłumaczy się, dlaczego to zrobił, przekonuje ofiarę, że to był jednorazowy incydent, okazuje ciepło, miłość, staje się podobny do tego, jakim był na początku znajomości, przynosi prezenty, rozmawia z ofiarą, dba o nią, obiecuje, że będzie się leczył.
- b) **ofiara:** zaczyna wierzyć, że agresor się zmienił, że przemoc to jednorazowy incydent, myśli, że się nie powtórzy, czuje się kochana, myśli, że jest ważna dla sprawcy, znowu go kocha, spełniają się jej marzenia o cudownej miłości, odczuwa bliskość i zespolenie ze sprawcą.

Przemoc wobec dzieci

Zaniedbanie:

Dziecko:

- często jest nieobecne w szkole lub przedszkolu
- kradnie jedzenie, bądź pieniądze kolegom, żebrze,
- nie otrzymuje koniecznej opieki medycznej: szczepień, okularów itp.,
- jest często brudne, nieprzyjemnie pachnie,
- często jest ubrane nieodpowiednio do pogody, pije alkohol lub zażywa narkotyki, mówi, że w domu nie ma osoby, która mogłaby się nim zająć,
- popełnia czyny niezgodne z prawem, np. akty wandalizmu, kradzieże.

Rodzic lub opiekun:

- nie interesuje się sprawami dziecka,
- jest bezradny życiowo lub pogrążony w depresji,
- często nie dociera na umówione spotkania,
- nadużywa alkoholu lub zażywa narkotyki,
- często przebywa poza domem, pozostawiając dziecko bez opieki.

Przemoc fizyczna:

Dziecko:

- ma widoczne obrażenia ciała (poparzenia, ślady po ugryzieniu, siniaki, złamania kości itp.) których pochodzenie trudno jest wyjaśnić,
- boi się rodzica lub opiekuna,
- podawane przez nie wyjaśnienia dotyczące ran i siniaków nie są spójne z charakterem obrażeń.

Rodzic lub opiekun:

- podaje sprzeczne lub nieprzekonujące wyjaśnienia dotyczące obrażeń dziecka, bądź w ogóle odmawia wyjaśnień,
- stosuje surową dyscyplinę wobec dziecka, w tym kary fizyczne,
- nadużywa alkoholu lub narkotyków.

Przemoc psychiczna:

Dziecko:

- zachowuje się w sposób nieadekwatny do wieku (w sposób zbyt dorosły bądź zbyt infantylny),
- wykazuje zaburzenia jedzenia (niedojada, nadmiernie się objada, wymiotuje),
- jest opóźnione w rozwoju fizycznym bądź emocjonalnym,
- moczy się lub zanieczyszcza kałem,
- samookalecza się,
- ma problemy ze snem, nocne koszmary, boi się chodzić spać, ma objawy hipochondrii, hysterii, obsesji, fobii.

Rodzic lub opiekun:

- ciągle obwinia, poniża, strofuje dziecko,
- nie interesuje się problemami dziecka, otwarcie odrzuca dziecko,
- faworyzuje jedno z rodzeństwa, w oczekiwaniach i wymaganiach wobec dziecka nie bierze pod uwagę jego możliwości,
- nadużywa alkoholu lub narkotyków,
- ciągle obwinia i krytykuje dziecko.

Przemoc seksualna:

Dziecko:

- przejawia dziwne bądź niezwykłe dla swojego wieku zachowania seksualne (np. jest nadmiernie rozbudzone, dużo mówi o seksie),
- jest wycofane, depresyjne, infantylnie się zachowuje, ma trudności w relacjach z rówieśnikami,
- obawia się przebywania w towarzystwie innych (np. przed zajęciami sportowymi),
- nadużywa alkoholu lub narkotyków,
- pogorszyło się w nauce,
- ma trudności z chodzeniem lub siadaniem, doświadcza bólu intymnych części ciała,
- jest w ciąży lub jest chore wenerycznie,
- ucieka z domu,
- chwali się nagłym przyplływem gotówki lub prezentów.

