



Kancelaria Prezesa
Rady Ministrów

P  **PR**
DĄBROWA TARNOWSKA



Powiat
Dąbrowski

TWOJA OBOJĘTNOŚĆ JEST PRYZWOLENIEM
NIE POZWALAJ NA PRZEMOC - **REAGUJ!**



Przeciwdziałanie przemocy domowej

PORADNIK
Egzemplarz bezpłatny

Zadanie publiczne pn. SŁA JEST W NAS współfinansowane jest z dotacji otrzymanej od Skarbu Państwa – Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, realizującej zadania z zakresu obsługi Ministra do Spraw Równości oraz środków Powiatu Dąbrowskiego w ramach realizacji Programu Oświatowego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy Domowej”.

Wstęp

Niniejszy poradnik został opracowany w celu podniesienia świadomości mieszkańców Powiatu Dąbrowskiego na temat problematyki przemocy domowej. Pomimo licznych kampanii edukacyjnych, zjawisko to wciąż pozostaje aktualnym i poważnym problemem społecznym.

W 2023 roku liczba osób dotkniętych przemocą domową na terenie województwa małopolskiego objętych działaniami w ramach procedury „Niebieskich Kart”, wyniosła 11 623. Wśród nich znajdowało się 5 762 kobiet (49,6%), 1 187 mężczyzn (10,2%) oraz 4 674 dzieci (40,2%). Warto podkreślić, że w grupie tej było także 1 258 osób starszych (10,8%) oraz 580 osób z niepełnosprawnościami (5%).

Przemoc dotyka ludzi ze wszystkich grup społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia czy sytuacji materialnej. Statystyki pokazują, że najczęstszymi ofiarami przemocy są kobiety, jednak rosnąca uwaga kierowana jest również na przemoc wobec dzieci, osób starszych oraz osób z niepełnosprawnościami. Ważne jest również uświadomienie, że przemoc może dotyczyć również mężczyzn. Bez względu na to, kto jest osobą doznającą przemocy, a kto stosującą, przemoc wymaga natychmiastowej i zdecydowanej interwencji.

Poradnik ten powstał w ramach realizacji zadania publicznego pn. SIŁA JEST W NAS, współfinansowanego z dotacji otrzymanej od Skarbu Państwa – Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, realizującej zadania z zakresu obsługi Ministerstwa do Spraw Równości oraz ze środków Powiatu Dąbrowskiego w ramach realizacji Programu Ostonowego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy Domowej”.

Co warto wiedzieć o przemoc domowej?

Przemocą domową jest jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej, w szczególności:

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

Kim jest osoba doznająca przemocy domowej?

Mówiąc o osobie doznającej przemocy domowej należy przez to rozumieć:

- a) małżonka, także w przypadku, gdy małżeństwo ustało lub zostało unieważnione, oraz jego wstępnych, zstępnych, rodzeństwo i ich małżonków,
 - b) wstępnych i zstępnych oraz ich małżonków,
 - c) rodzeństwo oraz ich wstępnych, zstępnych i ich małżonków,
 - d) osobę pozostającą w stosunku przysposobienia i jej małżonka oraz ich wstępnych, zstępnych, rodzeństwo i ich małżonków,
 - e) osobę pozostającą obecnie lub w przeszłości we wspólnym pożyciu oraz jej wstępnych, zstępnych, rodzeństwo i ich małżonków,
 - f) osobę wspólnie zamieszkującą i gospodarującą oraz jej wstępnych, zstępnych, rodzeństwo i ich małżonków,
 - g) osobę pozostającą obecnie lub w przeszłości w trwałej relacji uczuciowej lub fizycznej niezależnie od wspólnego zamieszkiwania i gospodarowania,
 - h) małoletniego
- wobec których jest stosowana przemoc domowa.

Kto jest osobą stosującą przemoc domową?

Osobą stosującą przemoc domową jest każdy pełnoletni, który dopuszcza się przemocy domowej wobec osób wskazanych powyżej jako osoby doznające przemocy domowej.

Z kolei każda osoba, która posiada wiedzę na temat stosowania przemocy domowej lub widziała akt przemocy domowej, staje się jednocześnie świadkiem przemocy domowej.

Cechy charakterystyczne dla przemocy domowej.

Przemoc domowa jest INTENCJONALNA, co oznacza że jest zamierzonym i celowym działaniem przeciwko drugiej osobie.

W przemocy domowej SIŁY SĄ NIERÓWNE, to znaczy, że jedna ze stron ma przewagę nad drugą, przewaga ta może przybrać formę np. przewagi fizycznej, psychicznej czy też ekonomicznej.

Przemoc domowa NARUSZA PRAWA I DOBRA OSOBISTE, czyli godzi w podstawowe wartości człowieka takie jak prawo do życia, zdrowia, wolności oraz nietykalności osobistej.

Przemoc domowa POWODUJE CIERPIENIE I BÓL, co oznacza, że wpływa negatywnie nie tylko na fizyczne, ale także na psychiczne zdrowie osób jej doświadczających. Osoby te mogą zmagać się z: problemami zdrowotnymi, traumą emocjonalną, izolacją społeczną, itp.

Najczęstsze formy przemocy domowej

Przemoc fizyczna	gdy ktoś wykorzystuje swoją przewagę fizyczną i zadaje Ci ból - popycha Cię, bije, szarpie, dusi, kopie, itp.
Przemoc psychiczna	gdy ktoś Cię obraża, wyzywa, nieustannie krytykuje i poniża - szczególnie w obecności innych osób, pozbawia Cię kontaktu z bliskimi, kontroluje, itp.
Przemoc seksualna	gdy ktoś Cię zmusza do współżycia, do zachowań seksualnych nie akceptowalnych przez Ciebie, zmusza do współżycia z innymi osobami, itp.
Przemoc ekonomiczna	gdy ktoś zabiera Ci wynagrodzenie, uzależnia finansowo, zakazuje pracy zarobkowej, zmusza do zaciągania pożyczek, itp.
Zaniedbanie	jest ciągłym niezaspokajaniem podstawowych potrzeb fizycznych i emocjonalnych, np. brak opieki i uniemożliwienie zaspokajania potrzeb fizjologicznych związanych ze snem, jedzeniem, higieną

Przemoc domowa zatacza koło.



Przemoc domowa zatacza koło, co oznacza, że często powtarza się w określonym cyklu. Cykl przemocy domowej to schemat powtarzających się etapów, które występują w relacjach, gdzie ma miejsce przemoc. Wyróżnia się trzy główne fazy:

1 Faza narastającego napięcia

W tej fazie dochodzi do narastania napięcia między sprawcą a ofiarą. Sprawca staje się coraz bardziej drażliwy, łatwo się irytuje, a jego zachowanie może być kontrolujące i agresywne werbalnie. Ofiara często stara się unikać konfliktów, uspokajając sprawcę lub spełniając jego żądania.

2 Faza gwałtownej przemocy

Jest to moment wybuchu agresji. Przemoc może przybrać różne formy, w tym fizyczną, psychiczną, seksualną czy ekonomiczną. W tej fazie sprawca często traci kontrolę nad swoim zachowaniem, a ofiara doświadcza bezpośredniego zagrożenia swojego bezpieczeństwa.

3 Faza "miodowego miesiąca"

Po epizodzie przemocy sprawca często okazuje skruchę, przeprasza i obiecuje poprawę. Może wykazywać czułość i troskę wobec ofiary, próbując odbudować zaufanie. Ta faza często prowadzi do złudnego poczucia, że przemoc się nie powtórzy, co sprawia, że ofiara pozostaje w relacji.

Zrozumienie tego cyklu jest kluczowe dla rozpoznania mechanizmów przemocy i podjęcia kroków w celu jej przerwania.

Mity na temat przemocy domowej

Przemoc domowa to poważny problem społeczny, jednak wiele osób wciąż wierzy w nieprawdziwe informacje na jej temat. Oto najczęściej powtarzane mity i prawdy, które je obalają.



Mit 1: Przemoc domowa dotyczy tylko kobiet

Prawda: Chociaż większość ofiar przemocy domowej to kobiety, przemoc dotyka także mężczyzn, dzieci, osób starszych. W każdym przypadku jest to równie poważny problem.

Mit 2: Przemoc domowa zdarza się tylko w rodzinach patologicznych

Prawda: Przemoc domowa może występować w każdej rodzinie, niezależnie od statusu społecznego, wykształcenia czy sytuacji materialnej. Zdarza się zarówno w domach zamożnych, jak i tych borykających się z trudnościami finansowymi.

Mit 3: Ofiary przemocy mogłyby odejść, gdyby naprawdę chciały

Prawda: Opuszczenie sprawcy często jest bardzo trudne z powodu strachu, zależności finansowej, braku wsparcia społecznego, manipulacji emocjonalnej lub troski o dzieci. Sprawcy często stosują różne formy kontroli, które uniemożliwiają ofiarom podjęcie decyzji o odejściu.

Mit 4: Przemoc to tylko fizyczne bicie

Prawda: Przemoc domowa przybiera różne formy: fizyczną, psychiczną, emocjonalną, seksualną, ekonomiczną czy nawet cyfrową (np. stalking online). Każda forma przemocy ma niszczący wpływ na ofiary.

Mit 5: Przemoc to jednorazowe zdarzenie wynikające z gniewu

Prawda: Przemoc domowa jest zazwyczaj powtarzalnym wzorcem zachowań. Nie wynika tylko z chwilowego gniewu, ale z potrzeby kontrolowania drugiej osoby. Często przemocowcy stosują przemoc celowo i systematycznie.

Mit 6: Alkohol lub narkotyki są przyczyną przemocy

Prawda: Chociaż alkohol lub narkotyki mogą nasilać agresję, nie są jej przyczyną. Sprawca przemocy podejmuje decyzję o agresywnym zachowaniu, a substancje psychoaktywne mogą jedynie obniżać jego hamulce.

Mit 7: Dzieci są zbyt małe, by rozumieć, co się dzieje

Prawda: Dzieci są świadkami przemocy nawet wtedy, gdy wydaje się, że nie widzą lub nie słyszą. Przemoc w domu ma poważny wpływ na ich rozwój emocjonalny i psychiczny oraz funkcjonowanie w dorosłym życiu.

Mit 8: Ofiary przesadzają lub kłamią, żeby osiągnąć korzyści

Prawda: Większość ofiar przemocy domowej nie zgłasza jej przez długi czas, obawiając się reakcji otoczenia. Twierdzenie, że ofiary kłamią, jest krzywdzącym stereotypem, który utrudnia im szukanie pomocy.

Jak możemy pomóc?

- 1 Edukacja społeczeństwa:** Rozpowszechnianie wiedzy o prawdziwej naturze przemocy domowej pomaga przełamywać stereotypy.
- 2 Wsparcie ofiar:** Zachęcajmy osoby do szukania pomocy w instytucjach takich jak Niebieska Linia (801 12 00 02 w Polsce).
- 3 Reagowanie na przemoc:** Nie ignorujmy jej przejawów. Każdy może być częścią zmiany.

Na czym polega procedura „NIEBIESKIE KARTY”?

Procedura "Niebieskie Karty" to formalny system interwencji w sytuacjach przemocy domowej, mający na celu zapewnienie wsparcia ofiarom i powstrzymanie sprawców. Procedura ta obejmuje działania podejmowane przez różne służby, w tym policję, ośrodki pomocy społecznej, ochronę zdrowia oraz placówki edukacyjne.

Kluczowe elementy procedury to:

1 Zgłoszenie przypadku przemocy

Procedura rozpoczyna się od zgłoszenia podejrzenia przemocy domowej, które może zostać dokonane przez osobę doznającą przemocy domowej, świadka lub przedstawiciela instytucji publicznej.

2 Założenie Niebieskiej Karty

Po zgłoszeniu osoba uprawniona: pracownik socjalny jednostki organizacyjnej pomocy społecznej, funkcjonariusz Policji; żołnierz Żandarmerii Wojskowej; pracownik socjalny Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia, asystent rodziny; nauczyciel, w tym wychowawca; lekarz, pielęgniarka, położna, ratownik medyczny, a także inna osoba wykonująca zawód medyczny, przedstawiciel gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, pedagog, psycholog, terapeuta działający w jednostce organizacyjnej pomocy społecznej, gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, Policji, oświacie, ochronie zdrowia, organizacji pozarządowej sporządza dokumentację w postaci tzw. Niebieskiej Karty. Jest to formalny zapis sytuacji przemocy oraz podjętych działań.

3 Zespół interdyscyplinarny

W ramach procedury powoływany jest zespół interdyscyplinarny, składający się z przedstawicieli różnych instytucji, który wspólnie opracowuje plan pomocy dla ofiary oraz plan działań wobec sprawcy.

4 Monitoring i wsparcie

Osoba doznająca przemocy domowej jest objęta wsparciem psychologicznym, prawnym i społecznym. Zespół monitoruje sytuację, aby zapobiec powtórzeniu się przemocy.

Procedura "Niebieskie Karty" jest ważnym narzędziem w przeciwdziałaniu przemocy domowej, jednak jej skuteczność zależy od współpracy wszystkich zaangażowanych stron oraz od odwagi ofiar i świadków, aby zgłaszać przypadki przemocy.

Na jaką pomoc może liczyć osoba doznająca przemocy domowej?

Osoba doznająca przemocy domowej ma prawo do wsparcia i pomocy w wielu formach, zapewnianych przez różne instytucje i organizacje. Oto najważniejsze rodzaje pomocy, z których mogą skorzystać osoby doznające przemocy domowej:

- 1 Pomoc psychologiczna**
Dostęp do konsultacji z psychologiem, który pomaga zrozumieć sytuację, odzyskać poczucie wartości oraz radzić sobie z emocjonalnymi konsekwencjami przemocy. Możliwość uczestnictwa w grupach wsparcia dla osób doświadczających przemocy.
- 2 Pomoc prawna**
Informacje o przysługujących prawach oraz procedurach prawnych dotyczących przeciwdziałania przemocy domowej. Pomoc w przygotowaniu wniosków o nakaz opuszczenia mieszkania przez sprawcę, zakaz zbliżania się lub wniosku o rozwód.
- 3 Wsparcie socjalne**
Możliwość skorzystania z pomocy socjalnej, pomoc w znalezieniu bezpiecznego miejsca zamieszkania, w tym dostęp do ośrodków dla osób doświadczających przemocy domowej.
- 4 Pomoc medyczna**
Zapewnienie niezbędnej opieki zdrowotnej w przypadku obrażeń wynikających z przemocy. Dokumentacja obrażeń, która może stanowić dowód w postępowaniu sądowym.
- 5 Interwencja w sytuacjach kryzysowych**
Możliwość wezwania policji w przypadku zagrożenia życia lub zdrowia. Procedura „Niebieskie Karty”, która inicjuje wsparcie interdyscyplinarne i zapewnia monitorowanie sytuacji przez odpowiednie służby.

Osoba doznająca przemocy domowej nie jest sama i ma prawo do pomocy na każdym etapie swojej drogi do odzyskania bezpieczeństwa i niezależności. Ważne jest, aby jak najszybciej szukać wsparcia i zgłaszać przypadki przemocy, ponieważ tylko w ten sposób można przerwać cykl przemocy i uzyskać skuteczną pomoc.

Pamiętaj!

Nikt nie ma prawa Cię krzywdzić.

Przemoc domowa jest przestępstwem i podlega karze.

Masz prawo czuć się bezpiecznie!

Nie pozwól na przemoc!

Jeśli doznajesz przemocy domowej lub jesteś jej świadkiem

Przerwij milczenie

Nie jesteś Sam/a ze swoim problemem - zgłoś się do specjalistów, którzy czekają, aby Ci pomóc:

Ośrodki Pomocy Społecznej z terenu powiatu dąbrowskiego:

MOPSiWR Dąbrowa Tarnowska - 33-200, ul. Kościuszki 15a, tel. 14 657-83-83

MGOPS Szczucin 33-230, ul. Piłsudskiego 7, tel. 14 307-30-48

GOPS Boleśław 33-220, Boleśław 68, tel. 14 641-50-27

GOPS Gręboszów 33-260, Gręboszów 137, tel. 14 641-60-27

GOPS Mędrzechów 33-221, Mędrzechów 434, tel. 14 644-24-23

GOPS Olesno 33-210, ul. Długa 18, tel. 14 641-10-82

GOPS Radgoszcz 33-207, ul. Witosa 12, tel. 14 641-46-60

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Szpitalna 1, 33-200 Dąbrowa Tarnowska, tel. 14 642-44-15

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna ul. Szpitalna 1, 33-200 Dąbrowa Tarnowska, tel. 14 642-27-11

Punkt Interwencji Kryzysowej ul. Szpitalna 1, 33-200 Dąbrowa Tarnowska, tel. 14 641-02-05 lub 14 642-44-15

Komenda Powiatowa Policji w Dąbrowie Tarnowskiej ul. B. Joselewicza 4, 33-200 Dąbrowa Tarnowska

Telefon alarmowy: 112

TARNOWSKI OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ I WSPARCIA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ

- na zlecenie Powiatu Dąbrowskiego zapewnia natychmiastową specjalistyczną pomoc osobom w kryzysie.

**OŚRODEK ŚWIADCZY CAŁODOBOWĄ POMOC SPECJALISTYCZNĄ
(PSYCHOLOG, TERAPEUTA, PEDAGOG, PRACOWNIK SOCJALNY)
OSOBOM DOZNAJĄCYM PRZEMOCY DOMOWEJ.**

Adres:

ul. Szarych Szeregów 1, 33-101 Tarnów

telefon: (14) 655 36 36; 500 583 047

e-mail: toikiwop@oik.tarnow.pl

Dojazd autobusami:

nr 9 (pod stadion), nr 14 (Zbylitowska-Szkoła)

0 i 1 (na zajezdnię przy ul. Kwiatkowskiego)

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy Domowej

"NIEBIESKA LINIA"

oferuje całodobową pomoc osobom doznającym przemocy, świadkom przemocy oraz osobom poszukującym informacji na temat zjawiska i sposobów przeciwdziałania przemocy domowej poprzez:

Infolinię:

tel. 800 120 002

(czynną całą dobę) w tym:

dyżur w języku angielskim – poniedziałki w godzinach 18-22

dyżur w języku rosyjskim – wtorki w godzinach 18-22

dyżur prawny – środy w godzinach 18-22

telefoniczne dyżury prawników – tel. 22 666 28 50

(poniedziałki i wtorki w godzinach 17-21)

e-mail - niebieskalinia@niebieskalinia.info

SKYPE - dyżur w języku migowym - pogotowie.niebieska.linia

(poniedziałki w godzinach 13-15)

Pełna oferta Pogotowia „Niebieska Linia” :

www.niebieskalinia.info oraz **www.niebieskalinia.org**