



---

**PRZEMOC W RODZINIE**  
**Gdzie szukać pomocy.**  
-ulotka informacyjna-

---

Zgodnie z definicją zaczerpniętą z Ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie przemoc w rodzinie - należy przez to rozumieć jednorazowe albo 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 cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą”.

**Fazy przemocy**

Na cykle przemocy składają się trzy następujące po sobie fazy:

➤ **Faza narastania napięcia**

Pierwsza faza cyklu przemocy charakteryzuje pojawienie się coraz więcej sytuacji konfliktowych oraz wyczuwalny wzrost napięcia w związku. Partner staje się drażliwy, każdy drobiazg wyprowadza go z równowagi, jest ciągle spięty i poirytowany. Swoje emocje wyładowuje na partnerce; może mieć to charakter: *ciągłej krytyki, poniżania, wyzywania, prowokowania kłótni*. Sprawca sprawia wrażenie, jakby nie panował nad swoim gniewem. W tej fazie partner może (niekoniecznie) więcej pić alkoholu, przyjmować narkotyki lub inne substancje odurzające. Nierzadko ofiara sama usprawiedliwia postępowanie partnera, uznając, że „ *miał zły dzień w pracy*”, „ *pokłócił się z szefem*” albo obwinia siebie i rodzinę: „ *mogłabym być lepszą żoną*”, „ *syn faktycznie jest za głośno*”, „ *nie gotuję tak dobrze jak jego mama*”. Już ten etap może powodować u ofiary dolegliwości psychosomatyczne: bóle głowy, brzucha, bezsenność.

➤ **Faza ostrej przemocy**

W drugiej fazie następuje eskalacja przemocy. Zachowanie sprawcy przemocy staje się coraz bardziej nieprzewidywalne, gwałtowne, często wpada w szał. Wybuchy gniewu mogą wywołać nawet drobne zdarzenia, zachowania; np.:  *pomylenie drogi w czasie jazdy, niewłaściwy ton rozmówcy, zakup niewłaściwego produktu*. Dochodzi do eksplozji zachowań agresywnych, które mogą objawiać się biciem, kopaniem, grożeniem bronią, duszeniem, sztydzeniem, poniżaniem i innymi zachowaniami. Często takiemu zachowaniu towarzyszą wulgaryzmy. Najczęściej osoba doznająca przemocy stara się zrobić wszystko, żeby uspokoić partnera i ochronić siebie. Jednak bez względu na to, co zrobi: przeprosza, stara się uspokoić partnera, jest miła, uprzejma, biernie poddaje się stosowanej przemocy, nie przynosi to oczekiwanego efektu.

➤ **Faza miodowego miesiąca**

To ostatnia faza cyklu i jak nazwa wskazuje jawi się jako faza unormowania, a wręcz polepszenia relacji. Sprawca przeprosza za swoje zachowanie, odczuwa skruchę, wręcz wstyd, obiecuje poprawę, snuje plany na



przyszłość. W tym okresie bywa czuły, troskliwy, zapewnia o miłości, usprawiedliwia swoje zachowanie; nierzadko kupuje prezenty, kwiaty. Okazuje ofierze swoje zainteresowanie, uwagę. Bardzo często w czasie tej fazy, sprawca pokazuje się z ofiarą wśród rodziny, znajomych aby pokazać, że relacje są poprawne. Ofiara zaczyna wierzyć, że sprawca się zmienił, a przemoc była jedynie incydentem, który już z całą pewnością się nie powtórzy.

Cykle mogą trwać nawet kilka, kilkanaście lat. Z czasem powyższe cykle ulegają modyfikacji; zwykle fazy „miodowego miesiąca” skracają się, a fazy narastającego napięcia i gwałtownej przemocy wydłużają się i przebiegają bardziej dramatycznie, intensywnie. Finalnie faza „miodowego miesiąca” zanika całkowicie i pozostają tylko dwie fazy. Cykliczność przemocy sprawia, że ofiarom trudno jest podjąć działania mające na celu zatrzymanie przemocy.

### Formy przemocy w rodzinie

Przemoc fizyczna	Przemoc psychiczna	Przemoc seksualna	Przemoc ekonomiczna	Zaniedbanie
- to intencjonalne zachowanie powodujące uszkodzenie ciała lub niosące takie ryzyko.	- zawiera przymus i groźby.	- to polega na zmuszaniu osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania jej o zgodę lub gdy na skutek zaistniałych warunków obawia się odmówić.	- w najczęstszej swej postaci będzie polegała na pozbawianiu środków lub stwarzaniem takich warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby.	- naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich; najczęściej w stosunku do dzieci, osób starszych i chorych.
<b>Przykład:</b> popychanie, szarpanie, ciągnięcie, szturchanie, klepanie, klapsy, ciągnięcie za uszy, włosy, szczypanie, kopanie, bicie ręką, pięścią, uderzenie w twarz, przypalanie papierosem, duszenie, krepowanie ruchów, parzenie, polewanie substancjami żrącymi itp.	<b>Przykład:</b> obrażanie, wyzywanie, osądzanie, ocenianie, grożenie, krytykowanie, straszenie, wyśmiewanie, szantażowanie, nieliczenie się z uczuciami, krzyczenie, oskarżanie, obwinianie, oczernianie, krzywdzenie zwierząt, czytanie osobistej korespondencji, ujawnianie tajemnic,	<b>Przykład:</b> wymuszanie pożycia, obmacywanie, gwałt, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, wymuszanie kontaktu seksualnego z osobami trzecimi, nieliczenie się z życzeniami partnerki/ partnera, komentowanie szczegółów anatomicznych, krytyka zachowań seksualnych drugiej	<b>Przykład:</b> zakazywanie lub utrudnianie podjęcia lub wykonywania pracy, wydzielanie pieniędzy na potrzeby rodziny pod warunkami, zabieranie pieniędzy, zabieranie produktów i artykułów do życia, odmowa pójścia do pracy lub łóżenia na utrzymanie rodziny, dysponowanie wspólnymi pieniędzmi	<b>Przykład:</b> niepodawanie niezbędnych leków, brak dostarczania odpowiedniego pożywienia, schronienia i ubioru, brak wsparcia emocjonalnego, doprowadzenie dziecka/chorego do stanu wychudzenia, wycieńczenia, itp.



	lekceważenie, itp..	strony, ocenianie sprawności seksualnej, wyglądu, itp.	bez konsultacji z partnerką, itp.	
--	---------------------	--	-----------------------------------	--

### Formy pomocy

Na bazie Ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie przemoc w rodzinie - osobie dotkniętej przemocą w rodzinie udziela się bezpłatnej pomocy, w szczególności w formie:

- 1) poradnictwa medycznego, psychologicznego, prawnego, socjalnego, zawodowego i rodzinnego;
- 2) interwencji kryzysowej i wsparcia;
- 3) ochrony przed dalszym krzywdzeniem, przez uniemożliwienie osobom stosującym przemoc korzystania ze wspólnie zajmowanego z innymi członkami rodziny mieszkania oraz zakazanie kontaktowania się i zbliżania się do osoby pokrzywdzonej;
- 4) zapewnienia osobie dotkniętej przemocą w rodzinie bezpiecznego schronienia w specjalistycznym ośrodku wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie;
- 5) badania lekarskiego w celu ustalenia przyczyn i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie oraz wydania zaświadczenia lekarskiego w tym przedmiocie;
- 6) zapewnienia osobie dotkniętej przemocą w rodzinie, która nie ma tytułu prawnego do zajmowanego wspólnie ze sprawcą przemocy lokalu, pomocy w uzyskaniu mieszkania.

Przemoc wobec członka rodziny można zgłosić do określonych służb, instytucji i podmiotów.

<b>POLICJA</b>  tel.: 997 tel: 112  _____	<b>Prokuratura</b>  _____	<b>Ośrodek pomocy społecznej/gminny zespół interdyscyplinarny do spraw przeciwdziałania przemocy w rodzinie</b>  _____
Zadania Policji, m.in.: - ochrona życia i zdrowia ludzi oraz mienia przed bezprawnymi zamachami godzącymi w te dobra; - wykrywanie i ściganie sprawców przestępstw i wykroczeń - działania profilaktyczne w celu ograniczenia popełniania przestępstw i wykroczeń, a także wszelkim zachowaniom kryminogennym, współpraca w tym zakresie z innymi podmiotami.	Zakres obowiązków, m.in: - prowadzenie lub nadzorowanie postępowania przygotowawczego w sprawach karnych oraz sprawowanie funkcji oskarżyciela publicznego przed sądami; - sprawowanie nadzoru nad wykonywaniem postanowień o tymczasowym aresztowaniu oraz innych decyzji o pozbawieniu wolności; - prowadzenie badań w zakresie problematyki przestępczości oraz jej zwalczania i zapobiegania oraz współpracę z określonymi podmiotami, w zakresie prowadzenia badań dotyczących problematyki przestępczości, jej zwalczania i zapobiegania oraz kontroli;	Zadaniem Zespołu jest podejmowanie działań mających na celu ochronę osób doznających przemocy w rodzinie w tym realizacją procedury Niebieskiej Karty.



Edukacja -  
Nieodpłatna Pomoc Prawna

TRIANON  
POLSKA

<p><b>Ośrodek interwencji kryzysowej</b> <a href="http://www.interwencjakryzysowa.pl">www.interwencjakryzysowa.pl</a></p> <p>Np.: Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Piękna 2, Bielsko-Biała tel: 33 814 62 21; <a href="http://www.poik.bielsko.pl">www.poik.bielsko.pl</a></p> <p>Możliwe formy pomocy dziecku i rodzinie:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- konsultacja psychologiczna,</li><li>- terapia indywidualna dzieci,</li><li>- konsultacje wychowawcze,</li><li>- terapia indywidualna</li><li>- dorosłych,</li><li>nocleg,</li><li>- pomoc prawna.</li></ul>	<p><b>Specjalistyczny ośrodek wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie</b></p> <p>Np.: Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Przystań" ul. Juliana Zubrzyckiego 36, 41-605 Świętochłowice tel. 32 345 21 65 <a href="http://www.sow-swietochlowice.pl">www.sow-swietochlowice.pl</a></p> <p>Realizowanie programu korekcyjno – edukacyjnego, który przeznaczony jest dla osób dorosłych, zarówno dla kobiet jak i mężczyzn stosujących przemoc wobec swoich bliskich, jak również do par i małżeństw , w których dochodzi do gwałtownych konfliktów.</p>	<p><b>Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" IPZ</b></p> <p>e-mail:<a href="mailto:pogotowie@niebieskalinia.pl">pogotowie@niebieskalinia.pl</a> tel: 22 668 70 00 <b>0 801 12 00 02</b> <a href="http://www.niebieskalinia.pl">www.niebieskalinia.pl</a></p> <p>Telefon przeznaczony jest dla ofiar i świadków przemocy w rodzinie; telefon czynny od poniedziałku do soboty w godzinach 10.00–22.00 oraz w niedziele 10.00–22.00.</p>
<p><b>Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka</b></p> <p>tel: <b>800 12 12 12</b></p> <p>Telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży. Zadaniem Dziecięcego Telefonu Zaufania jest ochrona dzieci przed krzywdzeniem w celu zapewnienia im bezpiecznego dzieciństwa. Pedagodzy, psychologowie i prawnicy udzielają niezbędnego wsparcia wszystkim dzwoniącym dzieciom. Przy użyciu numeru interwencyjnego osoby dorosłe mają możliwość zgłaszać problemy dzieci, zaobserwowania rażących zaniedbań względem nich.</p>	<p><b>Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”</b> telefon zaufania dla dzieci i młodzieży</p> <p><a href="http://www.fdds.pl">www.fdds.pl</a></p> <p>tel: <b>116 111</b></p> <p><i>Celem fundacji jest ochrona dzieci przed krzywdzeniem i wykluczeniem społecznym oraz niesienie pomocy dzieciom, rodzinom i osobom w sytuacjach kryzysowych, a także wspieraniu inicjatyw na rzecz ochrony praw dziecka oraz na rzecz zapobiegania wykluczeniu społecznemu.</i></p>	<p><b>Nieodpłatna pomoc prawna, porady obywatelskie i mediacja</b></p> <p><a href="http://www.darmowapomocprawna.ms.gov.pl">www.darmowapomocprawna.ms.gov.pl</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- poinformowanie osoby fizycznej, zwanej dalej „osobą uprawnioną”, o obowiązującym stanie prawnym oraz przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym, sądowym lub sądownoadministracyjnym</li><li>- wskazanie osobie uprawnionej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego,</li><li>- sporządzenie projektu pisma w sprawach, o których mowa w pkt 1 i 2, z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism</li></ul>



Edukacja -  
Nieodpłatna Pomoc Prawna

TRIANON  
POLSKA

		<p>w toczącym się postępowaniu sądowoadministracyjnym,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- nieodpłatną mediację (w 2019 roku fakultatywnie, a od 2020 roku obligatoryjnie),</li><li>- sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądowoadministracyjnym oraz poinformowanie o kosztach postępowania i ryzyku finansowym związanym ze skierowaniem</li></ul>
--	--	---

### **PAMIĘTAJ!**

Osoba doznająca przemocy w rodzinie nie jest odpowiedzialna za to, że partner/partnerka stosuje przemoc. Odpowiedzialność za swoje zachowanie ponosi jedynie osoba, która się go dopuszcza.

---

*Niniejsza ulotka informacyjna nie stanowi wiążącej porady prawnej albowiem takowa winna być dostosowana do indywidualnego stanu faktycznego.*

---

*dn. 30 października 2020r.*