Informator dla osób stosujących przemoc w rodzinie

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kolnie
ul. Wojska Polskiego 69D, 18-500 Kolno
tel./fax 86- 278-13-34
email: pcpr@powiatkolno.pl
www.pcprkolno.pl

To informator dzięki, któremu dowiesz się jak poradzić sobie z negatywnymi emocjami oraz jak je rozpoznawać i wyrażać w kontrolowany sposób. Informator pomoże zmienić Twoje życie. Poznasz czym jest przemoc i jakie przybiera formy, a także jak jej przeciwdziałać.

Zapoznasz się z bazą teleadresową instytucji przeciwdziałających zjawisku przemocy na terenie Powiatu Kolneńskiego.

Wprowadzenie

Nic nie usprawiedliwia przemocy w rodzinie. Przemoc jest przestępstwem ściganym przez prawo, niezależnie od tego jaką przybiera formę. Stała się ona powszechnym problemem społecznym. Trudności z samokontrolą negatywnych przeżyć, brak umiejętności rozładowania napięcia emocjonalnego i stresu, chęć zwrócenia na siebie uwagi partnera oraz potrzeba odzyskania kontroli nad swoim życiem, wpływają na przekonanie osoby o skuteczności stosowania zachowań agresywnych w relacjach z innymi.

Jak zatem przeciwdziałać przemocy w rodzinie? Jak radzić sobie z własną niepohamowaną agresją, żeby nie krzywdzić innych członków rodziny? Czy nauka samokontroli, wyzwolenie z przemocy i zmiana w życiu jest możliwa?

Na te i inne pytania znajdziesz odpowiedź w niniejszym informatorze. Jeśli dostrzegasz w sobie problem z rozładowaniem emocji, używasz przemocy w relacjach z innymi, utraciłeś kontrolę nad swoim życiem, pamiętaj zwróć się szybko o pomoc im szybciej to uczynisz tym szybciej otrzymasz specjalistyczną pomoc.

1. Przemoc w rodzinie i jej formy

Przemocą w rodzinie są wszystkie jednorazowe lub powtarzające się działania lub zaniechania osoby najbliższej wspólnie gospodarującej lub zamieszkującej zmuszające do podejmowania zachowań wbrew woli pozostałych członków rodziny, przede wszystkim narażające ich na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające godność i nietykalność cielesną, wolność w tym również seksualną, powodujące szkody na zdrowiu fizycznym, psychicznym, wywołujące cierpienia i krzywdy moralne. Definicja wg art 2 pkt 2 ustawy z dnia 29 lipca 2005 o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (Dz. U. z 2020 r., poz. 218).

To również wykorzystanie swojej przewagi nad drugim człowiekiem (fizycznej, emocjonalnej, społecznej, duchowej). Mamy z nią do czynienia wówczas, gdy osoba słabsza (doznająca przemocy) poddana jest przez dłuższy czas negatywnym działaniom osoby lub grupy osób silniejszych (sprawców przemocy). Przemoc w rodzinie może przybierać różne formy.

Wyróżnia się przemoc czynną i bierną. O przemocy czynnej mówimy w sytuacjach, gdy osoba stosująca przemoc skieruje gniew wprost na otaczającą go osobę, powodując krzywdę psychiczną, fizyczną lub seksualną. Natomiast o przemocy biernej mówimy w kontekście

zaniedbywanie fizycznego, emocjonalnego, seksualnego lub ekonomicznego. Wówczas gniew osoby stosującej przemoc przejawia się w braku zainteresowania lub unikaniu interakcji z drugą osobą.

Do najczęstszych form przemocy w rodzinie zalicza się:

- **Przemoc fizyczną** - obejmującą każde zachowanie wiążące się z zadawaniem bólu fizycznego, powodujące uszkodzenie ciała, pogorszenie zdrowia w konsekwencji pozbawianie życia ofiary.

✓ *Przykłady: bicie, szturchanie, policzkowanie, popychanie, duszenie, ciągnięcie za włosy, wykręcanie rąk, kopanie, zadawanie ran, odmawianie koniecznej pomocy medycznej, pozbawianie jedzenia, picia, snu, zmuszanie do zażywania alkoholu, narkotyków.*

- **Przemoc seksualną** - którą określa się, każde zachowanie podejmowane w celu zmuszenia osoby do podjęcia współżycia lub niechcianych zachowań seksualnych a także deprecjonowanie jej seksualności wymuszanie podejmowania zachowań o charakterze seksualnym z osobami trzecimi.

- **Przemoc psychiczną** - obejmującą zachowanie mające na celu niszczenie poczucia własnej wartości u osoby, wzbudzenie w ofierze strachu oraz pozbawianie jej poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem.

✓ *Przykłady: ciągłe krytykowanie, poniżanie w obecności innych, szydzenie, grożenie, upokarzanie, wmawianie choroby psychicznej, kontrolowanie, grożenie odebraniem dzieci, izolowanie od rodziny i ograniczanie kontaktu z bliskimi, zabranianie opuszczania domu.*

- **Przemoc ekonomiczna** - stanowiącą zachowanie, którego celem jest ekonomiczne zniewolenie osoby i całkowite uzależnienie jej od sprawcy. Bezprawne finansowe wykorzystanie i/lub kontrolowanie środków niezbędnych do utrzymania ekonomicznej niezależności.

✓ *Przykłady: zabieranie wynagrodzenia, kart kredytowych, uniemożliwianie podjęcia pracy zawodowej, niszczenie rzeczy osobistych, niezaspakajanie potrzeb materialnych, kontrolowanie wydatków, ukrywanie informacji o stanie finansowym rodziny, zmuszanie do podpisywania zobowiązań finansowych (kredyt, pożyczka).*

Osobą doznającą przemocy w rodzinie może być każdy, w tym:

■ współmałżonek, partner w związku nieformalnym,

■ dzieci,

■ osoby niepełnosprawne,

■ osoby starsze.

UWAGA: różne formy złego traktowania występują łącznie, w różnych postaciach i konfiguracjach. Akty przemocy mogą dotyczyć jednorazowego incydentu, jednakże w większości przypadków

utrzymują się przez długi czas, w różnej formie i o różnym stopniu natężenia.

Ponadto o przemocy mówimy, gdy działanie osoby stosującej przemoc określa:

• Intencjonalność - przemoc nie jest przypadkowa. Agresor chce przejąć kontrolę i władzę nad osobą, która stanowi jego ofiarę.

• Dysproporcja siły - osoba stosująca przemoc ma widoczną przewagę (fizyczną, psychiczną, materialną itp.) nad osobą, która staje się jego ofiarą. Każdy kolejny atak pogłębia dysproporcję.

• Naruszanie godności i praw - sprawca poniża, ośmiesza, pozbawia praw, przejmuje kontrolę nad drugą osobą.

• Powodowanie cierpienia i bólu - osoby doświadczające przemocy doznają zarówno szkód fizycznych jak i psychicznych. W efekcie wieloletniej przemocy osoby te mogą dojść do przekonania, że na to zasługują.

2. Prawo a przemoc w rodzinie

Zapisy prawne przewidują wymierzanie kary wobec sprawców przemocy i innych przestępstw za:

— znęcanie się fizyczne lub psychiczne nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny - art. 207 k.k.;

— uderzenie człowieka lub naruszenie jego nietykalności cielesnej w inny sposób - art. 217 k.k. (ściganie przestępstwa odbywa się z oskarżenia prywatnego);
— pozbawienie człowieka wolności - art. 189 k.k.;

— grożenie innej osobie popełnieniem przestępstwa na jej szkodę lub szkodę osoby najbliższej, jeżeli groźba wzbudza w zagrożonym uzasadnioną obawę, że będzie spełniona - art. 190 k.k. (ścigane na wniosek pokrzywdzonego);

— wzbudzanie u innej osoby uzasadnionego okolicznościami poczucia zagrożenia lub naruszenie jej prywatności poprzez uporczywe nękanie - art. 190a § 1 k.k. (ściganie na wniosek pokrzywdzonego);

— utrwalanie wizerunku nagiej osoby lub osoby w trakcie czynności seksualnej, przez użycie wobec niej przemocy, groźby bezprawnej lub podstępu, albo rozpowszechnienie wizerunku nagiej osoby lub w trakcie czynności seksualnej bez jej zgody - art. 191 a k.k. (ściganie na wniosek pokrzywdzonego);
— stosowanie przemocy lub groźby bezprawnej, w celu zmuszenia innej osoby do określonego działania, zaniechania lub znoszenia określonego stanu - art. 191 k.k.;

— doprowadzenie innej osoby do obcowania płciowego przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem (zgwałcenie) oraz doprowadzenie w ten sam sposób innej osoby do poddania się innej czynności seksualnej lub wykonania takiej czynności - art. 197 k.k. (ścigane na wniosek pokrzywdzonego); Przestępstwo to popełnia również małżonek, który dopuszcza się zgwałcenia współmałżonka,

— spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu w postaci: pozbawienia człowieka wzroku, słuchu, mowy, zdolności płodzenia bądź innego ciężkiego kalectwa, ciężkiej choroby nieuleczalnej lub długotrwałej, choroby realnie zagrażającej życiu, trwałej choroby psychicznej, całkowitej lub znacznej trwałej niezdolności do pracy w zawodzie lub trwałego, istotnego zeszpecenia lub zniekształcenia ciała - art. 156 k.k.;

— spowodowanie naruszenia czynności narządu ciała lub rozstroju zdrowia, w wyniku którego pokrzywdzonym jest osoba najbliższa -art. 157 § 1 i 2 k.k.;

— uporczywe uchylanie się od wykonania ciążącego z mocy ustawy lub orzeczenia sądowego obowiązku opieki przez niełożenie na utrzymanie osoby najbliższej lub innej osoby i przez to narażanie jej na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych (uchylanie się od obowiązku alimentacyjnego) - art. 209 k.k. (ścigane na wniosek pokrzywdzonego, organu opieki społecznej lub innego właściwego organu);

— rozpijanie małoletniego, przez dostarczanie mu napoju alkoholowego, ułatwianie jego spożycia, lub nakłanianie go do spożycia takiego napoju - art. 208 k.k.

— uprowadzenie lub zatrzymanie małoletniego poniżej lat 15 albo osoby nieporadnej ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, wbrew woli osoby powołanej do opieki lub nadzoru - art. 211 k.k.

— kradzież lub kradzież z włamaniem na szkodę osoby najbliższej - art. 278 k.k. i art. 279 k.k. (ścigane na wniosek pokrzywdzonego);

— niszczenie, uszkadzanie cudzej rzeczy lub czynienie jej niezdatną do użytku - art. 288 k.k. (ścigane na wniosek pokrzywdzonego);

— porzucenie wbrew obowiązkowi troszczenia się o małoletniego poniżej lat 15 albo o osobę nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny - art. 210 k.k.;

— obcowanie płciowe z małoletnim poniżej lat 15 lub dopuszczenie się wobec takiej osoby innej czynności seksualnej lub doprowadzenie jej do poddania się takim czynnościom albo do ich wykonania - art. 200 k.k. Kiedy przestępstwo zostaje stwierdzone jego sprawca jest wówczas pociągnięty do odpowiedzialności karnej. W ten sposób zabezpiecza się interes pokrzywdzonego.

3. Co warto wiedzieć

- **Nie masz prawa stosować przemocy wobec najbliższych!**
- **Przemoc w rodzinie jest zjawiskiem nieakceptowanym społecznie.**
- **Osobą stosującą przemoc w rodzinie może być każdy, bez względu na pozycję społeczną, stan majątkowy czy wy kształcenie itp.**
- **Przemoc nie skończy się sama**

Masz trudności z samokontrolą emocji, żyjesz w ciągłym napięciu?

Rozładowujesz napięcie w niewłaściwy sposób krzywdząc najbliższych?

Swoim agresywnym zachowaniem wzbudzasz strach w najbliższych Ci osobach?

Zachowujesz się agresywnie wobec bliskich po spożyciu alkoholu, środków odurzających lub substancji psychoaktywnych?

Możesz zmienić swoje życie

- W sytuacji wszczęcia procedury „Niebieskiej Karty" podejmij współpracę z Zespołem Interdyscyplinarnym oraz grupą roboczą w swoim miejscu zamieszkania.

- Odpowiedz na wezwanie Zespołu Interdyscyplinarnego, przyjdź na spotkanie. Zastosuj się do zaleceń specjalistów pracujących w zespole czy grupie.

- Weź udział w programie oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie.

- Jeżeli jesteś uzależniony od alkoholu, w pierwszej kolejności udaj się do ośrodka leczenia uzależnień i przejdź stosowną terapię.

- Jeżeli zachowujesz się agresywnie wobec bliskich, a ponadto nadużywasz alkoholu, możesz zwrócić się do:

- Gminnej/Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w swoim miejscu zamieszkania

- Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA), tel.: (22) 250 63 25

- Zadzwonić na Infolinie AA: 801 033 242 gdzie uzyskasz informacje o placówkach leczenia odwykowego.

- Skorzystaj ze specjalistycznej pomocy psychologicznej, socjalnej i prawnej w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie Kolnie, Właściwym dla Miasta/Gminy Ośrodku Pomocy Społecznej oraz właściwym Zespole Interdyscyplinarnym.

4. Program oddziaływań korekcyjno - edukacyjnych skierowany jest do osób stosujących przemoc:

- osób skazanych, odbywających karę pozbawienia wolności w zakładach karnych,
- osób skazanych za czyny związane ze stosowaniem przemocy w rodzinie, którym sąd warunkowo zawiesił wykonywanie kary, zobowiązując je do uczestnictwa w programie oddziaływań korekcyjno - edukacyjnych,
- osób, których rodzina została objęta procedurą Niebieskiej Karty, wskazane przez organy ścigania lub inne instytucje (miejskie i gminne ośrodki pomocy społecznej, zespoły interdyscyplinarne, komisje rozwiązywania problemów alkoholowych itp.),
- osób, będących sprawcami przemocy w rodzinie, które uczestniczą w terapii uzależnienia od alkoholu, pod warunkiem, że udział w programie korekcyjno-edukacyjnym stanowi uzupełnienie odbywanej terapii prowadzonej w zakładach opieki zdrowotnej,
- osób zainteresowanych, których uczestnictwo w programie wynika z osobistej decyzji,
- w ramach programu może być także podjęta praca z osobami, które nie zostały skazane, a skierowane są do udziału w programie przez pracowników socjalnych, kuratorów, policjantów lub członków zespołów interdyscyplinarnych z terenu Powiatu Kolneńskiego, którzy powzięli wiadomość o stosowaniu przemocy wobec osób najbliższych.

Udział w programie oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie zwiększy szanse na:

- zaprzestanie stosowania przemocy wobec bliskich osób,
- uświadomienie sobie czym jest przemoc,
- uzyskanie świadomości własnych zachowań przemocowych wobec bliskich,
- rozpoznanie przez osobę sygnałów ostrzegawczych zapowiadających zachowania przemocowe,
- opracowanie „planu bezpieczeństwa", który będzie zapobiegał użyciu siły i przemocy,
- nabycie nowych umiejętności służących rozwiązywaniu konfliktów, sporów w rodzinie bez użycia agresji,
- naukę umiejętności partnerskiego układania stosunków w rodzinie, uczenie się korzystania z pomocy innych,
- naukę umiejętności konstruktywnego wyrażania uczuć,
- kształtowanie właściwych sposobów rozładowania napięcia i samokontrolę negatywnych emocji i zachowań.

Warto wiedzieć:

Działania są podejmowane wobec grupy min. 5 osobowej. W trakcie trwającej edycji - cyklu zajęć - możliwe jest włączenie do zajęć kolejnych uczestników, wg zasad wypracowanych przez grupę i trenerów prowadzących (np. 1-2 „wejścia" w miesiącu).

Program przewiduje łącznie min. 40 godzin zajęć grupowych.
W oparciu o sesje grupowe prowadzona jest właściwa praca korekcyjnoedukacyjna z osobami stosującymi przemoc.

Praca z uczestnikami programu opiera się na:
1) aktywizacji uczestników,
2) otwartej dyskusji,
3) pracy nad rozpoznawaniem i zmianą przekonań oraz postaw osobistych poprzez analizę sytuacji przedstawionych w programie, a także swoich własnych doświadczeń,
4) ćwiczeniach nowych konstruktywnych form myślenia i reagowania w grupie.

W ramach programu prowadzone są również sesje indywidualne - obejmujące szczegółową diagnozę stanu psychicznego, sytuacji prawnej i rodzinnej kandydata na uczestnika programu.

Indywidualne sesje terapeutyczne umożliwią przepracowanie uruchomionych podczas realizacji programu, bolesnych doświadczeń oraz domknięcia zdarzeń z przeszłości.

Program oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych opiera się na założeniach:

- Przemoc domowa jest wyuczonym zachowaniem,
- Nie stosowania przemocy domowej również można się nauczyć,
- Korzenie przemocy tkwią w stereotypach kulturowych i obyczajowych - jest tolerowana i wzmacniana przez postawy i poglądy ludzi, jest zakorzeniona we wzorach postępowania przekazywanych z pokolenia na pokolenie,
- Przemoc domowa jest szkodliwym i raniącym nadużyciem siły i władzy oraz dąży do kontrolowania i zniewolenia osoby zależnej,
- Stosowanie przemocy jest wyborem, za który sprawca ponosi odpowiedzialność moralną i prawną,
- Stosowanie przemocy w żadnym przypadku nie może być usprawiedliwiane i tolerowane.

Tłumaczysz swoje zachowanie wybuchowością i gwałtownością charakteru? Przez co nie możesz od czasu do czasu zapanować nad intensywnymi emocjami? Pamiętaj nic nie usprawiedliwia przemocy. Twoje przekonania o sobie nie zdejmują z ciebie odpowiedzialności za krzywdzenie innych. Funkcjonowania bez przemocy można się nauczyć. Zdobądź wiedzę na temat zjawiska przemocy. Skoryguj swoje zachowanie zdobądź umiejętności niestosowania przemocy. Zdobądź kompetencje społecznych i poddaj się treningowi asertywności. Podejmij wyzwanie i rozpocznij naukę konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.

Zrób pierwszy krok.

Zwróć się o pomoc do Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69 D, 18-500 Kolno, email: pcpr@powiatkolno.pl, www.pcprkolno.pl.

Tutejsze Centrum realizuje program oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie. Zdobądź więcej informacji o programie.
Zgłoszeń dokonywać można w wolnym czasie. Udział w programie jest bezpłatny

Zadzwoń pod numer telefonu (86) 278-13-34

Pomoc znajdziesz również tutaj:

Ośrodki Pomocy Społecznej na terenie Powiatu Kolneńskiego

1. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Wincentego Witosa 4
18-500 Kolno
tel/fax 86 278 28 49
email: mops@kolno.home.pl

2. Centrum Usług Społecznych
ul. Polowa 26
18-520 Stawiski
tel. 86 278 52 05
fax 86 278 51 37
email: opsstawiski@poczta.onet.pl

3. Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Sikorskiego 1
18-507 Grabowo
tel. 86 279 00 21 wew. 47
fax 86 279 00 21
email: opsgrabowo@interia.pl

4. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Sienkiewicza 5
18-500 Kolno
tel. 86 278 26 31, 86 278 20 72
fax 86 278-26-31
email: gops_kolno@post.pl

5. Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Krótka 15
18-516 Mały Płock
tel.86 279 13 04, 86 279 17 81
fax 86 279 13 04
email: opsmplock@ops.malyplock.pl

6. Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Jana Pawła II 49
18-525 Turośl
tel. 86 278 63 52, 86 278 62 54
fax 86 278 63 52
email: ops@turosl.pl

Miejskie i Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

1. Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Kolnie
ul. Wojska Polskiego 8
18-500 Kolno

2. Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Grabowie
ul. Wojska Polskiego 20
18-500 Kolno

3. Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Turośli
ul. Jana Pawła II 49
18-525 Turośl

4. Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Małym Płocku
ul. Jana Kochanowskiego 15
18-516 Mały Płock

5. Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Stawiskach
ul. Plac Wolności 13/15
18-520 Stawiski

6. Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Kolnie
ul. Wojska Polskiego 8
18-500 Kolno

Komenda Powiatowa Policji w Kolnie
ul. Wojska Polskiego 29
18-500 Kolno
tel. 47 71 822 11
fax.: 47 71 822 15
kpp@kolno.bk.policja.gov.pl

Posterunek Policji w Stawiskach
ul. Polowa 21
18-520 Stawiski
tel. 47 71 822 16

Instytucje realizujące program korekcyjno-edukacyjny dla osób stosujących przemoc w rodzinie

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kolnie
ul. Wojska Polskiego 69D, 18-500 Kolno
tel./fax 86- 278-13-34
email: pcpr@powiatkolno.pl
www.pcprkolno.pl

Zamieszczone w Informatorze zdjęcia pochodzą ze strony internetowej:

https://pixabay.com/pl/