

REAGUJ! ZATRZYMAJ PRZEMOC! ZADBAJ O POMOC!



Przemoc to zamierzone i wykorzystujące przewagę siły działanie jednej osoby wobec drugiej, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i szkody.

Charakteryzuje się tym, że:

- jest intencjonalna
- powoduje cierpienie i ból
- siły są nierównomierne
- narusza prawa i dobra osobiste

To nie tylko popychanie i bicie!

Przemoc to także: używanie gróźb, poniżanie ofiary, przekraczanie granic jej intymności cielesnej, kradzież oraz niszczenie jej własności, zaniedbywanie poprzez zaniechanie opieki lub nieudzielenie pomocy, prześladowanie i nękanie.

Rodzaje przemocy:

- fizyczna
- psychiczna
- seksualna
- ekonomiczna
- zaniedbanie
- stalking (nękanie)

Przemoc jest przestępstwem!

Stosowanie przemocy wobec innych (a zwłaszcza wobec rodziny) jest przestępstwem ściganym z urzędu i podlegającym karze pozbawienia wolności (art. 207 K.K.)

Warto pamiętać, że przemoc zabiera moc - czyli siłę.

A moc stanowi "paliwo" do życia i działania.

Trzeba więc z całych sił bronić się przed doznawaniem przemocy.

Pamiętaj, że:

PRZE-MOC

To bezprawne działanie jednej osoby przeciwko mocy osobistej drugiej osoby

PO-MOC

To wszelkie działania, które pozwalają na odbudowanie wewnętrznej mocy każdego człowieka tak, aby potrafił samodzielnie kierować swoim życiem, chronić się przed przemocą i żyć godnie.

Każdy z nas ma niezbywalne prawa osobiste a jednym z najważniejszych jest prawo do spokojnego i godnego życia.

JAK REAGOWAĆ NA PRZEMOC WOBEC DZIECI?

ZMNIEJSZ POZIOM AGRESJI – reaguj bez agresji, inaczej możesz zaostrzyć sytuację. Zaczynij życzliwie rozmowę, aby zmniejszyć napięcie - „Cześć, fajnie, że Cię widzę. Słuchaj...” lub „Przepraszam, która jest teraz godzina?”, pozwoli to odwrócić uwagę.

POKAŻ, ŻE WIDZISZ CO SIĘ DZIEJE – najlepiej zaoferuj pomoc lub użyj przykładowej historii. Nie osądzaj. Możesz powiedzieć - „Widzę, że jest Pani/Pan zdenerwowana/y. Czy mogę jakoś pomóc?”, „Widzę, że Zosia płacze. Moja koleżanka miała ostatnio podobną sytuację..”

DAJ POMOCNĄ RADĘ - poleć książkę, daj ulotkę o wychowaniu bez przemocy. Możesz też podzielić się własnym doświadczeniem - „Czasem nie zdajemy sobie sprawy jak bardzo to co robimy wpływa na nasze dziecko”. „Słyszałaś/eś o tych warsztatach...”

POWIADOM INSTYTUCJĘ:

- Ośrodek Pomocy Społecznej,
- Szkołę lub przedszkole, do których uczęszcza dziecko,
- Sąd rodzinny - wyślij pismo z opisem sytuacji, danymi krzywdzonego dziecka i rodziny (możesz to zrobić anonimowo).

DZWOŃ

Jesteś świadkiem silnej agresji wobec dziecka – obawiasz się o jego zdrowie lub życie? Wezwij policję! Policja ma obowiązek zająć się takim zgłoszeniem.

POLICJA 997 TELEFON ALARMOWY 112

Jeśli doznajesz przemocy, jesteś świadkiem przemocy lub sam/sama stosujesz przemoc i nie wiesz jak ją zatrzymać, pamiętaj, możesz zrobić

pierwszy krok na drodze ku PO-MOCY!

Poniżej przykładowe miejsca wraz z linkami, w których uzyskasz pomoc:

Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej / Specjalistyczna Poradnia Rodzinna ds. Przeciwdziałania Przemocy <https://woik.waw.pl/kontakt/>

ul. Belgijska 4, 02-511 Warszawa, tel/fax 22 845-12-12, tel. 667 833 400

Oferowana pomoc:

- konsultacje psychologiczne indywidualne oraz dla par,
- terapia partnerska i rodzinna,
- terapia indywidualna krótko i długoterminowa dla osób, doświadczających przemocy oraz stosujących przemoc,
- grupy wsparcia i grupy terapeutyczne dla kobiet,
- grupy terapeutyczne koedukacyjne,
- trening asertywności dla kobiet i mężczyzn,
- grupy korekcyjno-edukacyjne dla mężczyzn stosujących przemoc w rodzinie,
- konsultacje psychiatryczne (tylko dla klientów Poradni),
- porady prawne (tylko dla klientów Poradni).

Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno – Terapeutyczna OPTA

ul. Wiśniowa 56, 02-520 Warszawa, tel. 22 826 39 16 <https://optaporadnia.pl>,

Poradnia „OPTA” oferuje nieodpłatną pomoc psychologiczną rodzinom, które przechodzą przez procesy rozwojowe związane z wychowywaniem dzieci, ich dorastaniem, a które borykają się z sytuacjami kryzysowymi i zaburzonym funkcjonowaniem systemu rodzinnego (np. nadużywanie alkoholu, rozwód rodziców, trudne zachowania dzieci i młodzieży). Działania mają charakter terapeutyczny, profilaktyczny i edukacyjny, prowadzone są w formie indywidualnej, grupowej i rodzinnej. Poza bezpośrednią pracą z rodziną pracownicy poradni prowadzą również konsultacje i superwizje dla osób pracujących z dziećmi i młodzieżą (nauczyciele, wychowawcy, terapeuci).

Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „NIEBIESKA LINIA”

ul. Jaktorowska 4 01-202 Warszawa, tel. 22 499 37 33

<https://www.niebieskalinia.org>

- Program dla osób doświadczających przemocy w rodzinie: konsultacje psychologiczne, prawne, grupa wsparciowo-edukacyjna, warsztaty umiejętności społecznych,
- Program korekcyjno-edukacyjny oraz terapeutyczny dla osób stosujących przemoc w rodzinie,
- Program terapii uzależnień i współuzależnień w nurcie TSR,
- Centrum Pomocy Specjalistycznej (działalność odpłatna).

Formy pomocy: konsultacje psychologiczne, porady prawne, warsztaty.

Instytut Psychologii Zdrowia PTP „NIEBIESKA LINIA”

ul. Widok 24, 00-023 Warszawa, <https://www.niebieskalinia.pl> tel. 22 668 70 00 -

Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”, 7 dni w tygodniu, w godzinach 10.00-20.00.

Pomoc osobom pokrzywdzonym przestępstwem, świadkom przestępstw, członkom ich rodzin.

Ośrodek dla Ofiar Przemocy w Rodzinie DOM

ul. Walecznych 59, tel. 22 616 10 36

Pomoc osobom doświadczającym przemocy: pomoc psychologiczna (dorośli i dzieci), psychiatryczna, prawna.

Fundacja Mederi

Al. Dzieci Polskich 20, 04-730 Warszawa, tel. 22 111 00 36, 505 576 189,

<https://fundacjamederi.pl>

Celem Fundacji jest wspieranie wszelkich form pomocy zmierzających do rozpoznawania, zapobiegania i przeciwdziałania skutkom przemocy wobec dziecka (zespołu dziecka krzywdzonego). Działania skierowane do dzieci i ich rodzin/opiekunów prawnych:

- konsultacje diagnostyczne i specjalistyczne: diagnozowanie oraz udzielanie pomocy specjalistycznej w ramach Warszawskiej Sieci Pomocy Dzieciom Wykorzystywanym Seksualnie,
- konsultacje medyczne: pediatryczne, ginekologiczne,
- konsultacje prawne: konsultacje prawne prowadzone są w ramach Warszawskiej Sieci Pomocy Dzieciom Wykorzystywanym Seksualnie,
- Program profilaktyczny „Wielki Słoń”: celem programu jest edukacja, zapobieganie oraz rozpoznawanie i wczesna interwencja w zespole dziecka krzywdzonego (program odpłatny),
- cykl warsztatów umiejętności wychowawczych. Trening umiejętności wychowawczych przeznaczony jest dla rodziców, którzy chcą poprawić swoje relacje z dziećmi.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę / Centrum Pomocy Dzieciom Mazowiecka

ul. Mazowiecka 12/25, 00-048 Warszawa, tel. 22 826 88 62, <https://fdds.pl>

Działania skierowane do dzieci doświadczających przemocy oraz do dzieci, u których podejrzewa się wykorzystywanie seksualne. W Centrum podejmowane są interwencje kryzysowe w przypadkach przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego i przemocy; dzieciom i członkom ich rodzin oferowana jest pomoc psychologiczna i prawna.

Komitet Praw Ochrony Dziecka

ul. Oleandrów 6, III piętro, 00-629 Warszawa, tel: 22 626 94 19, <https://kopd.pl>

Zapewnia bezpłatne wsparcie dla rodzin w postaci bezpłatnej pomocy psychologicznej, pedagogicznej, porad socjalno-bytowych, coachingu rodziny, warsztatów umiejętności wychowawczych.

Centrum Praw Kobiet

ul. Wilcza 60 lok.19, tel/faks: 22 622-25-17, kom. 509 790 232, <https://cpk.org.pl>

Zapewnia porady prawne, porady psychologiczne, bezpieczne schronienie, asysty sądowe.

POMOCNE TELEFONY ZAUFANIA

116 111

<https://116111.pl>

Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży

Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć. Telefon jest czynny codziennie, 24 godziny na dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów jest całkowicie bezpłatna. Pomoc dla dzieci i młodzieży.

800 12 12 12

<https://800121212.pl>

Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien - np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny i jest czynny przez całą dobę, 7 dni w tygodniu. Pomoc dla dzieci i dorosłych.

800 120 002

<http://niebieskalinia.info>

Ogólnopolski Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię, bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Telefon działa całą dobę. Konsultacje w sprawie przemocy prowadzone są wyłącznie drogą telefoniczną lub mailową pod adresem niebieskalinia@niebieskalinia.info lub listowną pod adresem: Al. Jerozolimskie 155, 02-326 Warszawa. Pomoc dla dzieci i dorosłych.

800 676 676

Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich (RPO)

Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Pomoc dla dorosłych.

Dane zebrała i opracowała: Ewa Pietrzela, psycholog,

Źródła: materiały Stowarzyszenia Niebieska Linia, Komitetu Ochrony Praw Dziecka, strony instytucji oświatowych i pomocowych.