

Biuro Wsparcia Rodziny, Przeciwdziałania Przemocy i Uzależnieniom

w dni robocze, w godzinach urzędowania pracownicy Biura udzielają informacji pod numerami telefonów:
503 101 201 oraz 56 621 25 20

Kujawsko-Pomorska Niebieska Linia

- Telefon zaufania **800 154 030** codziennie w godz. 17.00-21.00: porady prawne oraz wsparcie psychologiczne
- Poradnia internetowa pod adresem e-mail: niebieskalinia@kujawsko-pomorskie.pl
- Zamiejscowe dyżury prawne (raz w miesiącu w każdej z poniżej wymienionych miejscowości):
 - **Brodnica:** Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Jakuba 22, telefon: **56 491 97 71 oraz 500 173 322**
 - **Bydgoszcz:** Urząd Marszałkowski w Bydgoszczy, ul. Jagiellońska 9, telefon: **52 321 40 59 oraz 606 924 845**
 - **Chetmno:** Miejski Ośrodek Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień, ul. Kamionka 3, telefon: **56 686 30 72 oraz 500 173 322**
 - **Grudziądz:** Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Wybickiego 38, telefon: **56 466 34 79 oraz 500 173 322**
 - **Inowrocław:** Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Św. Ducha 90, telefon: **52 357 10 31 oraz 606 924 845**
 - **Włocławek:** Urząd Marszałkowski we Włocławku, ul. Bechiego 2, telefon: **54 235 67 10 oraz 500 173 322**

Więcej informacji na stronie <http://www.niebieskalinia.kujawsko-pomorskie.pl/>

Urząd Marszałkowski
Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Toruniu
grudzień 2023

Wojewódzki program
przeciwdziałania przemocy domowej
dla województwa kujawsko-pomorskiego
na lata 2021-2026

KUJAWY
POMORZE

Kujawsko-Pomorskie
**przeciw
przemocy**

Jak możesz rozpoznać przemoc domową?

Definicja przemocy

Przemoc domowa to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej (ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy domowej, Dz. U. 2021 r. poz. 1249 z późn. zm.)

Rodzaje przemocy

przemoc fizyczna
przemoc seksualna
przemoc ekonomiczna
przemoc psychiczna
cyberprzemoc
zaniedbanie

Cykl przemocy

1. faza narastania napięcia
2. faza ostrej przemocy
3. faza miesiąca miodowego

Z każdym następnym cyklem przemoc staje się gwałtowniejsza, a sam cykl trwa krócej.

Skutki przemocy domowej

- obrażenia fizyczne, wyczerpanie fizyczne
- wyczerpanie psychiczne (silny stres towarzyszący codziennemu życiu, stałe napięcie, problemy ze snem)
- zaniżona samoocena i poczucie sprawczości, brak poczucia wpływu na swoje życie, bezradność, zagubienie, trudności z podejmowaniem decyzji
- zaburzenia lękowe
- depresja
- Zespół Stresu Pourazowego (PTSD) objawiający się: powtórным przeżywaniem wydarzenia (nawracające wspomnienia, myśli, sny, dyskomfort w sytuacjach przypominających zdarzenie traumatyczne), uporczywym unikaniem okoliczności przypominających zdarzenie, utrzymującymi się objawami zwiększonego pobudzenia (bezsenność, zaburzenia koncentracji, wybuchowość, drażliwość)
- myśli i tendencje samobójcze, samobójstwa
- uzależnienia (od alkoholu, leków, uzależnienia behawioralne)
- w przypadku osób doświadczających przemocy we wczesnych fazach rozwoju (dzieciństwo, dorastanie) - nieprawidłowo kształtująca się osobowość, zaburzenia osobowości
- problemy z pełnieniem ról (np. rodzicielskiej, zawodowej)
- wycofanie społeczne
- lęk przed ukaraniem sprawcy
- działania odwetowe, zabójstwa

Jesteś osobą doznającą przemocy domowej?

Pamiętaj, masz prawo do:

- bezpłatnej pomocy
- poradnictwa medycznego, psychologicznego, prawnego, socjalnego, zawodowego i rodzinnego
- ochrony przed dalszym krzywdzeniem, przez uniemożliwienie osobom stosującym przemoc korzystania ze wspólnie zajmowanego z innymi członkami rodziny mieszkania oraz zakaz kontaktowania się i zbliżania się do osoby pokrzywdzonej
- bezpiecznego schronienia w specjalistycznym ośrodku wsparcia dla ofiar przemocy domowej
- badania lekarskiego w celu ustalenia przyczyn i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy domowej
- bezpłatnego zaświadczenia lekarskiego o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy domowej
- pomocy w uzyskaniu mieszkania, gdy osoba dotknięta przemocą domową nie ma tytułu prawnego do lokalu zajmowanego wspólnie z osobą stosującą przemoc



Jesteś osobą doznającą przemocy domowej? Zgłoś się po pomoc do:

- najbliższego ośrodka pomocy społecznej
- punktu podstawowej opieki medycznej
- pedagoga szkolnego lub wychowawcy
- Policji
- punktu lub ośrodka interwencji kryzysowej
- punktów prowadzonych przez organizacje pozarządowe i związki wyznaniowe
- osób zaprzyjaźnionych z najbliższego otoczenia (rodziny, sąsiadów, znajomych, przyjaciół)

lub zadzwoń na telefon zaufania, np.

800 154 030

Kujawsko-Pomorska Niebieska Linia

800 12 12 12

Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka

22 824 25 01

Ogólnopolskie Pogotowie
dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
Niebieska Linia

Polskie prawo nakłada na służby i instytucje publiczne konkretne obowiązki w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej:

- obowiązek udzielenia bezpłatnej pomocy osobie doznającej przemocy domowej
- prowadzenie poradnictwa i interwencji w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej (dotyczy gminy)
- zapewnienie osobom dotkniętym przemocą domową miejsc w ośrodkach wsparcia (gmina, powiat)
- zapewnienie osobom dotkniętym przemocą domową miejsc w ośrodkach interwencji kryzysowej (powiat)
- odizolowanie osoby stosującej przemoc od osoby, wobec której ta przemoc jest stosowana (wydanie nakazu opuszczenia lokalu, zakazu zbliżania się)
- wszczęcie procedury Niebieskie Karty (dotyczy pracowników pomocy społecznej, członków gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, pracowników oświaty, ochrony zdrowia, policjantów) w przypadku powzięcia informacji o wystąpieniu przemocy domowej
- prowadzenie przez gminny zespół interdyscyplinarny i grupę diagnostyczno-pomocową procedury Niebieskie Karty, w szczególności opracowanie planu pomocy osobie doznającej przemocy domowej i planu pomocy osobie stosującej przemoc domową
- wydanie bezpłatnego zaświadczenia lekarskiego o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy domowej

Ponadto:

- osoby, które w związku z wykonywaniem swoich obowiązków służbowych lub zawodowych powzięły podejrzenie o popełnieniu ściganego z urzędu przestępstwa z użyciem przemocy domowej, są zobowiązane niezwłocznie zawiadomić o tym Policję lub prokuraturę
- osoby będące świadkami przemocy domowej powinny zawiadomić o tym ośrodek pomocy społecznej, Policję, prokuraturę lub inny podmiot działający na rzecz przeciwdziałania przemocy domowej

Gdy jesteś świadkiem przemocy domowej reaguj:

- nie bądź obojętny
- udziel wsparcia osobie doświadczającej przemocy domowej
- zgłoś fakt stosowania przemocy domowej na Policję, w najbliższym ośrodku pomocy społecznej lub na telefon zaufania

800 154 030

Kujawsko-Pomorska Niebieska Linia

Stosujesz przemoc wobec swoich bliskich? Pamiętaj, narażasz się na konsekwencje:

- rozpad związku i utratę rodziny
- interwencję Policji i/lub zatrzymanie
- nakaz opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania
- zakaz zbliżania się do osoby krzywdzonej
- ograniczenie lub nawet pozbawienie władzy rodzicielskiej nad dziećmi i/lub ograniczenie kontaktów z nimi
- zasądzenie odszkodowania, zadośćuczynienia lub nawiązki na rzecz osoby krzywdzonej
- odpowiedzialność karną, łącznie z pozbawieniem wolności

Stosujesz przemoc wobec swoich bliskich? Możesz to zmienić korzystając z pomocy:

- współpracując z gminnym zespołem interdyscyplinarnym realizującym procedurę Niebieskie Karty
- uczestnicząc w programie korekcyjno-edukacyjnym dla osób stosujących przemoc domową realizowanym przez powiat
- uczestnicząc w programie psychologiczno-terapeutycznym dla osób stosujących przemoc domową realizowanym przez powiat

