



# **POWIAT KOŚCIERSKI GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA?**

**KRYZYS PSYCHICZNY**

**PRZEMOC**

**POMOC**



Spis treści:

Słowo wstępu.....3

Trochę informacji

1. Czym jest kryzys psychiczny.....4

2. Przemoc w rodzinie jako szczególny rodzaj kryzysu .....5

3. Pierwsze kroki – co możemy zrobić.....8

4. Wsparcie dla osób i rodzin na terenie powiatu kościerskiego...12

## **Szanowni Państwo!**

Oddajemy w Wasze ręce broszurę, którą chcielibyśmy przybliżyć działalność Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Kościerzynie w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Człowiek w życiu napotyka na różnego rodzaju kryzysy spowodowane także doświadczaniem przemocy. Skorzystanie ze wsparcia bywa pomocne. Znajdą Państwo tutaj informację dotyczącą możliwości skorzystania z nieodpłatnej pomocy psychologicznej, socjalnej i prawnej.

Powiat Kościerski realizuje zadania z zakresu wsparcia społecznego o charakterze zadań własnych powiatu jak i zadań zleconych z zakresu administracji rządowej. Do realizacji ww. zadania została powołana jednostka PCPR w Kościerzynie.

PCPR zapewnia kompleksowe wsparcie określonym ustawowo grupom społecznym, poprzez zorganizowanie i ułatwienie dostępu do optymalnego pakietu usług wsparcia społecznego.

**Zespół PIK**

## 1. Czym jest kryzys psychiczny

Kryzysem psychicznym jest takie doświadczenie, które zakłóca wewnętrzną emocjonalną równowagę człowieka. Kryzys może być



spowodowany wystąpieniem niespodziewanej sytuacji lub konfrontacją z krytycznym wydarzeniem. Zazwyczaj takie doświadczenie nie tylko narusza wewnętrzną równowagę człowieka, ale wywołuje również szereg negatywnych emocji i często przekracza możliwości samodzielnego poradzenia sobie. Z kryzysem mamy do czynienia wtedy, gdy poziom stresu, który wzbudza dana sytuacja przekracza obecne możliwości obronne osoby i zakłóca jej normalne funkcjonowanie, powoduje stan szoku, chaosu, poczucie beznadziejności wobec rzeczywistości oraz „niedawania sobie rady”.

Osoba doświadczająca kryzysu często ma trudność w skupieniu się na jednej rzeczy, przeżywa stale w głowie wydarzenie, które doprowadziło do załamania jej poczucia bezpieczeństwa, jest w „szoku” i czuje się zamknięta w klatce swoich uczuć.

Na szczęście kryzys psychiczny nie jest stanem długotrwałym, w najbardziej dotkliwej i ostrej postaci trwa najczęściej od kilku dni do kilku tygodni. Niezwykle ważne jest to, aby osoba przeżywająca kryzys nie została w tej sytuacji sama. Niestety bardzo często wsparcie najbliższych osób bywa niewystarczające. Nierzadko jest tak, iż osoba przeżywająca kryzys ma poczucie niezrozumienia przez otoczenia co sprawia, iż trudno jest jej zmienić lub zaakceptować nową sytuację. W takich momentach, skorzystanie z profesjonalnej pomocy psychologicznej daje szansę na przezwycięzenie trudności.

## 2. Przemoc w rodzinie jako szczególny rodzaj kryzysu

Przemoc w rodzinie jest definiowana wg art. 2, pkt 2 ustawy z dnia 29 lipca 2005 o przeciwdziałaniu przemocy domowej (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1673 z zm.) jako 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.



Formy przemocy:

**Przemoc fizyczna:** obejmującą każde zachowanie wiążące się z zadawaniem bólu fizycznego, powodujące uszkodzenie ciała, pogorszenie zdrowia

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

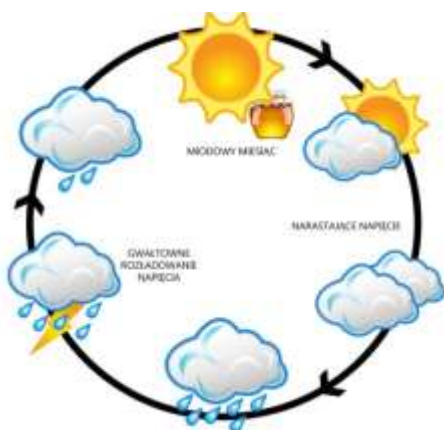
**Przemoc seksualna:** którą określa się każde zachowanie podejmowane w celu zmuszenia osoby do podjęcia współżycia lub innych zachowań seksualnych, a także deprecjonowanie jej seksualności, wymuszanie podejmowania zachowań o charakterze seksualnym z osobami trzecimi. Przykłady: obmacywanie, zmuszanie do uprawiania nieakceptowanych form współżycia (seks oralny, analny, sodomia, sadomasochizm), poniżanie i wyśmiewanie preferencji seksualnych, gwałt.

**Przemoc psychiczna:** obejmuje zachowania 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 uzależnienie osoby od sprawcy. 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).

**Zaniedbanie:** niezaspakajanie podstawowych potrzeb fizycznych i emocjonalnych poprzez m.in.: brak lub niewłaściwa opieka, odżywianie czy zaniedbania higieniczne.

Osobą doznającą przemocy w rodzinie może być współmałżonek, partner w związku nieformalnym, dziecko, osoba niepełnosprawna, osoba starsza. Przemoc w rodzinie może dotyczyć każdego, niezależnie od sytuacji ekonomicznej, wykształcenia czy grupy społecznej. Powyższe formy złego traktowania zazwyczaj występują w różnym natężeniu, w większości przypadków są to zachowania, które się powtarzają i przebiegają w określonym cyklu. Naprzemiennosc fazy narastającego napięcia poprzez fazę gwałtownej przemocy – rozładowania napięcia i fazy tzw. „miodowego miesiąca” sprawia, że osoby doświadczające przemocy tkwią w szkodliwej relacji.



rys. Cykl przemocy w rodzinie.

### **3. Pierwsze kroki – co możemy zrobić**

#### **Z przemocy szukaj pomocy**

**Interwencja kryzysowa** jest formą pomocy psychologicznej, która polega na kontakcie terapeutycznym zmierzającym do zapewnienia wsparcia emocjonalnego, poczucia bezpieczeństwa i zredukowaniu lęku. Z takiego rodzaju wsparcia można skorzystać w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Kościerzynie:

#### **Punkt Interwencji Kryzysowej w godzinach:**

Poniedziałek: 7.30 – 15.30

Wtorek: 7.30 – 15.30

Środa 7.30 – 17.00

Czwartek: 7.30 – 15.30

Piątek: 7.30 – 14.00

kontakt: ul. Krasickiego 4, 83-400 Kościerzyna

telefon: 667-761-455, (58)681-53-87

email: [pik@pcprkoscierzyna.pl](mailto:pik@pcprkoscierzyna.pl)

#### **Czego można się spodziewać podczas pierwszego kontaktu?**

Rozmowy opartej na dyskrecji ograniczonej wyłącznie wymogami prawa oraz krótkiego rozpoznania sytuacji klienta. Jeśli to potrzebne, oferta dotyczy krótkiego oddziaływania terapeutycznego polegającego na udzieleniu wsparcia, zapewnieniu poczucia bezpieczeństwa, analizie możliwości poradzenia sobie z kryzysem oraz sformułowaniu planów.

## Ważne tematy dla mamy i taty

Spotkania edukacyjne w gronie innych rodziców, którzy chcą wiedzieć więcej o tym, jak stawiać dziecku granice i jak wychowywać bez użycia przemocy. Praca metodą warsztatową w małych grupach.

**Zamiast klapsa** – jak z miłością i szacunkiem wyznaczać dziecku granice.

**Słowa ranią**, czyli jak unikać krzyku, kpін i obrażania dziecka.



**Jak budować poczucie własnej wartości u dziecka?**

**Słowa mają moc, czyli o sztuce doceniania.**

## Spotkania „Dojrzałe w dorosłość”

Spotkania z młodzieżą szkół podstawowych i ponadpodstawowych których celem jest dostarczenie wiedzy umożliwiającej radzenie sobie w trudnych momentach życia, informowanie na temat miejsc, gdzie można skorzystać ze specjalistycznej pomocy, a także edukacja nt. zachowań ryzykownych i ich konsekwencji.

## Spotkania „Mamy swoje prawa”

Spotkania z najmłodszymi przedszkolakami skupione na wspólnej zabawie wokół tematu praw dziecka.

## Punkt Konsultacyjno – Informacyjny Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii

### Oferuje:

- poradnictwo i konsultacje specjalistyczne
- prowadzenie rozmów motywujących do podjęcia leczenia,
- udzielanie informacji o działaniach instytucji w zakresie pomocy osobom uzależnionym i współuzależnionym

**Gwarantuje anonimowość.**

**Narkotyki  
NIE JESTEŚ SAM**

**Narkomania jest chorobą,  
której skutki można PRZEWIDZIEĆ!**

- Zaczyna się od pozornie niewinnych eksperymentów.
- W drugim etapie stan odurzenia staje się przyjemnością.
- Nieprzewidywalna potrzeba nieustannego odurzania się to tragicznym ostatniego etapu.

Narkomania nieleczona może prowadzić do śmierci  
- **NARKOMANIĘ MOŻNA LECZYĆ!**

Ogólnopolski Narkotykowy Telefon Zaufania  
**801 199 990**

## **Program korekcyjno – edukacyjny dla osób stosujących przemoc domową**

### **Program psychologiczno – terapeutyczny skierowany do osób stosujących przemoc domową**

Oba programy to **POMOC** w poszukiwaniu szansy na wewnętrzną zmianę, odbudowanie związku oraz rodziny w oparciu o wartości partnerstwa, szacunku i odpowiedzialności za własne zachowanie.



### **ZAPROSZENIE**

**Pamiętaj!!!** Niezależnie od tego:

- czy w Sądzie toczy się postępowanie przeciwko Tobie,
- czy była interwencja Policji,
- czy ktoś postawił warunki,
- czy atmosfera w domu jest ciężka poprzez ciągłe kłótnie i awantury...

**zawsze jest szansa na życie, na które zasługuje każdy człowiek – bez przemocy, z szacunkiem, miłością i w zgodzie z innymi.**

**Przyjdź i porozmawiaj o swojej sytuacji ze specjalistą, który pomoże Ci w rozwiązaniu problemu.**

Zgłoszenie i kontakt z Punktem Interwencji Kryzysowej pod nr  
tel. 667-761-455

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kościerzynie  
ul. I. Krasickiego 4'830322 Kościerzyna, pok. Nr 13.

#### 4. Wsparcie dla osób i rodzin na terenie powiatu kościerskiego

Lp.	nazwa jednostki	oferta
1.	<p>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kościerzynie ul. Krasickiego 4, 83-400 Kościerzyna tel. 58 686 50 05, 58 681 53 87 e-mail: <a href="mailto:pcpr.koscierzyna@powiatkoscierski.pl">pcpr.koscierzyna@powiatkoscierski.pl</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spotkania indywidualne z osobami uwikłanymi w przemoc lub inny rodzaj kryzysu psychicznego</li> <li>- warsztaty edukacyjne dla rodziców</li> <li>- działania profilaktyczne</li> </ul>
2.	<p>Punkt Konsultacyjno - Informacyjny Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii ul. Krasickiego 4, 83-400 Kościerzyna tel. 58 681 53 87 e-mail: <a href="mailto:tnz@powiatkoscierski.pl">tnz@powiatkoscierski.pl</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poradnictwo i konsultacje dla młodzieży i rodziców</li> <li>- Prowadzenie rozmów motywujących do podjęcia leczenia</li> <li>- Udzielanie informacji o działaniach instytucji w zakresie pomocy osobom uzależnionym i współuzależnionym</li> <li>- prowadzenie działań profilaktycznych dla szkół</li> </ul>
3.	<p>Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna w Kościerzynie ul. Słoneczna 1, 83-400 Kościerzyna tel. 58 686 48 61 e-mail: <a href="mailto:ppp.koscierzyna@powiatkoscierski.pl">ppp.koscierzyna@powiatkoscierski.pl</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- diagnoza dziecka</li> <li>- wsparcie dla rodzin z problemami opiekuńczo – wychowawczymi</li> <li>- Szkoła dla rodziców – spotkania</li> <li>- działania profilaktyczne</li> </ul>
4.	<p>Centrum Usług Społecznych wcześniej MOPS w Kościerzynie ul. J. Brzechwy 5, 83-400 Kościerzyna tel. 58 686 60 66, 58 686 48 23 e-mail: <a href="mailto:mops@koscierzyna.gda.pl">mops@koscierzyna.gda.pl</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych</li> <li>- wsparcie socjalne, psychologiczne i prawne dla osób doświadczających przemocy</li> <li>- realizacja procedury Niebieskie Karty</li> <li>- działania profilaktyczne, uzależnienia</li> </ul>
5.	<p>Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kościerzynie ul. Strzelecka 9, 83-400 Kościerzyna tel. 58 686 83 57 e-mail: <a href="mailto:gops@koscierzyna.pl">gops@koscierzyna.pl</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych</li> <li>- wsparcie socjalne,</li> <li>- realizacja procedury Niebieskie Karty</li> <li>- działania profilaktyczne, uzależnienia</li> </ul>
6.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- wsparcie w trudnych</li> </ul>

	<p>Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowej Karczmie          ul. Gdańska 6, 83-404 Nowa Karczma          tel. 58 680 06 47          e-mail: <a href="mailto:ops@nowakarczma.pl">ops@nowakarczma.pl</a></p>	<p>sytuacjach życiowych          - wsparcie socjalne,          - realizacja procedury Niebieskie Karty          - działania profilaktyczne, uzależnienia</p>
7.	<p>Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Liniewie          ul. Dworcowa 3, 83-420 Liniewo          tel. 58 687 85 37          e-mail: <a href="mailto:gopsliniewo@op.pl">gopsliniewo@op.pl</a></p>	<p>- wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych          - wsparcie socjalne,          - realizacja procedury Niebieskie Karty          - działania profilaktyczne, uzależnienia</p>
8.	<p>Ośrodek Pomocy Społecznej w Starej Kiszewie          ul. Ogrodowa 1, 83-430 Stara Kiszewa          tel. 58 687 60 27          e-mail: <a href="mailto:gops@starakiszewa.pl">gops@starakiszewa.pl</a></p>	<p>- wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych          - wsparcie socjalne,          - realizacja procedury Niebieskie Karty          - działania profilaktyczne, uzależnienia</p>
9.	<p>Ośrodek Pomocy Społecznej w Dziemianach          ul. 8 Marca 3, 83-425 Dziemiany          tel. 58 688 05 84</p>	<p>- wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych          - wsparcie socjalne,          - realizacja procedury Niebieskie Karty          - działania profilaktyczne, uzależnienia</p>
10.	<p>Ośrodek Pomocy Społecznej w Lipuszu          ul. Wybickiego 27, 83-424 Lipusz          tel. 58 687 21 03 w. 25</p>	<p>- wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych          - wsparcie socjalne,          - realizacja procedury Niebieskie Karty          - działania profilaktyczne, uzależnienia</p>

11.	<p>Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Karsinie ul. Długa 222, 83-404 Karsin tel. 58 687 32 79 e-mail: <a href="mailto:gopskarsin@op.pl">gopskarsin@op.pl</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych</li> <li>- wsparcie socjalne,</li> <li>- realizacja procedury Niebieskie Karty</li> <li>- działania profilaktyczne, uzależnienia</li> </ul>
12.	<p>Centrum Opieki Psychiatrycznej Szpital Specjalistyczny w Kościerzynie ul. A. Piechowskiego 36, 83-400 Kościerzyna tel. 58 686 07 77</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poradnictwo i konsultacje</li> </ul>
13.	<p>Nieodpłatne Porady Prawne Powiat Kościerski Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kościerzynie ul. Krasickiego 4, 83-400 Kościerzynie tel. 58 686 18 63 lub 47</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poradnictwo prawne i informacyjne</li> <li>- pomoc w sporządzaniu pism procesowych</li> </ul>
14.	<p>Poradnia Uzależnień w Kościerzynie Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Przychodnia” ul. M.C. Skłodowskiej 7, 83-400 Kościerzyna tel. 58 680 24 40</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- diagnoza i terapia uzależnienia od alkoholu</li> <li>- wsparcie dla osób współuzależnionych</li> <li>- terapia dorosłych dzieci alkoholików</li> </ul>
15.	<p>Centrum Pomocy Dzieciom Fundacja Dajemy dzieciom Siłę ul. Hallera 19a 83-200 Starogard Gdański tel.:58 531 00 45</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- konsultacje</li> <li>- pomoc psychologiczne</li> </ul>
16.	<p>Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży tel. <b>116 111</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- konsultacje</li> </ul>
17.	<p>Telefon dla rodziców i nauczycieli <b>800 100 100</b> poniedziałek – piątek 12.00 – 15.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- konsultacje</li> </ul>
18.	<p>Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” Tel. 800 120 002</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- konsultacje</li> </ul>