

Publikacja przygotowana przez:

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kościerzynie „Punkt Interwencji Kryzysowej”

ul. I.Krasickiego 4

83-400 Kościerzyna

www.pcprkoscierzyna.pl

sekretariat@pcprkoscierzyna.pl



Materiał wydany w 2024 r. ramach realizowanego zadania publicznego przez Powiat Kościerski Programu Ochronowego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy Domowej” pn:

„Nie bądź obojętny” – profilaktyka na temat zjawiska przemocy domowej”

Powiat Kościerski

Starostwo Powiatowe w Kościerzynie

ul. 3 Maja 9C

83-400 Kościerzyna



Wstęp

Przemoc i uzależnienia mogą dotknąć każdego – niezależnie od wieku, płci czy statusu społecznego. Ten poradnik pomoże Ci zrozumieć, jak rozpoznawać zagrożenia, gdzie szukać pomocy i jakie kroki podjąć, aby chronić siebie i swoich bliskich.

Każdy z nas ma prawo do życia w bezpieczeństwie i szacunku.

Poradnik został przygotowany w oparciu o najczęstsze pytania kierowane przez osoby doświadczające przemocy w rodzinie i świadków tych czynów do naszych specjalistów podczas indywidualnych spotkań. W poradniku podejmowana jest tematyka skierowana przede wszystkim do osób doświadczających przemocy, jednakże pewna jego część omawia zagadnienia skierowane także do świadków przemocy.

Poradnik został opracowany przez pracowników Punktu Interwencji Kryzysowej w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Kościerzynie.

Żywimy nadzieję, że niniejsza publikacja pozwoli osobom doświadczającym przemocy domowej, rówieśniczej czy cyberprzemocy poznać swoje prawa, podjąć działania i przyjąć pomoc. Natomiast świadkom przemocy udzieli skutecznych wskazówek jak pomagać i wspierać osoby doświadczające tych traumatycznych zdarzeń.

Edycja 2026 rok

PRZEMOC DOMOWA

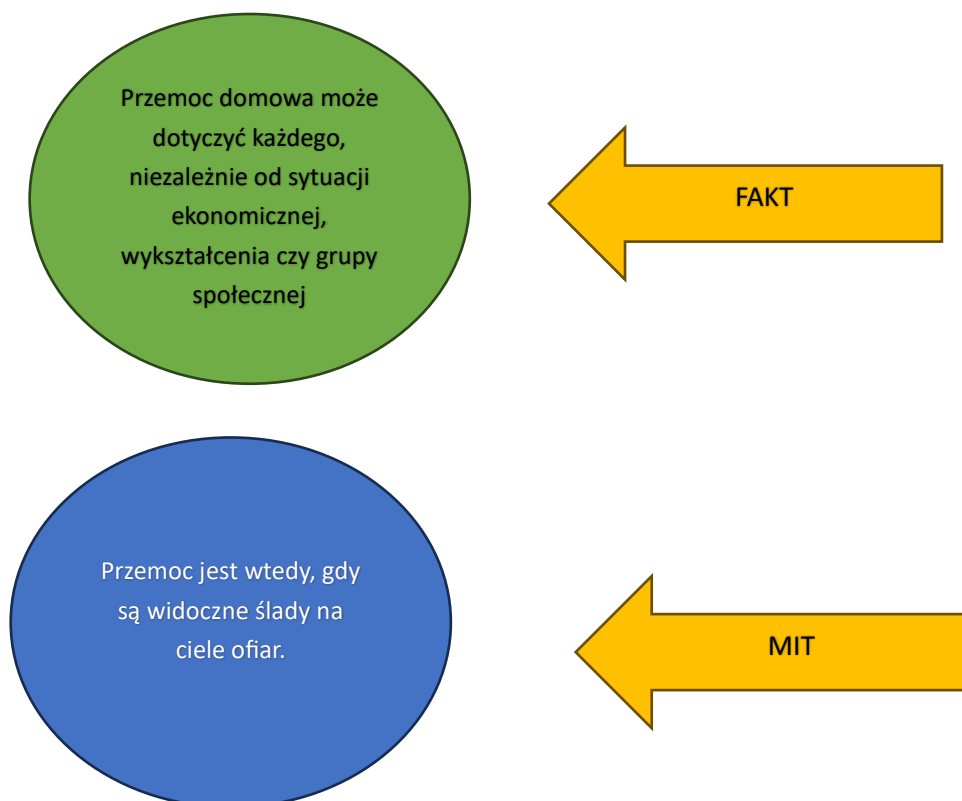
Zastanawiasz się czy to czego doświadczasz lub obserwujesz w swoim otoczeniu to przemoc?

Przemoc domowa – należy przez to rozumieć jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej, w szczególności:

- a) narażające tę osobę na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia lub mienia,
- b) naruszające jej godność, nietykalność cielesną lub wolność, w tym seksualną,
- c) powodujące szkody na jej zdrowiu fizycznym lub psychicznym, wywołujące u tej osoby cierpienie lub krzywdę,
- d) ograniczające lub pozbawiające tę osobę dostępu do środków finansowych lub możliwości podjęcia pracy lub uzyskania samodzielności finansowej,
- e) istotnie naruszające prywatność tej osoby lub wzbudzające u niej poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia, w tym podejmowane za pomocą środków komunikacji elektronicznej.

Podsumowując przykładami: bicie, duszenie, wyzwiska, poniżanie, zastraszanie, zakazywanie pracy, zabieranie pieniędzy, wymuszanie kontaktów intymnych, brak zapewnienia opieki, uporczywe zakłócanie wypoczynku, nękanie telefonami, umieszczanie obraźliwych treści w sieci np. intymnych zdjęć, izolowanie od otoczenia.

FAKTY I MITY O PRZEMOCY





Przemoc domowa to sytuacja chronicznego stresu, napięcia, cierpienia, lęku, bezradności, poczucia braku wpływu na własne życie. Specyfika przemocy polega właśnie na tym, że osoba doznająca przemocy utraciła swoją moc sprawczą i wewnętrzną siłę. Osoba stosująca przemoc swoją ofiarę psychicznie i emocjonalnie obezwładnia. To powoduje, że tak trudno zdecydować się na szukanie pomocy i dlatego tak ważne są osoby, które nie będą obojętne w sytuacjach kiedy posiadają wiedzę na temat krzywdzenia osób w ich otoczeniu.

Świadek przemocy domowej

Świadek przemocy domowej- to każda osoba, która widziała, słyszała lub posiada informacje na temat zdarzenia. Oznacza to, że świadkiem przemocy może być nawet ta osoba, która słyszała od Ciebie o Twojej sytuacji domowej.

Świadek przemocy to bardzo ważna osoba. Ważna, bo często jedyna, która może pomóc przerwać przemoc. Interwencja świadka może pomóc wyjść z trudnej sytuacji osobie pokrzywdzonej, a przede wszystkim pomóc zapewnić jej bezpieczeństwo.

Pamiętaj, że osoba doznająca przemocy:

Boi się: o swoje życie i zdrowie; tego, że nawet jeśli zawiadomi o przestępstwie Policję, prokuraturę, to i tak nikt nie będzie chciał zeznawać.

Nie wierzy: że ktoś chce i może jej pomóc, że ma prawo prosić o pomoc, że coś się zmieni.

Wstydzi się: bo bierze na siebie całą odpowiedzialność za to, co się dzieje w jej domu.

Bardzo ważne!

- zaoferuj pomoc
- wysłuchaj osoby doznającej przemocy
- uwierz w to, co mówi
- zapewnij, że są instytucje, które pomogą i pomóż je odnaleźć.

Jeśli jesteś bezpośrednim świadkiem przemocy domowej

Niewiele osób ma tyle odwagi i siły, by decydować się na osobistą konfrontację z osobami, które stosują przemoc. Obawa przed reakcją nie jest niczym dziwnym, jednak brak reakcji może doprowadzić do tragedii.

Jeżeli nie jest to przemoc fizyczna:

Obniż poziom agresji. Podejdz zapytaj o cokolwiek („Która godzina?”, „Jak trafić na dworzec?”, „Czy otrzymał pan rozliczenie za prąd?” – jeżeli to np. sąsiad). W ten sposób odwrócisz uwagę osoby stosującej przemoc. Osoba ta widząc, że osoba doznająca przemocy ma wsparcie, może poczuć się mniej pewnie. Reakcja świadka może być dla niej sygnałem, że coś jest nie w porządku z jej zachowaniem.

Opisz, co widzisz i zaoferuj pomoc. Powiedz: „Chyba jest pani (pan) bardzo zdenerwowana. Czy mógłbym/mogłabym jakoś pomóc?”

Jeżeli jest to przemoc fizyczna:

Koniecznienie zadzwoń na Policję pod numer 997 lub 112 i poproś o interwencję, zawiadom osoby, które zajmują się udzielaniem pomocy w sytuacjach kryzysowych.

Pamiętajmy o tym, że osoby będące świadkami przemocy domowej powinny zawiadomić o tym Policję, prokuratora lub inny podmiot działający na rzecz przeciwdziałania przemocy domowej.

WAŻNE!

Dziecko będące świadkiem przemocy domowej w polskim prawie jest automatycznie uznawane za osobę doświadczającą przemocy.

Dlaczego uzależnienie sprzyja przemocy?

Kiedy ktoś jest pod wpływem narkotyków lub alkoholu, może stracić kontrolę nad swoim zachowaniem. Jest to sytuacja niebezpieczna, która zwiększa szanse na pojawienie się przemocy domowej. Uzależnienie i przemoc domowa mają kilka wspólnych cech, takich jak: utrata kontroli, kontynuacja zachowania, pomimo negatywnych konsekwencji, pogarszanie się stanu psychicznego danej osoby wraz z upływem czasu, pojawienie się uczuć takich jak zaprzeczenie lub wstyd.

Pod wpływem alkoholu ludzie są mniej skłonni do poszukiwania kompromisowych rozwiązań w trudnych sytuacjach interpersonalnych, natomiast częściej stosują rozwiązania siłowe. Nadużywanie alkoholu przyczynia się do różnych życiowych niepowodzeń i problemów (kłopoty finansowe, ze zdrowiem, z dziećmi); pijąc, można zaniedbywać ważne obowiązki (np. w pracy, wobec przyjaciół), a to z kolei może stanowić źródło stresu i frustracji, które sprawca rozładowuje przy pomocy agresji skierowanej do swoich bliskich.

U mężczyzn, którzy od dłuższego czasu są uzależnieni, może pojawić się tzw. **zespół Otella**, czyli urojenia dotyczące zdrady małżeńskiej. Osoby te są przekonane, że ich partnerzy mają liczne romanse i niestety, te podejrzania nie poddają się żadnym racjonalnym argumentom. Nawet krótkie spóźnienie z pracy czy chwilowe zniknięcie podczas rodzinnego spotkania lub wspólnych zakupów interpretują jako spotkanie z innym mężczyzną w celach romansowych. Ta pewność dotycząca zdrady może prowadzić do przemocy wobec partnerki.

Należy pamiętać, że uzależnienie od alkoholu wywiera zły wpływ nie tylko na osobę, która pije, ale stanowi poważne zagrożenie dla innych członków rodziny. Życie z alkoholikiem może doprowadzić do współuzależnienia. Stan taki jest bardzo niebezpieczny, gdyż podtrzymuje picie i utrudnia wyjście z nałogu. Zarówno osoby uzależnione jak i współuzależnione wymagają specjalistycznej pomocy terapeutycznej. Nie jest łatwo przyznać się do tego, że w rodzinie występuje problem alkoholu i przemocy. Wstyd, że w rodzinie ma się kogoś, kto pije i terroryzuje swoich bliskich, obawa przed reakcją otoczenia, strach przed zemstą dręczyciela czy nieracjonalne poczucie bycia współwinnym przeszkadza w zwróceniu się po pomoc.

Ratuj zdrowie swoje i swojej rodziny - zwróć się po pomoc do instytucji, które profesjonalnie zajmują się leczeniem uzależnienia i przemocy- adresy na końcu publikacji.

Uwaga!

Jeżeli osoba odmawia leczenia możesz sprawę zgłosić do Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, która funkcjonuje w każdej gminie czy mieście. Komisja może złożyć wniosek do sądu o leczenie przymusowe.

Pomoc osobom doświadczającym przemocy

Każda osoba doświadczająca przemocy ma prawo być traktowana z szacunkiem i otrzymać pomoc w przezwyciężeniu sytuacji kryzysowej. Przemoc nie jest prywatną sprawą – jest to łamanie prawa, wobec którego każdy ma prawo szukać ochrony i wsparcia.

Organy państwowe (np. Policja, prokuratura, sądy) są zobowiązane do działania na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa ofiarom przemocy.

Oto najważniejsze prawa osób doświadczających przemocy:

1. Prawo do zgłoszenia przemocy

Każdy kto doświadcza przemocy ma prawo zgłosić przemoc na policję, do prokuratury lub innych instytucji pomocowych. Zgłoszenie może dotyczyć zarówno przemocy domowej, jak i innej przemocy (np. w pracy czy w szkole).

2. Prawo do natychmiastowej interwencji i ochrony

- Osoba doświadczająca przemocy może wezwać Policję w każdej chwili, gdy czuje się zagrożona.

Policja ma prawo:

- Wyprowadzić sprawcę przemocy z mieszkania, nawet jeśli jest jego właścicielem (nakaz opuszczenia lokalu na 14 dni, który może być przedłużony przez sąd).
- Zatrzymać sprawcę przemocy, jeśli istnieje zagrożenie życia lub zdrowia ofiary.
- Nałożyć zakaz zbliżania się do ofiary lub kontaktowania się z nią.
- Wypełnić formularz „Niebieska Karta- A” rozpoczynając procedurę Niebieskiej Karty – informacje o procedurze i osobach, które oprócz funkcjonariuszy Policji mogą ją rozpocząć po zgłoszeniu przemocy domowej znajdują się poniżej.

- Osoba doświadczająca przemocy ma prawo złożyć wniosek do sądu o wydanie zakazu zbliżania się do niej, zakazu kontaktowania się z nią oraz zakazu wstępu na teren określonej placówki. Wniosek, który nie wymaga opłaty sądowej, znajdziemy na stronach sądu. Procedura jest traktowana priorytetowo.

Ważne : wniosek może złożyć jedynie osoba doświadczająca przemocy.

3. Prawo do uzyskania zaświadczenia lekarskiego

- Osoba doświadczająca przemocy ma prawo do badania lekarskiego(wykonać może je, także lekarz pierwszego kontaktu) w celu ustalenia przyczyn i rodzaju doznanych uszkodzeń ciała oraz otrzymania zaświadczenia lekarskiego.

Badanie lekarskie jest bezpłatne, a zaświadczenie stanowi dowód rzeczowy w sądzie.

4. Prawo do pomocy prawnej

- Osoby doświadczające przemocy mają prawo do darmowych porad prawnych w lokalnych ośrodkach pomocy społecznej, centrach interwencji kryzysowej lub organizacjach pozarządowych. Uzyskają informacje prawne oraz pomoc w napisaniu potrzebnych im wniosków np. wniosek do sądu o zakaz zbliżania, wniosek o alimenty czy rozwód.

5. Prawo do wsparcia psychologicznego i terapeutycznego

Prawo do darmowej pomocy psychologicznej w specjalistycznych ośrodkach wsparcia, ośrodkach interwencji kryzysowej.

6. Prawo do schronienia i pomocy materialnej

Specjalistyczne ośrodki wsparcia dla osób doznających przemocy udzielają nieodpłatnego schronienia.

W ośrodkach pomocy społecznej (MOPS/GOPS), można uzyskać pomoc finansową i socjalną.

8. Prawo do poufności

Osoby doświadczające przemocy mają prawo do zachowania poufności w toku zgłaszania i rozpatrywania sprawy. Dane osobowe oraz szczegóły sytuacji są chronione.

9. Prawo do wsparcia dzieci będących świadkami przemocy

Jeśli osoba doświadczająca ma dzieci, które były świadkami przemocy, mają one prawo do:

- Opieki psychologicznej i terapeutycznej.
- Ochrony prawnej, w tym zabezpieczenia ich interesów przez kuratora procesowego.

Pomocy materialnej i socjalnej

Czym jest procedura Niebieska Karta?

Procedura „Niebieskiej Karty” jest narzędziem, którego głównym celem jest zapewnienie bezpieczeństwa osobie doznającej przemocy domowej, ale także współpraca przedstawicieli różnych instytucji i podmiotów, które są zobowiązane do reagowania w przypadku uzyskania informacji o wystąpieniu przemocy domowej.

Procedura „Niebieskie Karty” obejmuje:

- osoby doznające przemocy domowej,
- osoby stosujące przemoc domową, przez które należy rozumieć wyłącznie **osoby pełnoletnie**, które dopuszczają się przemocy domowej wobec osób doznających przemocy domowej.

Wszczęcie procedury następuje z chwilą wypełnienia formularza „Niebieska Karta – A”, który mogą wypełnić następujące osoby:

- pracownik socjalny jednostki organizacyjnej pomocy społecznej;
- funkcjonariusz Policji;

„ Nie bądź obojętny” Jak radzić sobie z przemocą domową, rówieśniczą i cyberprzemocą

- żołnierz Żandarmerii Wojskowej w sprawach żołnierzy pełniących czynną służbę wojskową stosujących przemoc domową;
- pracownik socjalny specjalistycznego ośrodka wsparcia dla osób doznających przemocy domowej;
- asystent rodziny;
- wychowawca klasy lub nauczyciel znający sytuację domową małoletniego;
- osoba wykonująca zawód medyczny: lekarz, pielęgniarka, położna lub ratownik medyczny
- przedstawiciel gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych;
- pedagog, psycholog lub terapeuta, będący przedstawicielami jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych; Policji; oświaty; ochrony zdrowia; lub organizacji pozarządowych.

W ramach procedury podejmuje się następujące działania, wykonywane przez uprawnione osoby działające zgodnie ze swoimi kompetencjami i wykonywanym zawodem.

- ✓ udzielanie niezbędnej pomocy osobie dotkniętej przemocą i jej rodzinie, w tym pierwsza pomoc
- ✓ podejmowanie czynności niezbędnych do ochrony zdrowia, życia i mienia osób dotkniętych przemocą, np. zatrzymanie osoby stosującej przemoc
- ✓ przeprowadzenie w miejscu zdarzenia czynności dla zabezpieczenia śladów i dowodów przestępstwa
- ✓ organizowanie pomocy medycznej w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, np. wezwanie karetki pogotowia
- ✓ udzielanie informacji o uprawnieniu do uzyskania bezpłatnego zaświadczenia o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy
- ✓ udzielanie informacji o możliwościach uzyskania pomocy psychologicznej, prawej, socjalnej i pedagogicznej, a także o instytucjach świadczących pomoc taką pomoc
- ✓ pomoc w zorganizowaniu schronienia osobie doznającej przemocy w całodobowej placówce, np. skontaktowanie osoby pokrzywdzonej z Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej
- ✓ przeprowadzenie rozmowy z osobą stosującą przemoc na temat konsekwencji prawnych popełnianych przez nią czynów oraz motywowanie jej do udziału w programach korekcyjno-edukacyjnych
- ✓ diagnoza sytuacji i potrzeb osoby doznającej przemocy, np. określenie stopnia zagrożenia, rozmowa o tym, jakiej pomocy potrzebuje
- ✓ działania zapobiegawcze w rodzinach zagrożonych wystąpieniem przemocy, składanie systematycznych wizyt w rodzinie dotkniętej przemocą
- ✓ wspólne opracowanie wraz z osobą doświadczającą przemocy indywidualnego planu pomocy, który zawiera opis działań, np. czy, kogo i jak ma zawiadamiać o kolejnych atakach ze strony osoby stosującej przemoc, co zrobią służby, jeśli te ataki się powtórzą
- ✓ rozstrzygnięcie o zakończeniu procedury „Niebieskie Karty”.

Uwaga! Procedura „Niebieskie Karty” nie jest postępowaniem karnym.

Zgodnie z art. 12 Ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej służby mają obowiązek niezwłocznie powiadomić Policję lub prokuratora o podejrzeniu popełnienia przestępstwa z użyciem przemocy, które jest ścigane z urzędu.

Słowniczek

Dzięki słownikowi poznasz zwroty często używane w czasie trwania procesu pomocowego. Wiedza to jeden z elementów odbudowywania pewności siebie.

Dobra osobiste to zbiór podstawowych praw, które przysługują każdemu człowiekowi (np. prawo do życia, nietykalności, prywatności, szacunku, godności, wolności przekonań, dobrego imienia itp.). Lista tych praw nie jest zamknięta. Mimo że nie są to dobra materialne i nie da się ich policzyć czy zmierzyć, są chronione prawem. Oznacza to, że osoba naruszająca je swoim bezprawnym działaniem powinna się liczyć z konsekwencjami prawnymi.

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy składa się z przedstawicieli: pomocy społecznej, Policji, komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, oświaty, ochrony zdrowia, organizacji pozarządowych oraz zespołu kuratorskiej służby sądowej. Jego zadaniem jest koordynacja i integracja działań instytucji i organizacji w obszarze przeciwdziałania przemocy domowej.

Osoba doznająca przemocy to osoba, która doznała krzywdy fizycznej, psychicznej, ekonomicznej czy seksualnej lub padła ofiarą zaniedbania ze strony osoby, która ma nad nią przewagę (fizyczną, psychiczną czy ekonomiczną).

Osoba stosująca przemoc to osoba, która – działając świadomie z wykorzystaniem swojej przewagi (nie tylko fizycznej) – prezentuje zachowania agresywne, narusza godność i dobra osobiste drugiego człowieka, wywołując tym samym ból i cierpienie.

Przedstawiciel ustawowy to rodzic bądź opiekun posiadający pełnię władzy rodzicielskiej lub opiekun prawny (osoba reprezentująca dziecko, ustanowiona przez sąd).

Grupa diagnostyczno- pomocowa to zespół specjalistów powołany przez Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Domowej, którego głównym zadaniem jest praca nad zatrzymaniem przemocy oraz pomoc osobom nią dotkniętym. W skład grupy diagnostyczno- pomocowej mogą wchodzić przedstawiciele instytucji/organizacji znający rodzinę lub poszczególnych jej członków, którzy ze względu na swoją specjalizację i rejon działania mogą być pomocni w pracy tej grupy.

Indywidualny plan pomocy to wszystkie działania zaplanowane przez specjalistów wspólnie z osobą doświadczającą przemocy w ramach procedury „Niebieskie Karty”. Celem tych działań jest zatrzymanie przemocy i poprawa sytuacji życiowej osób nią dotkniętych.

Interwencja kryzysowa to działania nastawione na pomoc w uporaniu się z kryzysem. Obejmuje wiele czynności: od zapewnienia bezpieczeństwa (np. pomocy w zorganizowaniu schronienia) czy leczenia (np. wezwanie karetki, udzielenie pierwszej pomocy) aż po pomoc

„ Nie bądź obojętny” Jak radzić sobie z przemocą domową, rówieśniczą i cyberprzemocą

w zorganizowaniu wsparcia psychologicznego lub terapii. Są to także działania eliminujące zachowania zagrażające innym, np. rozmowa z osobą stosującą przemoc i/lub oddzielenie jej od osób, które krzywdzi.

Konsultacja psychologiczna to indywidualne spotkanie z psychologiem bądź terapeutą lub innym specjalistą w celu wstępnego określenia problemów klienta oraz ustalenia dalszych kroków i rodzaju pomocy (wsparcie psychologiczne – indywidualne lub grupowe, terapia – indywidualna lub grupowa, konsultacja psychiatryczna itp.).

Grupa wsparcia jest formą pomocy psychologicznej. Zwykle w grupach wsparcia uczestniczą osoby, które łączą podobne problemy i trudności. Udział w grupie wsparcia polega na dzieleniu się własnymi doświadczeniami z innymi jej członkami, słuchaniu, nawiązywaniu kontaktu, dzieleniu się pożytecznymi informacjami, udzielaniu sobie wzajemnie wsparcia emocjonalnego. Aktywne uczestnictwo w grupie wsparcia pomaga w pracy nad sobą, w osobistym rozwoju, a także w radzeniu sobie z codziennymi trudnościami.

Program korekcyjno-edukacyjny to zajęcia skierowane do osób stosujących przemoc wobec najbliższych. Podczas spotkań prowadzone są działania psychologiczne i edukacyjne po to, aby osoba stosująca przemoc nauczyła się wyrażać swoje potrzeby i emocje, nie krzywdząc innych.

Obdukcja to opinia sądowo-lekarska wykonana przez biegłego lekarza medycyny sądowej. Służy potwierdzeniu doznanych przez osobę pokrzywdzoną obrażeń, określeniu prawdopodobnego czasu ich powstania oraz prawnej oceny naruszenia czynności narządów ciała. Obdukcja jest badaniem płatnym, ale jeśli jest wykonywana na zlecenie prokuratury, jej koszt ponosi Skarb Państwa.

Przemoc rówieśnicza i cyberprzemoc

Przemoc rówieśnicza to forma agresji między dziećmi lub młodzieżą, która może być:

- Fizyczna (bójki, kopanie),
- Werbalna (wyzywanie, groźby),
- Psychiczna (wykluczanie, rozpowszechnianie plotek).

Cyberprzemoc to przemoc, która odbywa się z wykorzystaniem Internetu, komputerów, tabletów i telefonów komórkowych.

Najbardziej popularne formy cyberprzemocy to:

- publikowanie filmów/zdjęć, których celem jest ośmieszenie/poniżenie ofiary;
- publikowanie komentarzy i postów o ośmieszającej, poniżającej, często wulgarnej treści.

Najczęściej dotyka młodych użytkowników Internetu, ale nie oznacza to, że jej ofiarami nie mogą paść także osoby dorosłe.

„Nie bądź obojętny” Jak radzić sobie z przemocą domową, rówieśniczą i cyberprzemocą

Zdarza się, że nawet osoby z pierwszych stron gazet – politycy, aktorzy, piosenkarze – mierzą się z cyberprzemocą. Cyberprzemoc zawsze ma charakter intencjonalny.

Przemoc w relacjach może przybierać coraz bardziej wymyślne formy **pod płaszczykiem żartu**:

- Wyśmiewanie czyjś wyglądu: "Nie bądź taka wrażliwa, przecież tylko żartowałem, że masz odstające uszy."
- Ironiczne komentarze: "Haha, oczywiście, że zdasz ten test, przecież jesteś geniuszem!" (w sposób złośliwy i poniżający).
- Szturchanie, popychanie: "Przecież to tylko zabawa, nie przesadzaj."
- Upokarzanie publiczne: "No weź, przecież wszyscy się śmiali, więc chyba nie było tak źle."

"To był tylko żart" to często wymówka, która bagatelizuje przemoc rówieśniczą i podważa emocje ofiary. Żart przestaje być zabawny, jeśli rani drugą osobę. Kluczowe jest budowanie świadomości wśród dzieci i młodzieży, że granicą dla humoru zawsze powinien być szacunek dla drugiego człowieka.

Jak ją rozpoznać?

- Dziecko ma siniaki, ale unika wyjaśnień.
- Staje się wycofane, smutne lub agresywne.
- Bojkotuje szkołę lub zmienia trasę do domu.
- W jego urządzeniach pojawiają się niepokojące wiadomości.

Jak reagować na "to był tylko żart"?

1. Zwróć uwagę na emocje osoby doświadczającej przemocy:

- Jeśli ktoś czuje się zraniony, oznacza to, że granica została przekroczona, niezależnie od intencji żartu. Warto podkreślić: "Jeśli kogoś to boli, to nie jest żart." Rozmawiaj z dzieckiem: Nie oceniaj, ale słuchaj.

2. Nazwij problem:

- Wskaż, że takie zachowanie może być formą przemocy. Powiedz jasno: "To, co powiedziałeś, nie było w porządku."

3. Buduj świadomość w grupie:

- Rozmawiaj z dziećmi i młodzieżą o tym, czym jest przemoc emocjonalna i dlaczego "żarty" nie są usprawiedliwieniem dla ranienia innych. Szukaj wsparcia psychologicznego.

4. Zachęć do przeprosin:

- Wyjaśnij sprawcy, że odpowiedzialność za żart to nie tylko jego intencje, ale też to, jak jego słowa lub działania wpływają na innych.

5. Zwróć się o pomoc:

- Jeśli sytuacja powtarza się lub eskaluje, warto zaangażować nauczyciela, pedagoga szkolnego czy rodziców. Zgłoś problem w szkole. Zgłoś cyberprzemoc. Zablokuj sprawcę. Zgłoś sprawę na policję lub do platformy.

Oto jedna z wielu historii z życia wziętych

Historia Wojtka: Od Milczenia do Odzyskania Głosu

Wojtek miał 13 lat, kiedy po raz pierwszy odważył się opowiedzieć o swojej sytuacji. Na pozór był zwyczajnym chłopcem – chodził do szkoły w małym miasteczku, nie wyróżniał się zbytnio ani wyglądem, ani zachowaniem. Jednak wewnątrz przeżywał dramat, który dla wielu dzieci jest codziennością.

Przemoc w domu

Ojciec Wojtka był alkoholikiem, a matka, choć pracowała i starała się dbać o dom, często była przytłoczona sytuacją i unikała konfrontacji. Kiedy ojciec wracał pijany, zaczynały się awantury. Często rzucał przedmiotami, krzyczał na Wojtka, a w przypływie złości potrafił go uderzyć.

Wojtek nauczył się być cicho i być niewidzialnym, żeby nie prowokować ojca. Jednak czasem nawet to nie pomagało. Gdy ojciec był w złym nastroju, szukał pretekstu, żeby wyładować swoją złość. Wojtek miał siniaki, ale zawsze tłumaczył je na lekcjach wf jako "upadek z roweru" lub "potknięcie na schodach".

Przemoc w szkole

Jakby sytuacja w domu nie była wystarczająco trudna, Wojtek stał się także ofiarą przemocy rówieśniczej w szkole. Był cichy, nosił stare ubrania i często wyglądał na zmęczonego – to wystarczyło, by stał się celem dla kilku starszych chłopaków. Regularnie go wyzywali, popychali, a czasem zamykali w toalecie podczas przerw.

Najgorszy moment nadszedł, gdy jeden z chłopaków nagrał telefonem, jak Wojtek płacze po kolejnym upokorzeniu, i wrzucił to do Internetu. Film stał się pośmiewiskiem w szkole, a Wojtek poczuł, że nie ma już, gdzie uciec – ani w domu, ani w szkole nie był bezpieczny.

„ Nie bądź obojętny” Jak radzić sobie z przemocą domową, rówieśniczą i cyberprzemocą

Punkt zwrotny

Pewnego dnia nauczycielka polskiego, pani Aneta, zauważyła, że Wojtek jest wyjątkowo milczący i unika kontaktu wzrokowego. Zapytała go po lekcji, czy wszystko w porządku. Wojtek, choć chciał coś powiedzieć, tylko spuścił głowę i poszedł do domu.

Kilka dni później na kolejnej lekcji pani Aneta zorganizowała warsztaty o przemocy w szkole i zachęciła dzieci, by anonimowo opisały, jeśli doświadczają czegoś trudnego. Wojtek, po chwili wahania, napisał: "Boję się wracać do domu. W szkole też mnie wyzywają. Nie wiem, co robić".

Pierwsze kroki ku pomocy

Nauczycielka natychmiast podjęła działania. Skontaktowała się z pedagogiem szkolnym i wychowawcą Wojtka, a także poinformowała dyrekcję. Rozmowy z uczniami, którzy znęcali się nad Wojtkiem, doprowadziły do nałożenia na nich kar wychowawczych, a ich rodzice zostali wezwani na spotkanie.

Jak radzić sobie z przemocą domową, rówieśniczą i cyberprzemocą

Wojtek został objęty wsparciem psychologa szkolnego. Pedagog skontaktował się również z Ośrodkiem Pomocy Społecznej i skierował sprawę do Sądu, co uruchomiło interwencję wobec rodziny. Ojciec Wojtka został zobowiązany do podjęcia leczenia odwykowego, a matka otrzymała wsparcie psychologiczne w Ośrodku Interwencji Kryzysowej.

Wsparcie i powolna zmiana

Praca z psychologiem pomogła Wojtkowi otworzyć się i zacząć wyrażać swoje emocje, powoli odzyskiwał wiarę w siebie. W szkole został otoczony opieką – jego wychowawca organizował spotkania integracyjne, by Wojtek mógł poczuć się częścią grupy. Chłopcy, którzy nękali Wojtka ponieśli konsekwencje. Jego mama, widząc, jak sytuacja zmienia się na lepsze, zdecydowała się na rozwód i wyprowadzkę z synem. Choć początki były trudne, życie w małym mieszkaniu, ale bez agresji, okazało się dla Wojtka wielką ulgą – nowym początkiem dla całej rodziny.

Dziś

Wojtek ma 18 lat i kończy technikum informatyczne. Nadal chodzi na terapię, która pomaga mu radzić sobie z traumą, ale nauczył się stawiać granice i otwarcie mówić o swoich uczuciach. Pomaga młodszym uczniom w swojej szkole, prowadząc warsztaty na temat cyberprzemocy i radzenia sobie z trudnymi emocjami. Mówi, że choć jego przeszłość była trudna, nauczyła go siły, którą teraz wykorzystuje, by pomagać innym.

Wnioski z historii Wojtka

- Zaufana osoba może być początkiem zmiany. Wojtek nie odważyłby się szukać pomocy, gdyby nie wrażliwość nauczycielki.
 - Przemoc można przerwać. Dzięki zaangażowaniu szkoły i instytucji pomocowych udało się poprawić sytuację zarówno w domu, jak i w szkole.
 - Wsparcie psychologiczne jest kluczowe. Terapia pomogła Wojtkowi zrozumieć siebie i swoje emocje, co było krokiem w stronę odbudowy jego poczucia własnej wartości.
-

Pamiętajmy:

Przemoc jest przestępstwem i nikt nie ma prawa krzywdzić drugiej osoby

Gdzie szukać pomocy?

Ogólnopolskie telefony zaufania:

116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży

Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz problem np. z przemocą domową, w szkole, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się opowiedzieć. Pomoc świadczona przez konsultantów telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna i całodobowa.

800 12 12 12 – 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 od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne).

801 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Czynny od poniedziałku do soboty w godz. 8.00 – 22.00, a w niedziele i święta od 8.00 do 16.00. Możesz opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy. Zadzwoni, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

116 123 – Kryzysowy telefon zaufania „Niebieska Linia”

22 828 11 12 – Telefon Zaufania dla Ofiar i Sprawców Przemocy Seksualnej

Czynny we wtorki i środy od godz. 15:00 do 18:00. Opłaty za połączenia z numerem zgodnie z cennikiem operatora. Telefon zaufania oferuje pomoc dorosłym, którzy doświadczyli przemocy seksualnej oraz służy radą i wsparciem osobom, które pragną wyeliminować własne niepożądane myśli i zachowania.

800 120 226 – Policijny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy

Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9.30 – 15.30 – połączenie bezpłatne. Tu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury „Niebieskiej Karty”.

800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

780 079 988- infolinia do Centrum Praw Kobiet:

600 070 717 – całodobowy interwencyjny telefon zaufania dla kobiet doświadczających przemocy w rodzinie

58/341 79 15; 604 590 117 – O/ Centrum Praw Kobiet w Gdańsku

Całodobowe numery telefonów zaufania dla kobiet doświadczających przemocy w rodzinie prowadzonych przez Fundację Centrum Praw Kobiet. Telefony zostały utworzone po to aby wysłuchać, wspólnie zastanowić się nad rozwiązaniem, które zapewni Ci bezpieczeństwo, pomoże znaleźć drogę wyjścia z trudnej sytuacji lub, jeśli trzeba pomoże zainterweniować.

800 120 148– Anonimowa policyjna linia specjalna – zatrzymać przemoc

Linia całodobowa i bezpłatna.

801 889 880 – Instytut Psychologii Zdrowia

Telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych tzn. np.: uzależnienie od hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy, jedzenia. NZOZ Ośrodek Rehabilitacyjno-Readaptacyjny MONAR – tel. 58/ 349 46 90.

„ Nie bądź obojętny” Jak radzić sobie z przemocą domową, rówieśniczą i cyberprzemocą

+42 200 60 50 – Infolinia dla seniorów, którzy potrzebują rozmowy

Telefon jest dedykowany wszystkim seniorom, którzy potrzebują rozmowy, wysłuchania, przebywania przez chwilę w kontakcie z innym człowiekiem. Telefon jest czynny od poniedziałku do soboty w godzinach od 16.00 do 20.00, a we wtorki na telefon od seniora czeka dietetyk, a w środy farmaceuta.

22 828 11 12 – Telefon Zaufania dla Ofiar i Sprawców Przemocy Seksualnej

Telefon zaufania stanowi uzupełnienie działania poradni Fundacji Promocji Zdrowia Seksualnego, oferując pomoc osobom dorosłym, które doświadczyły przemocy seksualnej oraz służąc radą i wsparciem osobom, które pragną wyeliminować własne niepożądane myśli i zachowania. Telefon jest czynny we wtorki i środy od godz. 15:00 do 18:00. Opłaty za połączenia z numerem zgodnie z cennikiem operatora www.funpzs.org.pl

PUNKT INTERWENCJI KRYZYSOWEJ ul. Krasickiego 4 przy PCPR w Kościerzynie:

tel. (58) 681 53 87; 667 761 455 czynny poniedziałek, wtorek, czwartek: 7.30 – 15.30, środę 7.30 – 17.00; piątek 7.30-14.00

WSPIERA, DORADZA, UDZIELA POMOCY PRAWNEJ I SPECJALISTYCZNEJ OSOBOM DOZNAJĄCYM PARZEMOCY

WSPARCIE psychologa i terapeuty

PROWADZI grupy wsparcia dla osób doznających przemocy;

PROWADZI zajęcia grupowe dla rodziców i opiekunów;

PROWADZI zajęcia dla dzieci i młodzieży;

PROWADZI Program Korekcyjno- Edukacyjnego;

PROWADZI Programu Psychologiczno- Terapeutycznego.

POLICJA – tel. 997 lub 112; e-mail: dyzurny.koscierzyna@gd.policja.gov.pl

Komenda Powiatowej Policji w Kościerzynie ul. Zgromadzenia Księży Zmartwychwstańców 2

Posterunek Policji w Liniewie tel. (58) 680 32 70;

Posterunek Policji w Dziemianach tel. 958) 680 32 80

Posterunek Policji w Karsinie tel. (58) 680 32 86

PROKURATURA REJONOWA w Kościerzynie ul. Zgromadzenia Księży Zmartwychwstańców 1
przyjmuje poniedziałek 8.00-17.00, od wtorku do piątku 8.00-15.00

tel. (58) 686 47 98, 684 81 67

e-mail: biuro.podawcze.prksa@prokuratura.gov.pl

SĄD REJONOWY w Kościerzynie ul. Dworcowa 2 tel. (58) 772 43 50

e-mail: administracja@koscierzyna.sr.gov.pl

III Wydział Rodzinny i Nieletnich e-mail: rodzinny@koscierzyna.sr.gov.pl

II Wydział Karny ul. Zgr. Ks. Zmartwychwstańców 1 w Kościerzynie tel. (58) 772 44 50

e-mail: karny@koscierzyna.sr.gov.pl

ZESPÓŁ KURATORSKIEJ SŁUŻBY SĄDOWEJ ul. Zgr. Ks. Zmartwychwstańców 1 w Kościerzynie
Tel. (58) 686 93 13

e-mail: kuratorzy@koscierzyna.sr.gov.pl

PUNKT KONSULTACYJNO –INFORMACYJNY Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii
Oddział Terenowy w Bytowie Filia w Kościerzynie ul. Krasickiego 4; tel. 603 064 489
tn@powiatkoscierski.pl

Lista Jednostek Nieodpłatnego Poradnictwa dostępnego dla mieszkańców powiatu kościerskiego

www.pcpkoscierzyna.pl/lista-jednostek-nieodplatnego-poradnictwa-dostepnego-dla-mieszkanow-powiatu-koscierskiego-2/

SPECJALISTYCZNY OŚRODEK WSPARCIA DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY W Rusocinie ul. M.Rataje 10; tel. (58) 691 19 36 , 511 050 745

SPECJALISTYCZNY OŚRODEK WSPARCIA Tuchola ul. Przemysłowa 6; tel. (52) 55 400 45, 664 721 527

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA w Kościerzynie; ul. Słoneczna 1; tel. (58) 686 48 61, adres e-mail: ppp.koscierzyna@powiatkoscierski.pl

CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO w Kościerzynie; ul. A. Piechowskiego 35; e-mail: czp@szpital.koscierzyna.pl

Centrum Usług Społecznych/ dawniej MOPS w Kościerzynie ul. J.Brzechwy 5; tel. (58) 686 60 66, (58) 686 48 23; adres e-mail: mops@koscierzyna.gda.pl

GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ w Kościerzynie ul. Strzelecka 9; tel. (58) 684 83 57; adres e-mail: gops@koscierzyna.pl

GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ w Liniewie ul. Dworcowa 3; tel. (58) 687 85 38; adres e-mail: gops@liniewo.pl

GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ w Karsinie ul. Długa 222; tel. (58) 684 81 10; adres e-mail: gops@karsin.pl

OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ w Nowej Karczynie ul. Gdańska 6; tel. (58) 680 06 47; adres e-mail: ops@nowakarczma.pl

OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ w Starej Kiszewie ul. Ogrodowa 1; tel. (58) 687 60 27; adres e-mail: ops@starakiszewa.pl

OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ w Dziemianach ul. 8 Marca 3; tel. (58) 686 05 84; adres e-mail: ops@starakiszewa.pl

OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ w Lipuszu ul. Wybickiego 27; tel. (58) 687 21 03; adres e-mail: ops@lipusz.pl

GRUPY RODZINNE AL - ANON siła i nadzieja dla rodzin alkoholików „Zaufanie”, Łubiana ul. Kolejowa; tel. 736 622 202; każda środa godz. 18.00-20.00

GRUPA AA „Przystań” Kościerzyna ul. Długa 31 KDK – sala seniora, sobota godz. 18.00

GRUPA AA „Potrzeba” Kościerzyna Plac Jana Pawła II; wtorek godz. 17.00

GRUPA AA „Iskra” Wielki Klincz ul. Wybickiego 19 – budynek OSP, czwartek godz. 18.00

PORADNIA LECZNIA UZALEŻNIEŃ w Kościerzynie ul. M.Skłodowskiej – Curie 7; NZOZ Przychodnia, czynne od poniedziałku do piątku 8.00-18.00