

## PRZEMOC W RODZINIE - INFORMATOR. ZAMOŚĆ

### PROGRAM POMOCY DLA OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC W RODZINIE



Można żyć bez demonstrowania siły wobec najbliższych. Twoja siła nie musi kojarzyć się z łękiem, upokorzeniem ani z atakami i zmuszaniem. Wykorzystaj ją, aby nauczyć się wrażliwości na potrzeby i pragnienia drugich osób. Możesz nauczyć się rozmawiać bez stosowania przemocy. Pamiętaj, że słowa ranią i boją, że kochać nie znaczy posiadać. Pamiętaj także, że Twoje dzieci uczą się od Ciebie!

Celem działań korekcyjno - edukacyjnych jest zmiana zachowań i postaw osób stosujących przemoc w rodzinie, wykształcenie społecznie akceptowanych sposobów radzenia sobie z napięciami i agresją poprzez nauczenie kontroli zachowań i zaspokajania potrzeb w konstruktywny sposób a w rezultacie zmniejszenie prawdopodobieństwa ryzyka powrotu do zachowań agresywnych.

Adresatami programu są osoby dorosłe, które identyfikują się z problemem przemocy, wykazują motywację do terapii, oraz osoby:

- skazane za czyny związane ze stosowaniem przemocy, wobec których sąd zawiesił warunkowo wykonanie kary zobowiązując je do uczestnictwa w programie korekcyjno-edukacyjnym,
- stosujące przemoc w rodzinie uczestniczące w terapii uzależnień (oddziaływania korekcyjno-edukacyjne mogą stanowić uzupełnienie podstawowej terapii),
- zgłaszające się do uczestnictwa w programie w wyniku innych okoliczności (np. kierowani przez inne instytucje np. prokuraturę, Miejskie Centrum Pomocy w Rodzinie, kuratorów).

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Zamościu**  
ul. Sadowa 51 A, 22-400 Zamość, tel. (84) 641 21 25, fax (84) 649 41 29  
e-mail: info@oik.zamosc.pl, www.oik.zamosc.pl

### W TRAKCIE PROGRAMU MOŻESZ:

- Uzyskać świadomość własnych zachowań przemocowych wobec członków rodziny.
- Nauczyć się umiejętności służących rozwiązywaniu konfliktów i sporów bez użycia agresji i konstruktywnego wyrażania uczuć i potrzeb.
- Uzyskać informacje na temat zagrożeń wynikających z używania alkoholu i środków psychoaktywnych.
- Wzbogacić swoją wiedzę o konstruktywnych stylach wychowywania.
- Nauczyć się ponoszenia odpowiedzialności za własne czyny.

### CZY WOBEC BLISKIEJ CI OSOBY ZACHOWUJESZ SIĘ W PONIŻEJ WYMIENIONY SPOSÓB ?

- Popychasz, policzkujesz, szarpiesz, uderzasz ?
- Często traktujesz tę osobę w sposób, który ją rani ?
- Odrzuwasz ją obiegami, wyzywkami ?
- Zmuszasz do robienia rzeczy, które ją ponizają ?
- Grodzisz, że zrobisz jej krzywdę, zranisz, zabijesz ?
- Zabierasz pieniądze, a potem każesz jej o nie prosić ?
- Niszczysz rzeczy należące do tej osoby ?
- Zmuszasz do współbicia seksualnego ?
- Zdarza ci się rzucać przedmiotami o ścianę w czasie kłótni lub niszczyć rzeczy, które są dla niej ważne ?
- Zdarza ci się mówić, że jest chore psychicznie, głupia i nic nie warta ?

**Zmiana wymaga odwagi  
lecz możesz sprawić  
by Twoje życie było lepsze!  
Jeśli chcesz podjąć próbę zmiany  
zapraszamy:  
Ośrodek Interwencji Kryzysowej  
ul. Sadowa 51 A, 22-400 Zamość  
Tel. 84 641 21 25**

Program Pomocy dla Osób Stosujących Przemoc w Rodzinie realizowany jest w formie: spotkań indywidualnych oraz Programu Korekcyjno – Edukacyjnego dla Osób Stosujących Przemoc w Rodzinie.

### MAJĄ INFORMATOR TELEADRESOWY Dokąd po pomoc?



MAJĄ INFORMATOR TELEADRESOWY  
Dokąd po pomoc?

MAJĄ INFORMATOR TELEADRESOWY  
Dokąd po pomoc?

### Co to jest przemoc?

Zgodnie z ustawą o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, przemoc jest to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodziny w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.

### Jakie formy przyjmuje przemoc w rodzinie?

- **przemoc fizyczna:** popychanie, odpychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie, użycie broni, porzucanie w niebezpiecznej okolicy, nieudzielanie koniecznej pomocy, itp.
- **przemoc psychiczna:** wyśmiewanie, narzucanie własnych poglądów, stała krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolacja społeczna (kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami), domaganie się posłuszeństwa, ograniczanie snu i pożywienia, degradacja werbalna (wyzywanie, poniżanie, upokarzanie,

zawstydzanie), stosowanie gróźb, itp.,

- **przemoc seksualna**, np. wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, wymuszanie seksu z osobami trzecimi, sadystyczne formy współżycia seksualnego, demonstrowanie zazdrości, krytyka zachowań seksualnych kobiety, itp.
- **przemoc ekonomiczna**, np. odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, nie zaspokajanie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny, itp. Zaniedbywanie: nieprawidłowe wypełnianie funkcji opiekuńczych lub opiekuńczo - wychowawczych.

### **UWAGA!!!**

Informator dla osób pokrzywdzonych przemocą w rodzinie oraz wzory dokumentów i pism procesowych dotyczących tej problematyki jak również Krajowy Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na lata 2014 - 2020 znajdują Państwo na [stronie Ministerstwa Sprawiedliwości](#).