ŻÓŁTA KARTKA

dla osoby stosującej

przemoc domową

Diagnoza
Sprawdź czy stosujesz przemoc

Czy zdarza się, że wobec kogoś bliskiego, który jest słabszy od Ciebie stosujesz poniższe zachowania:

- popychasz, policzkujesz, uderzasz, szarpiesz itp.;
- izolujesz, kontrolujesz, wyzywasz, poniżasz, w tym w Internecie lub przy użyciu telefonu, robisz zdjęcia lub rejestrujesz filmy bez zgody tej osoby itp.;
- domagasz się ograniczenia kontaktu tej osoby z bliskimi i przyjaciółmi, znajomymi itp.;
- kontrolujesz w pełni wszystkie wydatki w domu i dajesz bliskiej osobie pieniądze dopiero kiedy o to poprosi, niełożysz na utrzymanie osób, wobec których istnieje taki obowiązek itp.;
- w przypływie złości niszczysz własność bliskiej osoby itp.;
- jesteś przekonany/a o tym, że ta osoba doprowadza Cię do furii w związku z czym Twoje zachowania są uzasadnione;
- skłaniasz bliską Ci osobę do kontaktów seksualnych, mimo że nie ma na to ochoty itp.;
- grozisz, że zrobisz jej krzywdę, zabijesz, zranisz itp.;
- uważasz, że bliska osoba zasłużyła sobie na takie traktowanie.

Jeśli odpowiedziałeś/aś twierdząco już na jedno pytanie, istnieje ryzyko, że stosujesz przemoc wobec swoich bliskich.

SKORZYSTAJ Z POMOCY ABY LEPIEJ PORADZIĆ SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ I AGRESJĄ!

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.

Osobą doznającą przemocy domowej może być np.:
- dziecko;
-współmałżonek, także w przypadku gdy małżeństwo ustało;
- partner, były partner;
- osoba niepełnosprawna, starsza;
-rodzeństwo oraz ich wstępni, zstępni i ich małżonkowie.

Służby i instytucje, takie jak: policja, ochrona zdrowia, pomoc społeczna, oświata, komisja ds. rozwiązywania problemów alkoholowych, mają obowiązek podejmować interwencję zawsze, gdy zachodzi podejrzenie takiego czynu i uruchomić procedurę „Niebieskie Karty". Celem tych działań jest zatrzymanie przemocy i udzielenie pomocy osobą pokrzywdzonym.

Stosowanie aktów przemocy wobec osób najbliższych nie tylko naraża Cię na rozpad związku i utratę rodziny, ale również na odpowiedzialność karną.

Za znęcanie się nad osobą najbliższą grozi kara pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5. Przepisy pozwalają Policji, prokuraturze i sądowi na szybką reakcję wobec sprawcy przemocy domowej- **nie licz więc na uniknięcie odpowiedzialności.**

Stosując przemoc wobec osób najbliższych grozi Ci:

- interwencja Policji lub zatrzymanie połączone ze stosowaniem środków zapobiegawczych;
- zastosowanie licznych zakazów, w tym zbliżania się lub kontaktowania z osobami pokrzywdzonymi;
- nakaz opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania, bez względu na to czyją jest własnością, na podstawie decyzji prokuratora lub orzeczenia sądu;
- zasądzenie odszkodowania, zadośćuczynienia bądź nawiązki na rzecz osoby pokrzywdzonej;
- ograniczenie bądź nawet pozbawienie władzy rodzicielskiej nad dziećmi i ograniczenie z nimi kontaktów, jeżeli przemoc była stosowana także wobec nich;
- w razie uprzedniego skazania na karę z warunkowym zawieszeniem - natychmiastowe zarządzenie jej wykonania.

PAMIĘTAJ !!!! **Nie masz prawa stosować przemocy wobec najbliższych!**

- Przemoc domowa stała się zjawiskiem nieakceptowanym społecznie.
- Sprawcą przemocy domowej może być każdy, bez względu na wykształcenie, status społeczny, stan majątkowy itp.

- **Nigdy nie jest za późno do podjęcia właściwych kroków, aby zmienić swoje zachowanie.**
- **Zwracając się po pomoc niczym nie ryzykujesz!**
- Ty i Twoja Rodzina możecie tylko zyskać!
- **W sytuacji wszczęcia procedury „Niebieskie Karty" współpracuj z zespołem interdyscyplinarnym lub grupą diagnostyczno-pomocową. Są tam osoby, które chcą pomóc Twojej rodzinie, w tym i Tobie. Przyjdź na wezwanie i zastosuj się do zaleceń wypracowanych przez grupę.**
- Jednym z zaleceń może być Twój udział w oddziaływaniach korekcyjno-edukacyjnych lub programie psychologiczno-edukacyjnym, które są realizowane w ramach specjalnych bezpłatnych programów przeznaczonych dla osób stosujących przemoc domową.
- Pamiętaj jednak, że w razie rozpoznania uzależnienia, w pierwszej kolejności należy podjąć stosowną terapię.
- Uczestnictwo w programie oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych/programie psychologiczno-terapeutycznym będzie wówczas jej uzupełnieniem.

Jeśli zachowujesz się agresywnie wobec bliskich, a ponadto nadużywasz alkoholu, możesz zwrócić się do:

- Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, tel. 12 285 04 05, 880 109 592. Dyżur Członków Komisji: środa 16.00 – 18.00.
- Inspektora ds. Uzależnień tel. 12 285 04 05 (pon. 7 45 – 15 45, wt., czw., pt. 8 00 –15 30, śr. 08 00 – 18 00).
- Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zielonkach, tel. 12 627 33 00 (codziennie, w godz. - pon. 9 00 – 17 00, wt. - pt. 7 45 – 15 45).
- Kryzysowego Telefonu Zaufania - wsparcie i porady psychologiczne 116-123.
- Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, tel. 453 037 582, gdzie możesz uzyskać informacje o placówkach leczenia odwykowego na Twoim terenie, Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom - KCPU.
- Zespołu Interdyscyplinarnego ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej, tel. 12 627 33 00 (codziennie, w godz. - pon. 9^{00}– 17^{00}, wt. - pt. 7. ^{45} – 15. ^{45}).

Żółta Kartka stanowi ostrzeżenie, że dalsze takie Pana/i zachowanie może pociągać za sobą poważne dla Pana/i konsekwencje prawne. Jest też zachętą do przemyślenia swojego zachowania i wprowadzenia zmian. Pomóc w tym mogą programy skierowane do osób stosujących przemoc.

Dzięki udziałowi w programie oddziaływań korekcyjno - edukacyjnych może nauczyć się Pan/i: nowych umiejętności służących rozwiązywaniu konfliktów, sporów bez użycia agresji, radzić sobie z trudnymi emocjami (np. złością, gniewem, agresją, stresem), rozpoznawania własnych zachowań przemocowych wobec bliskich, a także nauczyć się wywierać wpływ na innych – bez stosowania przemocy. Może to przyczynić się do polepszenia relacji z bliskimi i innymi osobami.

Do udziału w programie może zgłosić się każda osoba, która nie radzi sobie z kontrolowaniem emocji, złości, lub która stosuje, lub w przeszłości stosowała przemoc wobec najbliższych.

Dzięki udziałowi w programie psychologiczno-terapeutycznym może Pan/i: utrwalić zmiany postaw i zachowań nabytych w trakcie oddziaływań korekcyjno – edukacyjnych. Nabyć wiedzę i umiejętności alternatywnych zachowań oraz kształtowania relacji opartych na wzajemnym szacunku, bez zachowań przemocowych. Zadaniem Programu jest również – wzbudzanie motywacji do zmiany zachowania poprzez analizę przyczyn własnego postępowania i wgląd w mechanizmy własnych zachowań, – utrwalenie wyuczonych, pozytywnych zmian u grupy osób które ukończyły program korekcyjno-edukacyjny.

Zachęcamy do zgłoszenia do miejsca, w którym może Pan/i uzyskać pomoc – będzie to z korzyścią dla Pana/i i całej rodziny!

Projekt pn. Wybierz właściwy drogowskaz

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Osłonowego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie".

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej

GOPS ZIELONKI GMINA ZIELONKI

Gmina Zielonki