

KUJAWY  
POMORZE

Kujawsko-Pomorskie  
**przeciw**  
**przemocy**

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



# Jak możesz rozpoznać przemoc w rodzinie?

## • Definicja przemocy:

Przemoc w rodzinie to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodziny, a także innych osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących (ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, Dz. U. 2020 r. poz. 218 i poz. 956).

## • Rodzaje przemocy

przemoc psychiczna  
przemoc fizyczna  
przemoc seksualna  
przemoc ekonomiczna  
zaniedbanie

## • Cykl przemocy

1. faza narastania napięcia
2. faza agresji
3. faza miesiąca miodowego

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



## • Skutki przemocy w rodzinie

- obrażenia fizyczne, wyczerpanie fizyczne
- wyczerpanie psychiczne (silny stres towarzyszący codziennemu życiu, stałe napięcie, problemy ze snem)
- zaniżona samoocena i zaniżone 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 (bezsenna, 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 doświadczającą przemocy w rodzinie?

## 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 w rodzinie
- badania lekarskiego w celu ustalenia przyczyn i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie
- bezpłatnego zaświadczenia lekarskiego o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie
- pomocy w uzyskaniu mieszkania, gdy osoba dotknięta przemocą w rodzinie nie ma tytułu prawnego do zajmowanego wspólnie ze sprawcą przemocy lokalu.



# Jesteś osobą doświadczającą przemocy w rodzinie?

## 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. Kujawsko-Pomorskiej Niebieskiej Linii (800 154 030) / Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” (800 120 002) / Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (800 12 12 12).

## Gdy jesteś świadkiem przemocy w rodzinie, reaguj...

- nie bądź obojętny
- udziel wsparcia osobie doświadczającej przemocy w rodzinie
- zgłoś fakt stosowania przemocy w rodzinie na Policję, w ośrodku pomocy społecznej lub na telefon zaufania (800 154 030).

# **Polskie prawo nakłada na służby i instytucje publiczne konkretne obowiązki w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie:**

- obowiązek udzielenia bezpłatnej pomocy osobie doznającej przemocy w rodzinie
- prowadzenie poradnictwa i interwencji w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie (dotyczy gminy)
- zapewnienie osobom dotkniętym przemocą w rodzinie miejsc w ośrodkach wsparcia (gmina, powiat)
- zapewnienie osobom dotkniętym przemocą w rodzinie miejsc w ośrodkach interwencji kryzysowej (powiat)
- odizolowanie osoby stosującej przemoc od osoby, wobec której ta przemoc jest stosowana (wydanie nakazu opuszczenia lokalu, wydanie 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 w rodzinie
- prowadzenie przez gminny zespół interdyscyplinarny i grupę roboczą procedury Niebieskie Karty, w szczególności opracowanie planu pomocy osobie doznającej przemocy w rodzinie i planu pomocy osobie stosującej przemoc w rodzinie
- wydanie bezpłatnego zaświadczenia lekarskiego o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie.

## **Ponadto:**

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



## **Stosujesz przemoc wobec swoich bliskich?**

### **Pamiętaj, narażasz się na konsekwencje:**

- rozpad związku i utrata rodziny
- interwencję Policji i/lub zatrzymanie
- nakaz opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania
- zakaz zbliżania się do osoby krzywdzonej
- ograniczenie lub nawet pozbawienie władzy rodzicielskiej i/lub ograniczenie kontaktów z dziećmi
- zasądzenie odszkodowania, zadośćuczynienia lub nawiazki 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 w rodzinie realizowanym przez powiat
  - uczestnicząc w programie psychologiczno-terapeutycznym dla osób stosujących przemoc w rodzinie realizowanym przez gminę lub powiat.

## **Biuro Wsparcia Rodziny i Przeciwdziałania Przemocy**

– w dni robocze, w godzinach urzędowania  
pracownicy Biura udzielają informacji  
pod numerami telefonów

**56/ 659 13 99 i 56/ 621 25 20**

## **Kujawsko-Pomorska Niebieska Linia**

- **Telefon zaufania 800 154 030**  
codziennie w godz. **17.00-21.00**  
udziela: porad – prawnik, wsparcia – psycholog
- 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, tel. **56 491 97 71**
  - **Bydgoszcz:** Urząd Marszałkowski w Bydgoszczy,  
ul. Jagiellońska 9, tel. **52 321 40 59**
  - **Chełmno:** Miejski Ośrodek Profilaktyki  
i Rozwiązywania Problemów Uzależnień,  
ul. Kamionka 3, tel. **56 686 30 72**
  - **Grudziądz:** Urząd Marszałkowski w Grudziądzu,  
ul. Waryńskiego 4, tel. **56 621 58 16**
  - **Inowrocław:** Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej,  
ul. Św. Ducha 90, tel. **52 357 10 31**
  - **Włocławek:** Urząd Marszałkowski we Włocławku,  
ul. Bechiego 2, tel. **54 235 67 10**

**Więcej informacji na stronie**

**<http://www.niebieskalinia.kujawsko-pomorskie.pl/>**