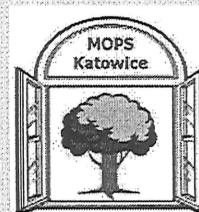


KATOWICE
dla odmiany

PORADNIK

DLA OSÓB, KTÓRE NIE RADZĄ SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ, AGRESJĄ I STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ



Jeśli jesteś osobą, która ma problem ze złością i agresją, tzn. wszczyna awantury, wyzywa i ubliża swoim bliskim, ogranicza ich swobodę wypowiedzi, wyborów, dostęp do pieniędzy, bije, kopie, wymusza praktyki seksualne, odmawia opieki lekarskiej, wywołuje u bliskich strach, bezradność, poczucie krzywdy - to jesteś osobą stosującą przemoc. Być może już to wiesz, a być może słyszysz o tym po raz pierwszy.

Teraz mamy epidemię a zatem obowiązują różne ograniczenia np. związane z wychodzeniem z domu, czy inną aktywnością. Taka sytuacja może generować w Tobie więcej napięcia, rozdrażnienia i stresu niż zazwyczaj, a zatem możesz być bardziej skłonny do okazywania bliskim agresywnego zachowania.

POWIEDZ STOP SWOIM AGRESYWNYM ZACHOWANIOM

Aby rozładować napięcie, możesz zastosować np.:

- znaną Ci formę **relaksu** i odprężenia;
- wykonać jakąś **pracę fizyczną**;
- odejść od swojego rozmówcy, **przerwać rozmowę, wyjść**;
- zrobić kilka minut **przerwy**, zając się czymś innym;
- zrobić kilka **głębokich oddechów**;
- zrobić kilka **prostych ćwiczeń fizycznych**;
- skorzystać z **rozmowy, konsultacji profesjonalistów** w Ośrodku Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Katowicach.



W dobie epidemii pracujemy przez telefon

od poniedziałku do piątku

w godzinach 8.00-19.00

32 251 15 99

32 257 14 82

669 777 008 możliwość rozmowy przez komunikator WhatsApp i video,

601 158 007 możliwość rozmowy przez komunikator WhatsApp i video,

506 041 200 możliwość rozmowy przez komunikator WhatsApp i video,

506 041 000 możliwość rozmowy przez komunikator WhatsApp i video.

Dobrze, abyś miał świadomość, że:

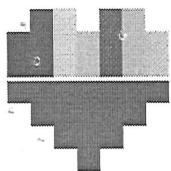
Przemoc w rodzinie jest przestępstwem podlegającym ściganiu z urzędu, a więc do wszczęcia postępowania nie jest wymagana inicjatywa osoby pokrzywdzonej, zawiadomienie może złożyć każdy.

Powinieneś wiedzieć, że zgodnie z art. 207 k.k. za znęcanie się fizyczne lub psychiczne nad osobą najbliższą (współmałżonkiem, wstępnymi, zstępnymi, rodzeństwem i powinowatymi, a także nad osobami pozostającymi w faktycznym wspólnym pożyciu) lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny grozi kara pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

Możliwe jest **wszczęcie** procedury „Niebieskie Karty” także w dobie epidemii, a może w Twojej rodzinie już jest prowadzona ta procedura?



**SKORZYSTAJ Z POMOCY,
ABY LEPIEJ SOBIE RADZIĆ
ZE ZŁOŚCIĄ I AGRESJĄ**



KATOWICE
dla odmiany

TWÓJ PARASOL APLIKACJA BEZPIECZEŃSTWA

**JEŚLI POTRZEBUJESZ DYSKRETNIE SKORZYSTAĆ Z POMOCY,
APLIKACJA „TWÓJ PARASOL” CI TO UMOŻLIWI.
CHROŃ SIEBIE I SWOICH BLISKICH
MASZ DO TEGO PRAWO!**



W dobie epidemii, kiedy stosujemy się do różnych ograniczeń i pozostajemy w izolacji, mogą nasilać się agresywne zachowania osób stosujących przemoc w rodzinie. Sytuacja odizolowania może w znaczącym stopniu utrudnić skorzystanie z pomocy osobom krzywdzonym.

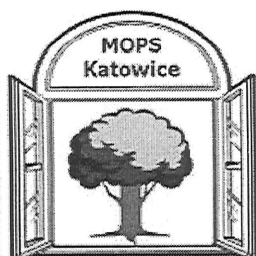
Z myślą o ochronie osób doświadczających przemocy w rodzinie, na terenie Polski działa aplikacja „Twój Parasol”. Przypomina ona program informujący o pogodzie, jakiego większość osób używa na swoich smartfonach, jednak z taką różnicą, że po dwukrotnym kliknięciu w obrazek użytkownik przechodzi do ukrytej części programu.

Aplikacja Twój Parasol:

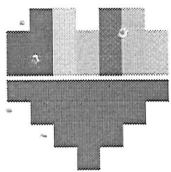
- **daje** możliwość **dyskretnego kontaktu** z wcześniej podanym adresem e-mail oraz szansę szybkiego połączenia z numerem alarmowym w nagłych przypadkach;
- **zawiera** materiały edukacyjne (m. in. o rodzajach przemocy, regulacjach prawnych dotyczących tego problemu, procedurze „Niebieskie Karty”);
- **ułatwia** dostęp **do bazy danych instytucji i organizacji**, które oferują pomoc osobom dotkniętym problemem przemocy w rodzinie (w tym w najbliższym otoczeniu użytkownika);
- **umożliwia** udokumentowanie sytuacji, w jakich dochodzi do przemocy: dzięki funkcji „Notatnik” można nagrać dźwięk czy film, zrobić zdjęcie, a materiały te mogą w przyszłości posłużyć jako materiał dowodowy dotyczący sytuacji, jakie miały miejsce w związku z użyciem przemocy;
- dostępna jest w języku polskim, angielskim, niemieckim, łotewskim, litewskim, chińskim, ukraińskim, tureckim oraz wietnamskim.

Instalowanie Aplikacji Twój Parasol:

Można ją pobrać na telefon bezpłatnie poprzez Google Play lub Apple Store. Jest również dostępna na stronie internetowej www.twojparasol.com, gdzie znajduje się także szczegółowy film instruktażowy dotyczący użytkowania narzędzia.



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach



KATOWICE
dla odmiany

JAK POMÓC DZIECKU, KTÓRE DOZNAJE PRZEMOCY DOMOWEJ?

Jeśli w Twojej rodzinie rośnie napięcie, stres, dochodzi do sprzeczek czy awantur, możesz skorzystać z pomocy dla siebie czy dziecka.



OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ MIEJSKIEGO OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ

Pomoc psychologiczna

Pracownicy pełnią pracę zdalną poprzez codzienne dyżury od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-19.00. Spotkanie zdalne z dzieckiem poprzedzone jest najpierw rozmową (również zdalną) z rodzicem/opiekunem a następnie ustalony zostaje termin rozmowy z dzieckiem.

32 251 15 99,

32 257 14 82,

669 777 008, z możliwością kontaktu przez komunikator WhatsApp i video,

601 158 007, z możliwością kontaktu przez komunikator WhatsApp i video,

506 041 200, z możliwością kontaktu przez komunikator WhatsApp i video,

506 041 100, z możliwością kontaktu przez komunikator WhatsApp i video,

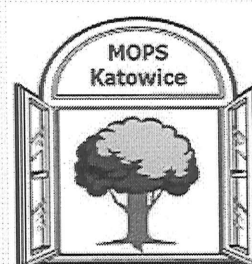
email: oik@mops.katowice.pl

Pomoc prawna (zdalna)

po uprzednim umówieniu telefonicznym pod numerami:

32 251 15 99,

32 257 14 82.



PORADNIE

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

w Katowicach ul. Sokolska 26 tel. 32 259 95 86, e-mail: poradnia@sppp.katowice.pl

Pracownicy pełnią pracę zdalną codziennie poprzez dyżury telefoniczne, e-mailowo oraz aplikację Messenger.

500 275 355 w godz. Od 8.00 do 10.30,

607 241 559 w godz. od 10.30 do 13.00,

693 867 515 w godz. od 13.00 do 15.30,

Adresy e-mail poszczególnych pracowników oraz harmonogram dyżurów dostępny jest na stronie internetowej placówki: www.spppkatowice.wixsite.com/sppp

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1

w Katowicach ul. Rataja 14, tel. 32 25 423 12

Pracownicy pełnią pracę zdalną poprzez dyżury telefoniczne:

32 25 423 12 w godzinach 9.00-13.00,

692 125 140 w godzinach 8.00-16.00,

509 582 994 w godzinach 8.00-12.00,

oraz e-mailowo: poradnia1@ppp1katowice.pl

Szczegółowe informacje dostępne są na stronie internetowej placówki:

www.ppp1katowice.pl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3

w Katowicach ul. Szopienicka 58, tel. 32 255 70 51

Pracownicy pełnią pracę zdalną poprzez dyżury telefoniczne:

32 255 70 51 wew. 40 w godzinach 7.30 – 15.30,

oraz e-mailowo: poradnia@ppp3.katowice.pl

Szczegółowe informacje dostępne są na stronie internetowej placówki:

www.ppp3katowice.neostrada.pl

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna

w Katowicach ul. Okrzei 6, tel. 32 258 35 12

Pracownicy pełnią pracę zdalną poprzez dyżury telefoniczne

32 258 35 12 oraz e-mailowo: sekretariat@poradniarodzinnna.com.pl

Adresy e-mailowe poszczególnych pracowników oraz harmonogram ich pracy dostępny jest na stronie internetowej placówki:

www.poradniarodzinnna.com.pl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2

w Katowicach ul. Łętowskiego 6a, tel. 32 25 279 59

Pracownicy pełnią pracę zdalną poprzez dyżury telefoniczne:

32 25 279 59 w godzinach 9.00-13.00,

504 010 929 w godzinach 8.00-12.00,

601 290 407 w godzinach 12.00-16.00,

oraz e-mailowo : sekretariat@ppp2.katowice.pl

Szczegółowe informacje dostępne są na stronie internetowej placówki:

www.ppp2.katowice.pl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5

w Katowicach ul. Okrzei 4, tel. 32 20 35 446

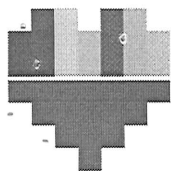
Pracownicy pełnią pracę zdalną poprzez dyżury telefoniczne:

32 20 35 446

oraz e-mailowo: poradnia@ppp5katowice.eu

Szczegółowe informacje dostępne są na stronie internetowej placówki:

www.ppp5katowice.eu

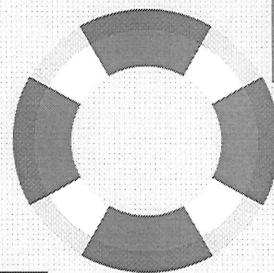


KATOWICE
dla odmiany

OSOBISTY PLAN BEZPIECZEŃSTWA

DLA OSOBY DOZNAJĄCEJ PRZEMOCY

Jeśli jesteś osobą doznającą przemocy domowej, czyli doznajesz krzywdy od osoby Ci najbliższej, to pamiętaj, że nie musisz się na to godzić. Masz prawo zadbać o swoje bezpieczeństwo, także w czasie pandemii. Twoje bezpieczeństwo to priorytet.



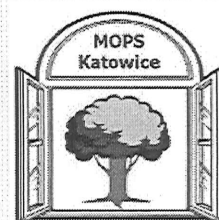
Oto podstawowy plan bezpieczeństwa dla Ciebie:

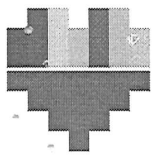
- Obserwuj zachowania osoby agresywnej. To ważne, żeby dostrzec sygnały, że przemoc się nasila.
- Stwórz **listę telefonów alarmowych** tj. Policji, Pogotowia oraz do instytucji wspierających osoby doświadczające przemocy np. Ośrodka Interwencji Kryzysowej, Terenowego Punktu Pomocy Społecznej MOPS, Ewangelickiego Centrum Diakonijnego „Słoneczna Kraina”. Przechowuj tę listę przy sobie. **SZCZEGÓŁOWĄ LISTĘ POMOCOWYCH INSTYTUCJI ZNAJDZIESZ W OSOBNEJ ULOTCE.**
- **Zapisz** te numery telefonów w **swoim telefonie komórkowym** oraz numer bliskiej Ci osoby.
- Sytuacja związana z **pandemią** może utrudniać Ci swobodną rozmowę przez telefon. Możesz wtedy **skontaktować** się z instytucjami pomagającymi w sytuacji przemocy **mailowo lub SMS-owo**.
- Istnieje **bezpłatna aplikacja mobilna „Twój Parasol”**, która jest narzędziem umożliwiającym uzyskanie wsparcia i informacji w sposób dyskretny: <https://twojparasol.com/>.
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
bezpłatny telefon czynny całą dobę 800 12 00 02.
poradnia e-mailowa: niebieska linia@niebieska linia.info.
- **Poinformuj** o swojej sytuacji osoby, którym ufasz, rodzinę, sąsiadów itp. Ich pomoc jest dla Ciebie bardzo ważna. Poproś ich, by w chwili zagrożenia Twojego bezpieczeństwa wezwali Policję.
- Jeśli nie masz możliwości prosić o pomoc zaufanej osoby, warto powiedzieć, że potrzebujesz **pomocy** osobie, która będzie mogła **zawiadomić** odpowiednie służby.
Może dzisiaj tego nie rozważasz, ale to może być **sąsiad, koleżanka, ekspedientka z pobliskiego sklepu, Twój lekarz, czy inna osoba**.
- Powiedz **dzieciom**, że to co się dzieje, to nie ich wina, poinformuj je, co zamierzasz teraz zrobić i gdzie mogą szukać pomocy np. u sąsiadki, gdzie jest klucz, jak otworzyć drzwi, jaki jest telefon alarmowy i Wasz adres.
- **Ustal** z innymi osobami (rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami) sposób w jaki dasz znać, że potrzebujesz pomocy (dźwięk, sygnał, słowo).
- **Zastanów** się, gdzie w Twoim mieszkaniu może być bezpieczne miejsce bez ostrych narzędzi, twardej posadzki.
- **Przygotuj** najważniejsze rzeczy i dokumenty i trzymaj je w miejscu, z którego w razie potrzeby będziesz je mogła szybko zabrać (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy, pieniądze, karty płatnicze, telefon komórkowy, ładowarka, środki ochronne potrzebne w czasie pandemii: maseczki, rękawiczki, płyn dezynfekujący), a także klucze do mieszkania, samochodu, lekarstwa, ubrania.
- **W sytuacji zagrożenia wezwij pomoc pod numerem 112, 997.**
- Gdy przyjedzie policja, a Ty boisz się o siebie i dzieci, **domagaj się aby sprawca został zatrzymany**, zyskasz czas na szukanie dalszej pomocy.

Pamiętaj, że mimo stanu epidemii służby muszą reagować w sytuacji przemocy.

ZA PRZEMOC ZAWSZE ODPOWIADA SPRAWCA! PROŚ O POMOC!

**PRZYGOTOWANIE SIĘ POMOŻE CI DZIAŁAĆ W STRESIE, ABY SKUTECZNIE
ZAPEWNIĆ BEZPIECZEŃSTWO SOBIE I DZIECIOM!**





KATOWICE
dla odmiany

POMOC PSYCHOLOGICZNA, PRAWNA, INTERWENCYJNA, MEDYCZNA dla OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ

Masz prawo zadbać o swoje bezpieczeństwo psychiczne i fizyczne!
Skorzystaj z pomocy instytucji, które także w czasie pandemii pracują!

POMOC PSYCHOLOGICZNA I PRAWNA

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

pomoc psychologiczna

od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-19.00

kontakt telefoniczny:

32 251 15 99

32 257 14 82

z możliwością kontaktu przez komunikator WhatsApp i video:

669 777 008

601 158 007

506 041 200

506 041 100

poprzez email: oik@mops.katowice.pl

pomoc prawna (zdalna)

po uprzednim umówieniu telefonicznym pod numerami:

32 251 15 99

32 257 14 82

Ośrodek Interwencji Kryzysowej dla Rodzin

z Problemem Alkoholowym Śląskiego Stowarzyszenia

„Ad Vitam Dignam”

pomoc psychologiczna

codziennie w godzinach 15.00 –17.00

pomoc prawna

czwartki w godzinach 14.30-16.00 po uprzednim umówieniu

telefonicznym

kontakt telefoniczny i mailowy:

32 256 92 78, email: oikad vitam@wp.pl

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

„Niebieska Linia”

bezpłatny telefon czynny całą dobę - 800 12 00 02.

Poradnia e-mailowa: niebieskalinia@niebieskalinia.info

POMOC INTERWENCYJNA

Policja: Komenda Miejska Policji

oraz Komisariaty Policji I-VII

pomoc interwencyjna w miejscu zamieszkania

codziennie całą dobę

997, 112 – telefony alarmowe

32 200 25 55 Komenda Miejska Policji

32 200 26 66 Komenda Miejska Policji

32 200 36 00 Komisariat I Policji

32 200 36 50 Komisariat II Policji

32 200 38 00 Komisariat III Policji

32 200 37 50 Komisariat IV Policji

32 200 37 00 Komisariat V Policji

32 200 38 50 Komisariat VI Policji

32 200 39 00 Komisariat VII Policji

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej - Koordynatorzy ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Terenowych Punktach Pomocy Społecznej oraz pracownicy socjalni.

TPPS nr 1, ul. Andrzeja 10 tel. 32 251 60 99, tpps1@mops.katowice.pl

TPPS nr 2, ul. Warszawska 42, tel. 32 253 66 12, tpps2@mops.katowice.pl

TPPS nr 3, ul. Obłatów 24, tel. 32 203 63 13, tpps3@mops.katowice.pl

TPPS nr 4, ul. Gliwicka 96, tel. 32 353 02 75, tpps4@mops.katowice.pl

TPPS nr 5, ul. Dębowa 16c, tel. 32 250 50 15, tpps5@mops.katowice.pl

TPPS nr 6, ul. Czecha 2, tel. 32 209 00 23, tpps6@mops.katowice.pl

TPPS nr 7, ul. Świdnicka 35a, tel. 32 252 56 35, tpps7@mops.katowice.pl

TPPS nr 8, ul. Łętowskiego 6a, tel. 32 206 15 68, tpps8@mops.katowice.pl

TPPS nr 9, ul. Krakowska 138, tel. 32 255 35 67, tpps9@mops.katowice.pl

TPPS nr 10, ul. Krakowska 138, tel. 32 256 80 39, tpps10@mops.katowice.pl

Bezpłatna aplikacja mobilna „Twój Parasol”

Umożliwia uzyskanie wsparcia i informacji w sposób dyskretny.

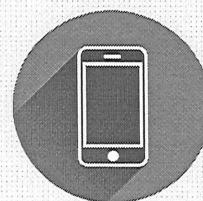
Można ją pobrać na telefon bezpłatnie poprzez Google Play

lub Apple Store. Jest również dostępna na stronie internetowej:

www.twojparasol.com, gdzie znajduje się także szczegółowy film

instruktażowy dotyczący użytkowania narzędzia

(osobna ulotka zawiera więcej informacji na ten temat).



KTO URUCHAMIA PROCEDURĘ „NIEBIESKIE KARTY”?

Obecnie z powodu epidemii można to zrobić przez telefon najlepiej poprzez:

- policję,
- pomoc społeczną – pracownik socjalny lub Koordynator ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w TPPS.

POMOC MEDYCZNA - OCHRONA ZDROWIA

pomoc medyczna w przypadku obrażeń ciała
codziennie

- lekarz rodzinny w Twoim rejonie,
- izba przyjęć w szpitalu.

DZWOŃ! PROŚ O POMOC!
MASZ PRAWO DO GODNOŚCI I DBANIA
O BEZPIECZEŃSTWO SVOJE I DZIECI!

