

Szanowni Państwo!

2 października to Międzynarodowy Dzień bez Przemocy, święto ustanowione przez Zgromadzenie Ogólne ONZ 15 czerwca 2006 roku w celu „szerzenia idei życia bez przemocy, umacniania pokoju, głoszenia tolerancji i zwiększania świadomości społeczeństwa m. in. poprzez edukację.” Wybrana data nie jest przypadkowa - właśnie tego dnia przypada rocznica urodzin Mahatmy Gandhiego, przywódcy indyjskiego ruchu niepodległości oraz pioniera filozofii i strategii działania bez przemocy, którego poglądy stały się inspiracją do ustanowienia tegoż święta.

W tak ważnym dniu, zastanówmy się przez chwilę, jakie są nasze relacje z innymi ludźmi. Czy sposób w jaki się ze sobą komunikujemy oraz rodzaje zachowań, które w stosunku do siebie przejawiamy są prawidłowe? Niekiedy nie zdajemy sobie sprawy, że nasze konkretne działanie już jest przemocą wobec drugiego człowieka.

Bo czym właściwie jest przemoc? Przemoc to intencjonalne działanie lub zaniechanie jednej osoby wobec drugiej, które wykorzystując przewagę sił narusza prawa i dobra osobiste jednostki, powodując cierpienia i szkody. Z powyższej definicji wynika, iż kształtują się dwie role: "sprawcy", który sprawuje przemoc i jest w ataku oraz "ofiary", która ponosi szkody i jest w obronie. Należy przy tym pamiętać, że za przemoc zawsze odpowiada sprawca i nic nie usprawiedliwia stosowania przemocy!!

Psychologia wyróżnia cztery rodzaje przemocy: psychiczną, fizyczną, ekonomiczną i seksualną. Każda z nich może występować samodzielnie (sprawca może poprzestać tylko na krzywdzących słowach, ale nigdy nie uderzyć) albo się przenikać. Kolejnym wariantem jest eskalacja – brak ostrego sprzeciwu ze strony ofiary prowadzi do pogłębiania się zachowań przemocowych. Jeśli osoba wobec której stosowana jest przemoc nie zbuntuje się lub nie odejdzie po incydencie, sprawca będzie rozszerzał granice tego, co mu wolno i przejdzie od słów do czynów. Zachowania przemocowe, które mogą się swobodnie rozwijać, szybko stają się normą zarówno dla sprawcy, jak i dla pokrzywdzonych. A im dłużej to trwa, tym trudniej jest odejść...

**Przemoc fizyczna** to wywieranie wpływu na proces myślowy, zachowanie lub stan fizyczny osoby pomimo braku jej przyzwolenia przy użyciu siły fizycznej. Typowymi środkami przemocy fizycznej jest szarpanie, popychanie, uderzanie, szturchanie, kopanie itp.

**Przemoc psychiczna** to wywieranie wpływu na proces myślowy, zachowanie lub stan fizyczny osoby pomimo braku jej przyzwolenia przy użyciu środków komunikacji interpersonalnej. Typowymi środkami przemocy psychicznej są groźba, krzyczenie na kogoś, obelga, straszenie (np. użyciem przemocy fizycznej) i molestowanie psychiczne.

**Przemoc ekonomiczna** - naruszenie własności. Przemoc ekonomiczna wiąże się celowym niszczeniem czyjejś własności, pozbawianiem środków lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby.

**Przemoc seksualna** - naruszenie intymności. Przemoc seksualna polega na zmuszaniu osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania jej o zgodę lub gdy na skutek zaistniałych warunków obawia się odmówić. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły lub emocjonalnym szantażu.

## **PRZEMOC A PRAWO**

Polski Kodeks Karny zawiera osobny rozdział dotyczący przestępstw przeciwko rodzinie i opiece. Jednym z przestępstw opisanych w tym rozdziale jest przestępstwo znęcania się nad rodziną - art. 207 kodeksu karnego, który obejmuje zarówno znęcanie się fizyczne, jak i psychiczne.

### **Art. 207 Kodeksu Karnego**

§ 1 Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub 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, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 2 Jeżeli czyn określony w § 1 popełniony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do 10 lat.

§ 3 Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub § 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12 lat.

Jeżeli akty przemocy powtarzają się, ale nie masz na to dowodów, lub sprawca uderzył Cię po raz pierwszy, wówczas kwalifikacją prawną może być art. 217 (naruszenie nietykalności cielesnej) lub 156 i 157 Kodeksu Karnego (opisane są przestępstwa polegające na ciężkim uszczerbku na zdrowiu oraz uszkodzeniu ciała). Czyn ten może być zakwalifikowany jako uszczerbek na zdrowiu lub rozstrój zdrowia. W tym wypadku osoba pokrzywdzona musi zgłosić wniosek o ściganie karne sprawcy (jest to przestępstwo ścigane na wniosek).

Jeżeli czujesz zagrożenie we własnym domu, ktoś Cię bije, popycha, rzuca w Ciebie przedmiotami, ciągnie za włosy, wyzywa, obraża, ośmiesza, ogranicza Twoje kontakty z rodziną, zabiera Ci pieniądze lub je wydziela, możesz skorzystać ze wsparcia instytucji oferujących specjalistyczną pomoc, a także telefonów zaufania czy aplikacji mobilnych. Poniżej znajdują się niektóre z nich.

**Baza teleadresowa instytucji, podmiotów oraz organizacji pozarządowych świadczących usługi dla osób i rodzin dotkniętych przemocą w rodzinie:**

- **Policja - 997**
- **Warszawska Niebieska Linia – 22 668 70 00,**
- **Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie – 800 12 00 02,**
- **Kryzysowy Telefon Zaufania – 116 123.**

**Ośrodki interwencji kryzysowej:**

**- Rzeszów miasto:**

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeszowie

Ośrodek Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej

ul. Skubisza 4, 35-207 Rzeszów,

tel. 17 863 53 89, 17 851 25 01, 17 851 25 02

e-mail: opsik@mopsrzeszow.pl

Poradnictwo specjalistyczne od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-20.00.

Interwencja kryzysowa w formie schronienia całodobowo.

1) Poradnictwo psychologiczne, socjalne i prawne

2) Schronienie w pokojach interwencyjnych

3) Mieszkania chronione dla pełnoletnich wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych

**Wykaz punktów konsultacyjnych (PK), punktów interwencji kryzysowej (PIK) i in., udzielających pomocy osobom i rodzinom dotkniętym przemocą w rodzinie:**

**Tyczyn**

Punkt Konsultacyjny Pomocy Rodzinie

ul. Rynek 10, 36-020 Tyczyn

tel. 17 229 17 39

Z pomocy dyżurującego psychologa skorzystać mogą osoby z problemem alkoholowym, problemem przemocy w rodzinie oraz osoby pozostające w trudnej sytuacji rodzinnej. Porady udzielane są bezpłatnie w czwartek od 15.00 do 19.00

## **Wykaz organizacji pozarządowych udzielających pomocy osobom / rodzinom dotkniętym przemocą w rodzinie:**

### **Rzeszów**

Podkarpacki Ośrodek Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

ul. Fredry 4, 35-959 Rzeszów, pokój 57-58,

tel. 17 862 01 22, 796 600 429

e-mail: porso@poczta.onet.pl

Bezpłatne poradnictwo prawne, psychologiczne dla osób pokrzywdzonych przestępstwem przemocy w rodzinie, osób najbliższych i świadków, w szczególnych i uzasadnionych przypadkach udzielana jest doraźna pomoc materialna. Klienci przyjmowani są po uprzednim umówieniu się telefonicznym lub osobistym.

Poniedziałek od 8.00 do 15.00, wtorek od 13.00 do 20.00, środa od 8.00 do 15.00, czwartek od 8.00 do 15.00, piątek od 8.00 do 15.00, sobota od 8.00 do 13.00.

Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet "Viktoria"

ul. Jagiellońska 4/7, 35-027 Rzeszów

tel. 606 891 917, e-mail: victoria.projekty@o2.pl

Doradztwo, pomoc prawna, wtorki i środy w godz. 9.00-13.00

### **Wykaz jednostek specjalistycznego poradnictwa:**

#### **Miasto Rzeszów**

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeszowie

Ośrodek Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej

ul. Skubisza 4, 35-207 Rzeszów,

tel. 17 8635389,

e-mail: sekretariat@mopsrzeszow.pl

Poradnictwo prawne, psychologiczne, rodzinne, interwencja kryzysowa.

Psycholog - od poniedziałku do piątku 07.30-18.00.

Prawnik - poniedziałek 16.00-20.00, wtorek 7.30-12.30, środa 7.30-15.30 piątek 7.30-15.30

### **Aplikacje mobilne**

1. „Twój parasol” – aplikacja mobilna dla osób poszkodowanych przemocą w rodzinie.

Można ją pobrać za darmo na telefon poprzez Google Play i Apple Store. Program jest też dostępny na stronie internetowej <https://twojparasol.com/>. Aplikacja oferuje dostęp do materiałów edukacyjnych oraz do bazy organizacji oferujących wsparcie osobom dotkniętym przemocą.

Ponadto, umożliwia przysyłanie informacji o zdarzeniach przemocowych do ewentualnego wykorzystania później oraz możliwość kontaktu z wcześniej skonfigurowanym adresem email lub możliwość szybkiego wybrania telefonu alarmowego.

2. „Avon Alert” – aplikacja mobilna dla kobiet doświadczających przemocy.

Przeznaczona jest dla kobiet doświadczających przemocy. Dostępna jest pod adresem <https://avonalert.pl/>. Można ją pobrać za darmo na telefon poprzez Google Play.

Umożliwia:

- szybki kontakt z telefonem wsparcia, który zapewnia bezpłatną i profesjonalną pomoc (tel. 888-88-33-88, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-20.00),
- skorzystanie z chatu 24 h przez 7 dni w tygodniu,
- uzyskanie informacji na temat przemocy, jej rodzajów, skutków oraz przykłady i instrukcje krok po kroku, jak powinniśmy postępować w konkretnych sytuacjach.

Beata Byczyńska- Gruca  
Marzena Stańko