

PORADNIK  
DLA INSTYTUCJI  
WSPIERAJĄCYCH  
I OSÓB  
ZAGROŻONYCH

# PRZE MOCA



Publikacja została sfinansowana  
ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Autor: Dr Ewa Odachowska-Rogalska

ISBN: 978-83-63332-94-5

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej  
ul. Grzybowska 80/82,  
00-844 Warszawa  
strona internetowa: <http://mcps.com.pl>

tel.: 22 376 85 00  
fax: 22 376 85 99  
e-mail: [mcps@mcps.com.pl](mailto:mcps@mcps.com.pl)



**MAZOWIECKIE  
CENTRUM POLITYKI  
SPOŁECZNEJ**

**Mazowsze.**  
serce Polski

## JAKIE INFORMACJE TU ZNAJDZIESZ?

1. Podstawowe definicje
2. Postępowanie w przypadku podlegania przemocy.
  - a. Jak szukać pomocy?
  - b. Czym jest procedura „Niebieskie Karty”
3. Postępowanie wobec sprawców przemocy.
  - a. Czym są programy korekcyjne?
  - b. Gdzie się zgłosić będąc sprawcą?
4. Organizacje pomocowe i miejsca, w których można uzyskać wsparcie.



## WSTĘP

Niniejszy poradnik powstał w celu poszerzenia wiedzy mieszkańców województwa mazowieckiego, w tym zainteresowanych służb, na temat przemocy domowej. Pomimo wielu kampanii mających na celu zwiększenie świadomości na temat przemocy, nadal problem nie traci na aktualności. W 2020 r. liczba osób, wobec których podejrzewano, że są ofiarami przemocy domowej wynosiła niemal 86 tys., w tym prawie 63 tys. kobiet, ok. 11 tys. mężczyzn i blisko 12 tys. nieletnich. Warto zaznaczyć, iż przemoc zdarza się we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia i sytuacji ekonomicznej. Niezmiennie od wielu lat statystycznie najczęściej ofiarami przemocy są kobiety<sup>1</sup>. Coraz częściej jednak mówi się o przemocy wobec dzieci i osób starszych czy niepełnosprawnych, ofiarami przemocy bywają także, jak wskazują powyższe dane, mężczyźni. Niezależnie od tego, kto podlega przemocy i kto ją stosuje, jeden fakt jest niezaprzeczalny, przemoc jest zjawiskiem wymagającym szybkiej interwencji.



Poradnik ten powstał w oparciu o Wojewódzki Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na lata 2021-25 i zawiera podstawowe informacje, niezbędne do rozpoznania zjawiska przemocy oraz strategii i miejsc poszukiwania pomocy. Ujęta w nim perspektywa dotyczy zarówno ofiar, jak i sprawców. Publikacja może stanowić pomoc także dla instytucji zaangażowanych bezpośrednio bądź pośrednio w działania pomocowe.

## CZYM JEST PRZEMOC?

### DEFINICJE

Przemoc jest zjawiskiem na tyle wszechobecnym, że także jego wyjaśnienie wymaga interdyscyplinarnego spojrzenia. Analizuje się je zarówno na gruncie prawnym, moralnym, społecznym oraz psychologicznym. Zgodnie z zapisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (Dz.U. Nr 180, poz. 1493 z późn. zm.), uwzględnionymi w Wojewódzkim Programie Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na lata 2021-25, przemoc w rodzinie definiowana jest jako jednorazowe lub powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, naruszające prawa lub dobra osobiste osób (...), w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo

utruty 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.

W najbardziej holistycznym ujęciu przemocą domową nazwać można wszelkie zachowania, które są podjęte wobec osoby bliskiej, a które mają na celu jej podporządkowanie i utrzymanie nad nią kontroli, dodatkowo wykorzystując przewagę sił przeciwko osobie bliskiej, która powoduje zniszczenie jej godności oraz narusza jej wolność i wszelkie prawa, a skutkiem tych działań jest cierpienie. Wskazuje się na różne formy przemocy.

<sup>1</sup> Ogółem liczba osób podejrzewanych o dopuszczanie się przemocy wobec swoich domowników w 2020 r. wyniosła 73 228, w tym 66 777 kobiet, 66 198 mężczyzn oraz zaledwie 353 nieletnich.

## KATEGORIE KRZYWDZENIA<sup>2</sup>

**Przemoc fizyczna – zadawanie cierpienia fizycznego.** Może przybierać dwa typy zachowań:

- Przemoc fizyczna czynna to wszystkie formy przemocy z użyciem siły fizycznej (np. bicie, szarpanie, popychanie)
- Przemoc bierna, czyli wszelkiego rodzaju zakazy, nakazy np. zakaz mówienia, chodzenia, załatwiania potrzeb fizjologicznych itp.

### PAMIĘTAJ

JEST TO NARUSZENIE NIETYKALNOŚCI FIZYCZNEJ!

**Przemoc emocjonalna – zadawanie cierpienia psychicznego.** Zawiera przymus i groźby, zastraszanie, emocjonalne wykorzystanie objawiające się w następujących zachowaniach:

- poniżanie, upokarzanie, obwinianie, manipulowanie poczuciem winy, wyzwiska, wmawianie choroby psychicznej, odmawianie współżycia seksualnego,
- izolowanie poprzez kontrolowanie kontaktów z innymi, zabranianie korzystania z telefonu, auta,
- zakaz opuszczania domu,
- oskarżanie o powodowanie lub prowokowanie przemocy, zaprzeczanie i minimalizowanie przemocy,
- wykorzystanie dzieci do sprawowania kontroli, wzbudzanie poczucia winy, wrogie nastawienie dzieci wobec rodzica,
- traktowanie partnerki jako służącej,
- podejmowanie ważnych decyzji bez równego udziału drugiej osoby, zabieranie pieniędzy, kontrola ich wydawania, wydzielanie zbyt małych kwot na utrzymanie,
- niszczenie przedmiotów ofiary, celowa agresja wobec ulubionych zwierząt etc.

### PAMIĘTAJ

JEST TO NARUSZENIE GODNOŚCI OSOBISTEJ!

**Przemoc seksualna - Zmuszanie do aktywności seksualnej wbrew woli.** Przymus może przybierać różne formy:

- bezpośrednie użycie siły fizycznej, różnego rodzaju groźby czy szantaż emocjonalny,
- wykorzystanie seksualne,
- kontynuowanie czynności seksualnej nawet wtedy, gdy kobieta nie jest w pełni świadoma tego, co się dzieje lub jest świadoma, a sprawca wymusza na partnerce obcowanie płciowe w celu zaspokojenia potrzeb.

### PAMIĘTAJ

JEST TO NARUSZENIE INTYMNOŚCI!

<sup>2</sup> Opracowanie własne na podstawie: (Pospiszyl, 1999; Badura – Madej, Dobrzyńska – Mesterhazy, 2000; Brown, Herbert, 1999)

**Przemoc ekonomiczna - uzależnienie finansowe od sprawcy** poprzez kontrolowanie wydatków, odbieranie zarobionych pieniędzy czy uniemożliwienie podjęcia pracy zarobkowej. Przemoc ekonomiczna wiąże się często z następującymi działaniami:

- celowe niszczenie własności,
- pozbawianie środków do życia,
- stwarzanie warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne do przeżycia potrzeby np. niszczenie rzeczy, zabieranie pieniędzy, sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów, zabranianie podjęcia zatrudnienia, wydzielanie pieniędzy, rozliczanie z wydatków itp.



### PAMIĘTAJ

JEST TO NARUSZENIE NIETYKALNOŚCI WŁASNOŚCI!

**Zaniedbanie - niezapewnienie zaspokojenia podstawowych potrzeb ze strony bliskich.**

W przypadku tej formy przemocy możemy mówić o dwóch formach zaniedbania, fizycznej i psychicznej. Zaniedbanie fizyczne to brak zaspokojenia podstawowych potrzeb, przejawiające się w formach:

- zaniedbania potrzeb żywieniowych, higienicznych, medycznych,
- brak lub ograniczanie dostępu do opieki lekarskiej oraz innych potrzeb fizycznych,
- braku dbałości czy też opieki, stosowanego najczęściej wobec dzieci, osób starszych, niepełnosprawnych, chorych.

Zaniedbanie psychiczne to:

- brak okazywania jakichkolwiek uczuć,
- odtrącanie,
- lekceważenie psychicznych potrzeb ofiary.

### PAMIĘTAJ

JEST TO NARUSZENIE OBOWIĄZKU OPIEKI ZE STRONY BLISKICH!

Jeśli którakolwiek z tych sytuacji dotyczy Ciebie lub bliskich, masz prawo i powinieneś reagować. To normalne, że się boisz, to normalne, że ciężko Ci wyobrazić sobie siebie poza tą sytuacją, ale tylko tak jesteś w stanie przerwać tę sytuację.

## JAK SZUKAĆ POMOCY?

Pierwszym, bardzo ważnym krokiem jest uświadomienie sobie, że jest się ofiarą przemocy.

Przemoc karmi się milczeniem wynikającym z przekonań, że:

- „Každemu przecież zdarza się zdenerwować”
- „Bije, bo za bardzo kocha”
- „Czasem się zdenerwuje, to po prostu musi emocje rozładować, ale przecież tak nie myśli”
- „Krzyczy, bo się boi, że go/ją zostawię”
- „Właśnie brudy pierze się w czterech ścianach”

...

Jeśli to brzmi znajomo, to znaczy, że jesteś ofiarą przemocy. I, przede wszystkim, że możesz to przerwać. Prawo zabrania stosowania przemocy i krzywdzenia swoich bliskich. Jeśli jesteś ofiarą przemocy ze strony osoby najbliższej, nie wstydź się prosić o pomoc.

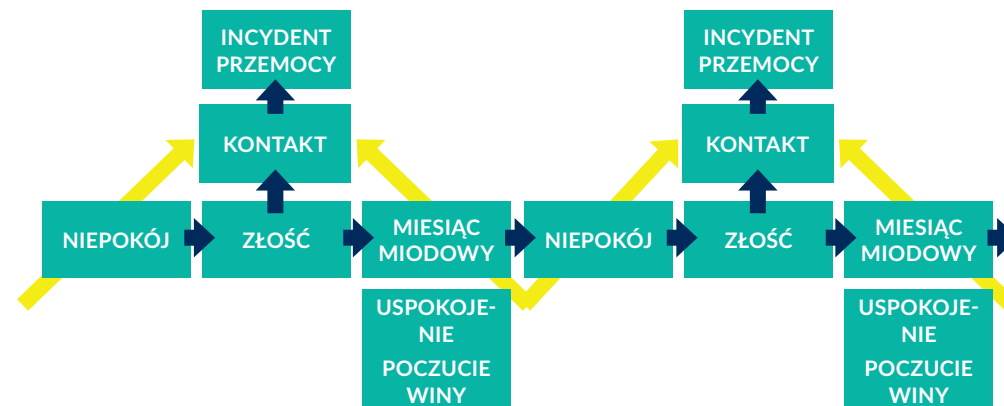
## DLACZEGO TAK TRUDNO SIĘ UWOLNIĆ?

Głównym powodem, dla którego ofiary przemocy nie są w stanie odejść od sprawcy przemocy jest strach. Boją się, że sprawca jest wszechmocny i zawsze je znajdzie, boją się sytuacji nowej i nieznannej, boją się o siebie, bliskich, dzieci etc. Ważnym powodem jest pozostawanie w tzw. cyklu przemocy.

Pierwsza faza tego cyklu (1) to faza narastania napięcia, której istotą jest narastanie sytuacji konfliktowych powodujące stopniową intensyfikację emocji między ofiarą a sprawcą przemocy. Sprawca jest zwykle napięty, poirytowany, rozdrażniony, wrogo nastawiony do ofiary. W takim stanie emocjonalnym łatwo o zachowanie agresywne. Prowokacją staje się zwykle najmniejszy gest czy słowo. Sprawca nie potrafi zapanować nad swoim gniewem, ofiara w tej fazie jest uległa, posłuszna, podejmuje starania, aby uniknąć ataku. Zwykle stara się być usłużna lub schodzi z drogi, aby nie narazić siebie lub dzieci na przemoc.

Niestety starania ofiary nie przynoszą zwykle zamierzonego rezultatu i dochodzi do aktu przemocy. Jest to zarazem kolejny etap cyklu, czyli faza gwałtownej przemocy (2).

W tym czasie sprawca staje się często bardzo gwałtowny. Cała złość i agresja, gniew są skierowane w stronę ofiary lub ofiar. Kumulowana agresja znajduje swoje ujście w ataku, a jego formy mogą być różne. Ostatnią fazą cyklu (3) jest faza tzw. miodowego miesiąca. Po czasie przemocy sprawca okazuje skruchę, zapewnia o swoich uczuciach, deklaruje miłość, przeprasza, obiecuje poprawę, a nawet wykazuje początkowe starania o taką zmianę na lepsze. Jest troskliwy, miły, przynosi prezenty, pomaga w obowiązkach domowych, angażuje się w opiekę nad dziećmi etc. Niestety faza ta poprzedza nawrót pierwszej. W ten sposób cykl powtarza się przez wiele lat na początku w różnych odstępach czasu, potem zwykle czas pomiędzy cyklami skraca się. Początkowo odstępy między kolejnymi fazami mogą trwać kilka tygodni lub miesięcy, w miarę upływu czasu są to odstępy ledwie kilkugodzinne. Czy to brzmi znajomo? Jeśli tak to jesteś w cyklu przemocy i dlatego droga wyjścia wydaje się niemożliwa. Pamiętaj, tylko przerwanie cyklu jest warunkiem zmiany na lepsze.



Doznawanie cierpienia, próby zmiany zachowania partnera i chęć utrzymania związku ciągle wydają się ofierze mniej dotkliwe i bardziej oswojone, aniżeli odejście z relacji i przerwanie cyklu. Tym samym cały cykl przemocy doznawanej w związku staje się zgodny z wzorcem ukształtowanym w dzieciństwie. Emocjonalna trauma zaburza percepcję ofiar szczególnie w kontekście stosunku do oprawcy, powodując często

kompulsywne przywiązanie do niego. Całość sprawia, że pragnienie bliskości zaistnienia realistyczny i uzasadniony strach przed nim. Pomoc osobom uwikłanym w krąg przemocy jest zadaniem niezmiernie trudnym do realizacji. Jej efektywność zależy nie tylko od fazy, w której znajduje się osoba, ale także od jej gotowości do zmiany sytuacji.

## CO MOŻE ZROBIĆ OFIARA PRZEMOCY?

Na mocy ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie osoba dotknięta przemocą w rodzinie może ubiegać się o następujące formy wsparcia:

- poradnictwo medyczne, psychologiczne, prawne, rodzinne socjalne oraz zawodowe,
- interwencja kryzysowa i wsparcie psychologiczne,
- ochrona przed dalszym krzywdzeniem, poprzez uniemożliwienie osobom stosującym przemoc wspólne zamieszkiwanie oraz zakazanie kontaktowania się z osobą pokrzywdzoną,
- bezpieczne schronienie w specjalistycznym ośrodku wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie,
- badanie lekarskie w celu ustalenia

przyczyn i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z przemocą domową oraz wydanie zaświadczenia lekarskiego w tym przedmiocie,

- pomoc w uzyskaniu mieszkania (w przypadku osób niemających tytułu prawnego do zajmowanego wspólnie ze sprawcą przemocy lokalu),
- objęcie dziecka opieką w placówce wsparcia dziennego (np. świetlica, klub, ognisko wychowawcze),
- pomoc rodziny wspierającej (wsparcie w wychowywaniu i opiece nad dzieckiem oraz w prowadzeniu gospodarstwa domowego),
- wsparcie asystenta rodziny,
- uzyskania świadczeń finansowych i pozafinansowych.

## GDZIE JE ZNALEŹĆ?

Aby uzyskać kompleksową pomoc w formie stacjonarnej można skorzystać ze wsparcia oferowanego przez instytucje i organizacje pomocowe. Ich lista oraz dane teleadresowe znajduje się na końcu poradnika. Jakie wsparcie oferują?



- Ośrodki pomocy społecznej (OPS) lub/i punkty informacyjno-konsultacyjnego (PIK) w dzielnicy zamieszkania - świadczą nieodpłatną pomoc w sprawach socjalnych, bytowych i prawnych, niektóre także oferują konsultacje psychologiczne,
- Ośrodki Interwencji Kryzysowej (OIK), udzielają wsparcia w sytuacjach kryzysowych mieszkańcom powiatu, na terenie którego funkcjonują. Specjaliści z OIK pomagają w opracowaniu planu pomocowego, zapewniają pomoc psychologiczną, prawną, niekiedy także konsultację psychiatryczną. Tutaj można też znaleźć schronienie w sytuacjach konieczności zadbania o bezpieczeństwo (np. nocleg, wyżywienie i wsparcie interwencyjne),
- Organizacje, stowarzyszenia i fundacje, które w ramach swoich działań świadczą szeroko pojętą pomoc ofiarom przemocy. W zależności od statusu organizacji można tam uzyskać zarówno wsparcie psychologiczne, nieodpłatną pomoc prawną, jak i wsparcie w dążeniu do przerwania sytuacji przemocowej,
- Telefony pomocowe i telefony zaufania:
  - w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia powiadom Policję 997, 112 lub prokuratora,
  - masz prawo do złożenia na Policji lub w prokuraturze zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa przez osobę, która krzywdzi Ciebie i Twoją rodzinę,
  - w razie doznania obrażeń ciała zgłoś się do lekarza w celu udzielenia pomocy medycznej, możesz zażądać wystawienia bezpłatnego zaświadczenia lekarskiego o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie,
  - jeżeli potrzebujesz rozmowy, bezpłatnej porady prawnej, wsparcia psychologicznego albo udzielenia informacji o miejscach pomocy w Twojej najbliższej okolicy zadzwoń pod numer:

800 120 002 - telefon Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, połączenie jest bezpłatne, możliwe całodobowo, 7 dni w tygodniu, przez cały rok (również w święta), mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info

(22) 668 70 00 - Poradnia telefoniczna Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”. Poradnia działa 7 dni w tygodniu 24h. Opłata za połączenie jest zgodna z taryfą operatora osoby dzwoniącej, mail: poradnia@niebieskalinia.pl

600 07 07 17 - interwencyjny telefon Fundacji Centrum Praw Kobiet, całodobowo - opłata za połączenie jest zgodna z taryfą operatora,

888 88 33 88 - telefon interwencyjny dla kobiet Fundacji Feminoteka, (pon.-pt. w godz. 11.00-19.00, opłata za połączenie jest zgodna z taryfą operatora),

537 375 505 - telefon Fundacji Projekt Starsi, zajmującej się przeciwdziałaniem przemocy wobec osób starszych, (pon.-pt. w godz.12.00-16.00, opłata za połączenie zgodna z taryfą operatora osoby dzwoniącej), mail: fundacja@projektstarsi.pl,

Pozostałe adresy znajdują się na końcu poradnika w załączniku dotyczącym organizacji pomocowych na terenie województwa mazowieckiego.

## GDY JESTEŚ ŚWIADKIEM PRZEMOCY

Każde zachowanie przemocowe powinno być napiętnowane. Reagować może nie tylko ofiara, ale także świadek zdarzenia. Osoba doznająca przemocy często ma obawy, aby zgłosić samodzielnie fakt, że doznała krzywdy w domu z uwagi na przekonanie o zależności od sprawcy, zwłaszcza gdy przebywa z nim pod jednym dachem. W takiej sytuacji także świadek przemocy ma pewne możliwości, a niekiedy nawet obowiązek zgłoszenia takiego faktu.

Co może zrobić świadek?<sup>3</sup>

- Porozmawiać z osobą dotkniętą przemocą i spróbować przekonać ją, aby szukała pomocy.
- Powiadomić służby, które przeciwdziałają przemocy w rodzinie
- Jeśli w związku z przemocą w rodzinie zagrożone jest życie lub zdrowie dziecka, niezależnie od zawiadomienia służb, należy zgłosić ten przypadek do sądu rodzinnego
- Zadzwoń do Niebieskiej Linii (800 120 002) aby uzyskać informację, jak możesz pomóc ofierze przemocy w rodzinie, jak reagować na przemoc oraz oraz by otrzymać informację o miejscach i formach pomocy w twojej najbliższej okolicy.

Jeśli widzisz lub masz obawy, że czyjeś bezpieczeństwo jest zagrożone, natychmiast wezwij policję, dzwoniąc pod ogólny numer alarmowy 112 (pracownik numeru przekieruje Twoje zgłoszenie do odpowiednich służb ratunkowych – policji, straży pożarnej lub pogotowia ratunkowego) lub numer alarmowy Policji 997 (dodzwonisz się do najbliższej jednostki). Policja, w zależności od sytuacji, może:

- zatrzymać osobę, która stosuje przemoc – jeśli popełniła przestępstwo lub jest obawa, że je popełni,
- zabezpieczyć ślady i dowody przestępstwa,
- rozpocząć procedurę Niebieskiej Karty.



<sup>3</sup> Zgodnie z Ustawą o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie osoby będące świadkami użycia przemocy w rodzinie powinny zawiadomić o tym Policję, prokuratora lub inny podmiot działający na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie. (art. 12.2.ust). Ustawodawca nakłada szczególne obowiązki na świadków przemocy, szczególnie na osoby, które pełniąc swoje obowiązki służbowe lub zawodowe powzięły podejrzenie o występowaniu przemocy w rodzinie. Osoby, które w związku z wykonywaniem swoich obowiązków służbowych lub zawodowych powzięły podejrzenie o jej popełnieniu, niezwłocznie zawiadamiają o tym policję lub prokuratora (Art.12.1. ust.).

## PROCEDURA NIEBIESKIE KARTY

Procedura „Niebieskie Karty” to instytucjonalne narzędzie służące do przeciwdziałania przemocy w rodzinie<sup>4</sup>. Nowelizacja ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (z dnia 10 czerwca 2010 r. Dz.U. Nr 125 poz. 842) definiuje ją jako *ogół czynności podejmowanych i realizowanych przez przedstawicieli jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, policji, oświaty i ochrony zdrowia, w związku z uzasadnionym podejrzeniem zaistnienia przemocy w rodzinie*. Ideą procedury jest współpraca między służbami działającymi na rzecz

przeciwdziałania przemocy w rodzinie, działania wobec osób stosujących przemoc oraz na rzecz ochrony osób krzywdzonych<sup>5</sup>.

Dla uruchomienia procedury „Niebieskie Karty” nie jest potrzebna zgoda osoby dotkniętej przemocą. Natomiast osoby, które w związku z wykonywaniem swoich obowiązków służbowych lub zawodowych powzięły podejrzenie o popełnieniu ściganego z urzędu przestępstwa z użyciem przemocy w rodzinie, zobowiązane są niezwłocznie zawiadomić o tym Policję lub prokuratora (lub skontaktować się z instytucją).

## KOLEJNE KROKI PROCEDURY

### OBJAŚNIENIA POSZCZEGÓLNYCH KROKÓW:

#### KROK 1

#### WSZCZĘCIE PROCEDURY

Procedura rozpoczyna się w momencie wypełnienia formularza „Niebieska Karta A” przez policjanta, pracownika socjalnego, przedstawiciela gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, ochrony zdrowia lub oświaty.

- Procedurę wszczyna ten podmiot, który pierwszy powziął informację o sytuacji przemocy w rodzinie! (niezależnie od źródła) Kartę wypełnia przedstawiciel właściwej służby, gdy w toku prowadzonych czynności służbowych powzięte podejrzenie o stosowaniu przemocy w rodzinie. Wypełnienia formularza „Niebieska Karta A” dokonuje przedstawiciel jednego z wymienionych tu podmiotów: Jednostki Organizacyjnej Pomocy Społecznej; Gminnej Komisji RPA, Policji, Oświaty, Służby Zdrowia<sup>6</sup>,
- Formularz „Niebieska Karta A” wypełnia się w obecności osoby, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie. W przypadku, gdy wypełnienie tego formularza nie jest możliwe w obecności osoby, co do której istnieje podejrzenie,

<sup>4</sup> Dokument sporządzany jest na podstawie Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 13 września 2011 r. w sprawie procedury „Niebieskie Karty” oraz wzorów formularzy „Niebieska Karta” wydanym jako akt wykonawczy na podstawie art. 9d ust. 5 ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.

<sup>5</sup> Procedura postępowania opisana jest pod adresem: <https://www.gov.pl/web/gov/skorzystaj-z-pomocy-dla-osob-dotknietych-przemoca-w-rodzinie>

<sup>6</sup> W sytuacji, kiedy osoba wobec, której istnieje podejrzenie, że doznaje przemocy w rodzinie zostanie przewieziona do podmiotu leczniczego, formularz A wypełnia przedstawiciel ochrony zdrowia.

że jest dotknięta przemocą domową, formularz wypełnia się bez jej udziału.

- Formularz „Niebieska Karta B” stanowi pouczenie dla osób dotkniętych przemocą i przekazywany jest po wypełnieniu formularza „Niebieska Karta A” osobie, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie. Jeżeli osobą dotkniętą jest dziecko, formularz „Niebieska Karta B” przekazuje się rodzicowi, opiekunowi prawnemu lub faktycznemu, bądź osobie, która zgłosiła podejrzenie stosowania przemocy w rodzinie. Formularz B nie przekazuje się osobie podejrzanej o stosowanie przemocy w rodzinie.
- Wypełniony formularz „Niebieska Karta A” należy niezwłocznie przekazać Przewodniczącemu Zespołu Interdyscyplinarnego, nie później niż w terminie 7 dni od dnia wszczęcia procedury wraz z pisemną propozycją<sup>7</sup> powołania grupy roboczej i jej składu osobowego. Przewodniczący Zespołu Interdyscyplinarnego powołuje grupę roboczą pismem, w którym:
  - upoważnia koordynatora grupy roboczej do kierowania pracami powołanej grupy<sup>8</sup>
  - zatwierdza skład osobowy grupy roboczej
- Przewodniczący Zespołu Interdyscyplinarnego, nie później niż w ciągu 3 dni roboczych od dnia otrzymania formularza „Niebieska Karta A”:
  - poleca sekretarzowi Zespołu Interdyscyplinarnego zarejestrowanie „Niebieskiej Karty A”
  - zleca sekretarzowi Zespołu Interdyscyplinarnego doręczenie koordynatorowi grupy roboczej „Niebieskiej Karty A” wraz z pismem upoważniającym do organizowania prac w ramach grupy roboczej

#### KROK 2

#### OPRACOWANIE PLANU

- Po otrzymaniu „Niebieskiej Karty A” oraz upoważnienia, koordynator zwołuje spotkanie grupy roboczej w składzie zatwierdzonym przez Przewodniczącego ZI.
- Na spotkanie grupy roboczej zapraszana jest również osoba dotknięta przemocą. UWAGA: na posiedzenie grupy roboczej nie zaprasza się dzieci.
- Podczas posiedzenia członkowie grupy roboczej, w obecności osoby dotkniętej przemocą, dokonują analizy sytuacji rodziny i wypełniają formularz „Niebieska Karta C”
- Podczas tego spotkania grupa robocza poznaje sytuację osoby dotkniętej przemocą, dokonuje oceny sytuacji prawnej, materialnej, zdrowotnej, mieszkaniowej, a także sytuacji dzieci osoby pokrzywdzonej. Ważne, aby oszacować zasoby jednostki do poradzenia sobie z kryzysem związanym z sytuacją, w której się znalazła, a także ocenić poziom bezpieczeństwa i zapewnić wsparcie.
- Osoba pokrzywdzona ma prawo aktywnie uczestniczyć w spotkaniu, mówić o swoich obawach i potrzebach. Efektem tego spotkania ma być opracowanie indywidualnego planu pomocy uwzględniającego zarówno zasoby, jak i ograniczenia osoby podlegającej przemocy.



<sup>7</sup> pisemna propozycja może mieć formę wniosku lub pisma przewodniego do formularza „Niebieska Karta A”

<sup>8</sup> Koordynatorem grupy roboczej jest osoba, która wypełniła „Niebieską Kartę A”, a w przypadku, gdy NK wypełnił przedstawiciel policji, koordynatorem grupy roboczej jest dzielnicowy, właściwy ze względu na miejsce zamieszkania osoby, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie.

### KROK 3 ODDZIAŁYWANIA W STOSUNKU DO SPRAWCY

Na kolejne spotkanie wzywana jest osoba, wobec której istnieje podejrzenie stosowania przemocy domowej.

- W uzasadnionych sytuacjach Zespół Interdyscyplinarny może wystąpić do Prokuratury o zastosowanie środków zapobiegawczych w postaci np. nakazu opuszczenia przez sprawcę lokalu, w którym zamieszkuje wspólnie z osobą pokrzywdzoną, dozoru Policji, czy nawet tymczasowego aresztowania.
- Sąd może zobowiązać sprawcę do uczestnictwa w programie korekcyjno-edukacyjnym. Opis takiego programu oraz miejsca udzielania wsparcia opisane są w dalszej części poradnika.
- Spotkania z osobami dotkniętymi przemocą w rodzinie oraz osobami, wobec których istnieje podejrzenie, że stosują przemoc domową, nie mogą być organizowane w tym samym miejscu i czasie.
- Działania zespołu interdyscyplinarnego lub grupy roboczej w stosunku do osoby, wobec której istnieje podejrzenie, że stosuje przemoc obejmują przede wszystkim:
  - diagnozę sytuacji rodziny/związku, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą,
  - informowanie o konsekwencjach popełnianych czynów,
  - motywowanie sprawcy do udziału w programach oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych,
  - analizę sytuacji pod kątem nadużywania alkoholu, środków odurzających, substancji psychotropowych lub leków,
  - przekazanie informacji o koniecznych do zrealizowania działaniach w celu zaprzestania stosowania przemocy w rodzinie.
- Dokumentacja tego spotkania powinna być zapisana w „Niebieskiej Karcie D”. Karta jest wypełniana w obecności potencjalnego sprawcy<sup>9</sup>.

### KROK 4 REALIZACJA PLANU POMOCOWEGO

Na podstawie współpracy grupy roboczej z osobą dotkniętą przemocą, w oparciu o jej aktualne potrzeby i możliwości, w szczególności w obszarze zapewnienia bezpieczeństwa powstaje plan pomocowy.

- Plan pomocowy obejmuje m.in. działania takie jak: konsultacje psychologiczne, udział w grupie wsparcia dla osób doświadczających przemocy, powiadomienie sądu, objęcie dziecka/dzieci pomocą psychologiczną i pedagogiczną, pomoc prawną i socjalną.
- Opracowany plan powinien być dokładnie opisany i omówiony z osobą podlegającą przemocy<sup>10</sup>.
- Ważne, aby osoba, wobec której podjęte mają być działania uznała ten plan za swój i aktywnie włączyła się w jego realizację.

<sup>9</sup> Jeżeli osoba, wobec której istnieje podejrzenie, że stosuje przemoc w rodzinie, nadużywa alkoholu, członkowie zespołu interdyscyplinarnego lub grupy roboczej kierują tę osobę do gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych.

<sup>10</sup> UWAGA: Ofiara przemocy zwykle przeżywa silne emocje związane z sytuacją, w której się znalazła, w związku z tym może mieć utrudnione możliwości zapamiętywania, koncentracji etc. Pomocne będzie przekazanie opracowanego wspólnie planu na piśmie, z uwzględnieniem danych teled adresowych instytucji, do których jednostka ma się zgłosić.

### KROK 5 MONITORING ZDARZEŃ

Na spotkaniach Zespołu Interdyscyplinarnego przedstawiciel grupy roboczej powinien omówić działania podjęte w ramach prowadzonej procedury oraz te, do których została zobowiązana osoba podlegająca przemocy.

- Członkowie grupy podczas spotkań z osobą podlegającą przemocy powinni na bieżąco monitorować realizację planu pomocowego, w razie potrzeby służyć pomocą i aktywnie uczestniczyć w realizacji działań.<sup>11</sup>
- UWAGA: Jeśli w trakcie procedury powtarzają się incydenty przemocy, należy wezwać Policję lub/i poinformować o tym członków Grupy Roboczej.
- Z interwencji Policji, bądź z informacji przekazanej członkowi grupy powstaje notatka w Karcie C lub osobna notatka służbowa dołączona do dokumentacji osoby.

### KROK 6 ZAKOŃCZENIE

- Zakończenie procedury wymaga udokumentowania w formie protokołu podpisanego przez Przewodniczącego Zespołu Interdyscyplinarnego.
- Po zakończeniu procedury oryginały wszystkich zgromadzonych dokumentów są przekazywane do Przewodniczącego Zespołu Interdyscyplinarnego (kopie dokumentów należą pozostawić w aktach prowadzonej sprawy).

### UWAGA

- Z każdego posiedzenia grupy roboczej sporządzany jest protokół (kopię otrzymuje każdy członek grupy roboczej).
- Każde ponowne zdarzenie przemocy w rodzinie, zaistniałe w trakcie działań prowadzonych przez grupę roboczą, powoduje konieczność wypełnienia formularza „Niebieska Karta C”, celem udokumentowania nowego zdarzenia.
- Każde ponowne zdarzenie przemocy w rodzinie, zaistniałe po zakończeniu procedury, powoduje również konieczność wypełnienia formularza „Niebieska Karta A”, w zakresie niezbędnym do udokumentowania nowego zdarzenia.
- Wypełniony formularz przekazywany jest Przewodniczącemu Zespołu Interdyscyplinarnego.

<sup>11</sup> Pomoc taka jest potrzebna szczególnie na początku oddziaływania, kiedy jednostka w stanie kryzysu nie jest w stanie często samodzielnie podejmować działań. W początkowej fazie osoby współpracujące powinny stosować działania dyrektywne, które stopniowo należy zamieniać w kooperatywne, aż do całkowitego przejścia kontroli nad sytuacją przez jednostkę, która podlegała przemocy.

# OFIARA PRZEMOCY MA SWOJE PRAWA

## 1. PRAWO DO BEZPIECZEŃSTWA W MIEJSCU ZAMIESZKANIA

Każda osoba doświadczająca przemocy domowej może wnosić, aby sąd nakazał członkowi rodziny będącemu sprawcą przemocy opuszczenie mieszkania zajmowanego wspólnie z ofiarą, jeżeli zachowanie sprawcy czyni wspólne zamieszkiwanie szczególnie uciążliwym.

Założeniem tego postępowania jest, aby toczyło się szybko, dlatego też pismo inicjujące postępowanie można złożyć na urzędowym formularzu<sup>12</sup> (sąd sam może sporządzić dodatkowe kopie wniosków). Wniosek należy złożyć do sądu rejonowego właściwego ze względu na miejsce Twojego zamieszkania.

## 2. PRAWO DO SZACUNKU I WSPARCIA ZE STRONY INSTYTUCJI POMOCOWYCH

### W OŚRODKU INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

- prawo do uzyskania schronienia (także dla rodzin z małoletnimi dziećmi, które utraciły możliwość zamieszkiwania w środowisku),
- prawo do zawiadomienia osoby bliskiej,
- prawo do wszczęcia procedury „Niebieskie Karty”,
- prawo do powiadomienia Policji,
- prawo do bezpłatnej pomocy psychologicznej i prawnej,
- prawo do uzyskania pomocy interwencyjnej (psychologicznej, prawnej, socjalnej, psychiatrycznej).



### W PLACÓWCE MEDYCZNEJ:

- prawo do zawiadomienia osoby bliskiej,
- do poszanowania intymności (w tym prawo do badania przez lekarza w obecności osoby bliskiej),
- prawo do obdukcji i wszczęcia procedury „Niebieskie Karty”,
- prawo do powiadomienia Policji,
- prawo do zabezpieczenia materiału biologicznego przez personel medyczny i funkcjonariusza Policji; (UWAGA: Policja bez informacji o przestępstwie nie będzie miała możliwości zabezpieczenia materiału dowodowego, co grozi jego utratą i bezkarnością sprawcy),

<sup>12</sup> Formularze są dostępne w budynkach sądów rejonowych i okręgowych, w Internecie pod adresami [www.ms.gov.pl](http://www.ms.gov.pl) i [www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl](http://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl) oraz na stronach internetowych sądów rejonowych, sądów okręgowych i sądów apelacyjnych. Wniosek nie musi być złożony na formularzu (art. 5603 § 1 Kodeksu postępowania cywilnego). Wniosek należy złożyć w sądzie rejonowym właściwym ze względu na miejsce zamieszkania wnioskodawcy, a w braku miejsca zamieszkania – w sądzie miejsca jego pobytu (art. 508 § 1 Kodeksu postępowania cywilnego). Wnioskodawca jest zwolniony od uiszczenia kosztów sądowych.

- prawo do konsultacji psychologicznej,
- do informacji na temat praw pacjenta,
- prawo do odzieży zastępczej i skorzystania z prysznica po badaniu.

### W JEDNOSTCE POLICJI:

- prawo obecności i wsparcia osoby najbliższej,
- prawo do poszanowania prywatności i intymności,
- prawo obecności asystentki społecznej z organizacji kobiecej lub Ośrodka Interwencji Kryzysowej,
- prawo do informacji o prawach i obowiązkach w zrozumiałej formie.
- W przypadku przemocy seksualnej ofiara ma prawo do przesłuchania jej przez przeszkoloną w zakresie kontaktu z ofiarą przemocy seksualnej funkcjonariuszkę Policji, bez obecności innych osób,
- prawo do zastrzeżenia „do wyłącznej wiadomości prokuratora lub sądu miejsca swojego zamieszkania”,
- prawo do zapoznania się z treścią protokołu zeznań przed jego podpisaniem,
- prawo do zabezpieczenia materiału biologicznego przez funkcjonariusza Policji i personel medyczny,
- prawo do przewiezienia do placówki medycznej w celu udzielenia pomocy medycznej i zabezpieczenia ewentualnych śladów.
- w późniejszym okresie prawo występowania w sprawie jako oskarżyciel posiłkowy.

## PROGRAMY KOREKCYJNE DLA SPRAWCÓW

Przystępując do planowania sposobów rozwiązywania problemu społecznego jakim jest przemoc domowa, w tym zapobiegania przemocy, konieczne jest uwzględnienie wielokierunkowego i kompleksowego oddziaływania nie tylko na skutki wystąpienia danych problemów, a przede wszystkim na źródło ich wystąpienia. Dlatego ważne jest udzielanie wsparcia i pomocy osobom doznającym przemocy w rodzinie, jak również objęcie oddziaływaniami osób stosujących przemoc w rodzinie. Dla osiągnięcia celu głównego programu określonego w Wojewódzkim Programie, jakim jest zmniejszenie zjawiska przemocy na terenie województwa mazowieckiego ważne jest przede wszystkim powstrzymanie osoby stosującej przemoc przed dalszym jej stosowaniem. Jedną ze skuteczniejszych form wsparcia dla osób stosujących przemoc



w rodzinie jest Program oddziaływań korekcyjno – edukacyjnych realizowany przez niektóre jednostki pomocowe. Program ten koncentruje się na pracy z osobami stosującymi przemoc w rodzinie, tj. na pracy nad zmianą zachowań przemocowych, czyli powstrzymaniem osób stosujących przemoc przed dalszym jej stosowaniem. W programach korekcyjnych wykorzystuje się metody pracy ze sprawcami takie jak: praca indywidualna



i grupowa uwzględniająca elementy mające wpływ na stosowanie przemocy, nauka adaptacyjnych sposobów rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie z emocjami, nawiązywania kontaktu z drugim człowiekiem, opartego na współpracy, szacunku i wzajemnym poszanowaniu praw, nauka budowania rozwiązań przy wykorzystaniu posiadanych zasobów. Z tego powodu Programy korekcyjno-edukacyjne dla sprawców przemocy domowej są jedną z form oddziaływania wobec osób stosujących ten rodzaj przemocy i jedną ze skuteczniejszych form jej przeciwdziałania.

Program korekcyjno-edukacyjny jest jednym ze skutecznych sposobów oddziaływania na osoby stosujące przemoc w rodzinie, zawierającym określone elementy i strukturę działań oraz określonym w czasie, a po jego zakończeniu oceniany pod względem skuteczności i efektywności, poprzez monitoring zachowań osoby, która ukończyła program do 3 lat.

Adresatami programu są dorosłe osoby stosujące przemoc w rodzinie, zarówno kobiety jak i mężczyźni, mieszkańcy m.st. Warszawy. W programie mogą brać udział m.in.:

- osoby, które z własnej inicjatywy zgłoszą się do uczestnictwa w programie lub zostaną zmotywowane przez służby,
- członkowie rodzin, wobec których została wszczęta procedura „Niebieskie Karty” – osoby wobec których zachodzi podejrzenie, że stosują przemoc w rodzinie,
- osoby skazane za czyny związane ze stosowaniem przemocy rodzinie, wobec których Sąd warunkowo zawiesił wykonanie kary zobowiązując ich do uczestnictwa w programie,
- rodzice, którzy mają ograniczoną władzę rodzicielską lub są jej pozbawieni w wyniku zaniedbań i niewypełniania funkcji rodzicielskich,

Wytyczne przyjmują m.in. podstawowe założenia do prowadzenia programów korekcyjno-edukacyjnych, wskazując, że:

- przemoc domowa jest wyuczonym zachowaniem, które przynosi zyski i straty dla sprawcy,
- przemoc domowa jest tolerowana i wzmocniana przez postawy i poglądy wielu ludzi często zakorzeniona jest we wzorach postępowania przekazywanych z pokolenia na pokolenie,
- przemoc domowa jest szkodliwym i raniącym nadużywaniem siły i władzy oraz dążenia do kontrolowania współmałżonki/współmałżonka, partnerki/partnera, dziecka lub sytuacji rodzinnej,
- można nauczyć się niestosowania przemocy, nigdy nie należy godzić się na przemoc i rezygnować z jej powstrzymania,
- stosowanie przemocy w żadnym przypadku nie może być usprawiedliwiane stwierdzeniem, że było skutkiem prowokacji ze strony ofiary,
- korzenie przemocy domowej tkwią w stereotypach kulturowych i obyczajowych dotyczących płci, rasy, orientacji seksualnej, które usprawiedliwiają dyskryminację jednostek i grup społecznych,
- stosowanie przemocy domowej jest wyborem, za który sprawca ponosi odpowiedzialność moralną i prawną.

Cele programu oddziaływań korekcyjno-edukacyjnego określono w rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 22 lutego 2011 roku w sprawie standardu podstawowych usług świadczonych przez specjalistyczne ośrodki wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie, kwalifikacji osób zatrudnionych w tych ośrodkach, szczegółowych kierunków prowadzenia oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych wobec osób stosujących przemoc w rodzinie oraz kwalifikacji osób prowadzących oddziaływanie korekcyjno-edukacyjne (Dz. U. Nr 50, poz. 259),

wydanym na podstawie art. 5 ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.

W § 4 rozporządzenia wskazano, że oddziaływania korekcyjno-edukacyjne wobec osób stosujących przemoc w rodzinie prowadzone są w celu:

1. powstrzymania osoby stosującej przemoc w rodzinie przed dalszym stosowaniem przemocy,
2. rozwijania umiejętności samokontroli i współżycia w rodzinie,
3. kształtowania umiejętności w zakresie wychowywania dzieci bez używania przemocy w rodzinie,

4. uznania przez osobę stosującą przemoc w rodzinie swojej odpowiedzialności za stosowanie przemocy,
5. zdobycia i poszerzenia wiedzy na temat mechanizmów powstawania przemocy w rodzinie,
6. zdobycia umiejętności komunikowania się i rozwiązywania konfliktów w rodzinie bez stosowania przemocy,
7. uzyskania informacji o możliwościach podejmowania działań terapeutycznych.

#### Podmioty realizujące programy korekcyjno-edukacyjne dla sprawców przemocy domowej w 2020 r.

|  |  |  |
|--|--|--|
| Ośrodek Interwencji Kryzysowej                         | Powiat szydłowiecki<br>Metalowa 7<br>26-500 Szydłowiec             | 48 617 47 14<br>pcpr42@o2.pl, pcpr@pcpr.szydlowiecpowiat.pl<br>pcpr.szydlowiecpowiat.pl    |
| Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Mińsku Mazowieckim | Powiat miński<br>Konstytucji 3 Maja 16<br>05-300 Mińsk Mazowiecki  | 25 756 40 26<br>25 756 40 28<br>sekretariat@pcpr-minskmaaz.pl<br>pcpr-minskmaaz.pl         |
| Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyninie         | Powiat gostyński<br>Ozdowskiego 1 A<br>09-500 Gostynin             | 24 235 22 92<br>24 235 22 02<br>sekretariat@pcprgost.eu<br>pcprgostynin.eu                 |
| Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Żurominie          | Powiat żuromiński<br>Lidzbarska 27<br>09-300 Żuromin               | 23 657 35 15<br>23 657 35 15<br>pcprzuromin@wp.pl<br>pcpr-zuromin.pl                       |
| Urząd Miejski w Radomiu                                | Powiat m. Radom<br>Jana Kilińskiego 30<br>26-600 Radom             | 48 362 04 19<br>48 362 67 53<br>bom@umradom.pl<br>radom.pl                                 |
| Zespół Ośrodków Wsparcia                               | Powiat mławski<br>Słowackiego 18<br>05-400 Mława                   | 23 654 52 29 23 654 33 66<br>23 651 09 56<br>zowmlawa@zowmlawa.home.pl<br>zowmlawa.home.pl |
| Zespół Ośrodków Wsparcia                               | Powiat pruszkowski<br>Ks. Jerzego Popiełuszki 24<br>05-820 Piastów | 22 753 45 56 22 723 39 05<br>22 723 39 05<br>kontakt@zowpiastow.pl<br>zowpiastow.pl        |

## GDZIE ZGŁOSIĆ SIĘ PO POMOC?

### Numer alarmowy 112

W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia wynikającego ze stosowania przemocy w rodzinie, w pierwszej kolejności należy skorzystać z numeru alarmowego 112 obsługiwane przez operatorów Centrum Powiadomienia Ratunkowego, którzy otrzymane zgłoszenie niezwłocznie przekazują bezpośrednio dyżurnym jednostek organizacyjnych Policji właściwych miejscowo dla miejsca zdarzenia, pobytu osoby potrzebującej pomocy.

### Platforma „Policja E-usługi”

Na stronie internetowej Komendy Głównej Policji (<http://www.policja.pl/>) dostępna jest platforma „Policja E-usługi” również umożliwiająca kontakt z Policją. W ramach przedmiotowego portalu dostępna jest także online Centralna Książka Telefoniczna, umożliwiająca wyszukanie danych kontaktowych jednostki organizacyjnej Policji właściwej dla miejsca zamieszkania.

### Policyjny Telefon Zaufania dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie

Dla osób chcących uzyskać fachową poradę możliwym jest także skorzystanie z Policyjnego Telefonu Zaufania dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie (tel. 800 120 226, czynny w dni robocze w godzinach 09:30-15:30) obsługiwane przez policjantów z Biura Prewencji KGP.

## WAŻNE STRONY INTERNETOWE

<https://stopprzemocy.org>

<https://www.gov.pl/web/rodzina/formy-udzielanej-pomocy>

<https://warszawa19115.pl/documents/20184/549626/Ulotka+Osobisty+plan+awaryjny+1/281078af-bbec-4c83-8b5d-accdbed8e583>

<https://wsparcie.um.warszawa.pl/antyprzemocowa>

<https://mcps.com.pl/przeciwdzialanie-przemocy-w-rodzinie/>

<http://niebieskalinia.info/index.php/przemoc-w-rodzinie>

<https://policja.pl>



## WAŻNE TELEFONY

Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”  
800 120 002 (czynny całą dobę)

Antydepresyjny telefon Forum Przeciw Depresji  
22 594 91 00  
(czynny wśrod i czwartki w godz. 17:00-19:00)

Antydepresyjny telefon zaufania ITAKA  
22 484 88 01  
(czynny od poniedziałku do środy w godz. 15:00-20:00)

Telefon Zaufania Młodych  
22 484 88 04  
(czynny od poniedziałku do soboty w godz. 11.00-21.00)

Kryzysowy Telefon Zaufania dla dorosłych  
116 123 (czynny całą dobę)

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego  
800 70 22 22 (czynny całą dobę)

Zatrzymaj Przemoc  
800 12 01 48 (linia bezpłatna)

Policyjny Telefon Zaufania  
800 12 02 26 (Czynny codziennie w godz. 8.00-22.00)

Ogólnopolski telefon zaufania dla dzieci i młodzieży  
116 111 (czynny całą dobę)

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka  
800 12 12 12 (czynne 7 dni w tygodniu)

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki-Narkomania  
801 19 99 90 (Czynny codziennie w godz. 16.00-21.00)



Telefon zaufania Krajowego Centrum ds. AIDS  
22 692 82 26 (czynny całą dobę)  
[www.aids.gov.pl](http://www.aids.gov.pl)

Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych ITAKA  
801 24 70 70 (czynny całą dobę)

Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego  
987  
(infolinia bezpłatna, można tu uzyskać informacje na temat dostępnych form wsparcia, w tym o schroniskach, jadłodajniach i punktach pomocy medycznej)

## WAŻNE APLIKACJE

### BEZPŁATNE APLIKACJE MOBILNE (APPLE STORE I GOOGLE PLAY)

#### APLIKACJA „TWÓJ PARASOL”

Twój Parasol to aplikacja mobilna dzięki której osoby narażone na sytuacje związane z przemocą w rodzinie mogą uzyskać wsparcie i informacje. Poza materiałami edukacyjnymi aplikacja umożliwia dostęp do bazy organizacji oferujących wsparcie. Aplikacja umożliwia również przesyłanie informacji o zdarzeniach przemocowych do ewentualnego wykorzystania później oraz możliwość kontaktu z wcześniej skonfigurowanym adresem e-mail lub możliwość szybkiego wybrania telefonu alarmowego. W celu zapewnienia dyskrecji użytkownika aplikacji – oficjalną częścią aplikacji jest zestawienie danych pogodowych odpowiednich do lokalizacji.

#### APLIKACJA „ALARM 112”

W sytuacji braku możliwości nawiązania połączenia głosowego możliwym jest skorzystanie z uprzednio zainstalowanej bezpłatnej aplikacji, uruchomionej przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji „Alarm 112”, która dostępna jest dla dwóch systemów operacyjnych: Android i iOS. Aplikacja pozwala między innymi na zgłoszenie zdarzenia alarmowego, jeśli nie można wykonać połączenia głosowego. Pozwala również na dodanie adresów, pod którymi użytkownik najczęściej przebywa, takich jak dom, praca lub inne.

#### APLIKACJA „MOJA KOMENDA”

Oprócz możliwości kontaktu z osobami obsługującymi telefon alarmowy 112, osoby dotknięte przemocą w rodzinie mogą kontaktować się telefonicznie z dyżurnymi jednostek organizacyjnych Policji właściwych ze względu na miejsce zamieszkania. Dzięki aplikacji mobilnej „Moja Komenda”, osoby dotknięte przemocą w rodzinie mogą uzyskać dostęp do bazy danych zawierającej informacje o wszystkich obiektach policyjnych dostępnych dla interesantów, a także dane kontaktowe ponad 8 tysięcy dzielnicowych z terenu kraju, którzy wyposażeni są w telefony komórkowe, a także posiadają indywidualne adresy poczty elektronicznej. Istnieje zatem możliwość nawiązania zarówno kontaktu telefonicznego, jak również przesłania korespondencji e-mail do właściwego policjanta dzielnicowego.

#### APLIKACJA „AVONALERT”

Aplikacja Fundacji Feminoteka i Avon wspiera ofiary przemocy w Polsce i pokazuje, że reagowanie nie jest czymś, czego należy się bać. Avon Alert to bezpłatna i profesjonalna pomoc dla ofiar i świadków, poprzez kontakt z telefonem przeciwpriemocowym Feminoteki oraz platformą edukacyjną.



## INSTYTUCJE POMOCOWE

### 1) OŚRODKI INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

Z usług Ośrodka Interwencji Kryzysowej mogą korzystać osoby, które znalazły się w nagłym lub przewlekłym kryzysie psychicznym, a w szczególności:

- członkowie rodzin dotkniętych przemocą domową,
- rodziny w kryzysie,
- osoby przeżywające trudności małżeńskie/partnerskie lub trudności w kontaktach z dziećmi,
- osoby przeciążone psychicznie, obciążone następstwami wielu trudnych zdarzeń w życiu swoim i rodziny, żyjące w stanie przewlekłego stresu,
- osoby chcące popełnić samobójstwo,
- ofiary, świadkowie i uczestnicy wypadków drogowych, pożarów, katastrof przemysłowych i naturalnych, zamachów terrorystycznych, itd.,
- ofiary i świadkowie napadów, gwałtów i innych przestępstw,
- ofiary, uczestnicy i świadkowie innych nieszczęśliwych wypadków (np.: wpadnięcie pod samochód, utonięcie, itd.),
- bliscy osób doświadczających wszystkich tych zdarzeń.

### Przykłady placówek interwencyjnych działających na terenie województwa mazowieckiego<sup>13</sup>:

WARSZAWSKI OŚRODEK INTERWENCJI  
KRYZYSOWEJ  
6-go Sierpnia 1/5, 02-843 Warszawa  
(Ursynów - Pyry)  
tel. (22) 855 44 32, 514 202 619  
e-mail: sekretariat@woik.waw.pl

PUNKT INFORMACYJNO-KONSULTACYJNY  
Białobrzaska 26  
02-341 Warszawa - Ochota  
tel. (22) 822 56 92, 519 047 207 (sprawy pilne)  
e-mail: ochota.pomocpik@um.warszawa.pl

OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR  
PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”  
Al. Jerozolimskie 155, 02-326 Warszawa  
tel. (22) 668 70 00; 116 123  
e-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info

OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ  
Malczewskiego 20b, 26-600 Radom  
tel. (48) 362 27 45  
e-mail: osrodek@tpd.radom.pl

ZESPÓŁ OŚRODKÓW WSPARCIA OŚRODEK  
INTERWENCJI KRYZYSOWEJ W MŁAWIE  
Stowackiego 18, 06-500 Mława  
tel. (23) 654 52 29  
e-mail: zowmlawa@zowmlawa.home.pl

POWIATOWY OŚRODEK INTERWENCJI  
KRYZYSOWEJ  
Ks. Sajny 2a, 05-530 Góra Kalwaria  
tel. (22) 757-68-20, (022)736-31-21  
e-mail: poik@piaseczno.pl

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ -  
OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ  
Zgliczyńskiego 4  
tel. (24) 364 02 48-50; (24) 364 70 95; (24)  
364 19 18  
e-mail: oik@pl.mopsplock.eu

Ośrodki w większości działają całodobowo we wszystkie dni tygodnia. Można zgłaszać się do nich osobiście lub telefonicznie umówić się ze specjalistą. Ośrodki koncentrują się na zrozumieniu zgłaszanych problemów i wybierają odpowiednie formy pomocy. Pomoc udzielana w ośrodku interwencji kryzysowej jest nieodpłatna.

<sup>13</sup> Adresy wszystkich placówek działające na terenie województwa mazowieckiego znajdują się pod adresem <http://www.warszawa.po.gov.pl/userfiles/file/Ofiary/Osrodki%20interwencji%20kryzysowej.pdf>

## 2) OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

Zasięg działania ośrodka obejmuje dzielnicę, na terenie której się znajduje. Problemy, z jakimi można się tam zgłaszać to głównie: przemoc fizyczna, emocjonalna, seksualna, uzależnienia, choroba psychiczna, problemy wychowawcze i rodzinne, itd. Klientami są zazwyczaj ofiary przemocy domowej, ale także jej sprawcy, sprawcy przemocy młodości, uzależnieni i współuzależnieni.

**CENTRUM POMOCY SPOŁECZNEJ  
DZIELNICY ŚRÓDMIEŚCIE**  
KONWIKTORSKA 3/5, 00-217 WARSZAWA  
tel. +48 22 628 07 12  
e-mail: sekretariat@cps.srodmiescie.warszawa.pl  
www.cps.srodmiescie.warszawa.pl

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY  
BEMOWO**  
ROZŁOGI 10, 01-310 WARSZAWA  
tel. +48 22 487 13 00  
e-mail: sekretariat@opsbemowo.waw.pl  
www.opsbemowo.waw.pl

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY  
BIAŁOŁĘKA**  
MARYWILSKA 44C, 03-042 WARSZAWA  
tel. +48 22 300 20 40, 22 300 20 41  
e-mail: stopprzemocy@opsbialoleka.waw.pl

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY  
BIELANY**  
UL. PRZYBYSZEWSKIEGO 80/82,  
01-824 WARSZAWA  
tel. +48 22 568 91 88, 22 568 91 00  
faks +48 22 864 59 52  
e-mail: sekretariat@opsbielany.waw.pl  
www.opsbielany.waw.pl

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY  
MOKOTÓW**  
FAŁĘCKA 10, 02-545 WARSZAWA  
tel. +48 22 849 44 66  
faks +48 22 849 44 68  
e-mail: sekretariat@opsmokotow.pl  
www.opsmokotow.pl

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY  
MOKOTÓW**  
FILIA NR 1:  
IWICKA 19, 00-736 WARSZAWA  
tel. +48 22 841 83 61, 22 841 23 63  
e-mail: sekretariat.f1@opsmokotow.pl  
www.opsmokotow.pl

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY  
MOKOTÓW**  
FILIA NR 2:  
BAŁUCKIEGO 5, 02-557 WARSZAWA  
tel. +48 22 844 74 43, 22 884 15 38  
faks +48 22 844 74 43  
e-mail: sekretariat.f2@opsmokotow.pl  
www.opsmokotow.pl

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY  
OCHOTA**  
PRZEMYSKA 11, 02-361 WARSZAWA  
tel. +48 22 822 23 36, 22 822 29 62,  
22 822 11 24, 22 824 46 19  
kom. +48 695 890 695  
faks +48 22 817 64 63  
e-mail: osrodek@opsochota.waw.pl  
www.opsochota.waw.pl

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY  
PRAGA-POŁUDNIE**  
WIATRACZNA 11, 04-366 WARSZAWA  
tel. +48 22 277 33 00  
faks +48 22 277 33 01  
e-mail: sekretariat@ops-pragapoludnie.pl  
www.ops-pragapoludnie.pl

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY  
PRAGA-PÓŁNOC**  
UL. SZYMANOWSKIEGO 6/61  
03-477 WARSZAWA  
tel. +48 22 511 24 00  
tel. +48 22 511 24 10  
e-mail: ops\_praga\_pln@o2.pl  
www.opspragapolnoc.waw.pl

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY  
PRAGA-PÓŁNOC**  
- FILIA NR 1 GROSZKOWSKIEGO 5, 03-475  
WARSZAWA tel. +48 22 518 59 00  
- FILIA NR 2: BRECHTA 15/31, 03-473  
WARSZAWA tel. +48 22 518 91 20

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY  
REMBERTÓW**  
PLUTONOWYCH 10, 04-404 WARSZAWA tel.  
+48 22 611 93 80, 48 22 673 54 12  
faks +48 22 611 99 94  
e-mail: sekretariat@opsrembertow.waw.pl  
www.opsrembertow.waw.pl

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY  
TARGÓWEK**  
FILIA NR 1:  
ŚW. WINCENTEGO 87, 03-291 WARSZAWA tel.  
+48 22 277 02 00, 22 370 25 33  
e-mail: ops.tarf1@ops-targowek.waw.pl  
www.ops-targowek.waw.pl  
FILIA NR 2:  
STOJAŃSKA 12/14, 03-558 WARSZAWA  
tel./faks +48 22 679 51 57; +48 22 679 61 28 e-  
mail: ops.tarf2@ops-targowek.waw.pl

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY  
URSUS**  
PL. CZERWCA 1976 R. 1, 02-495 WARSZAWA  
tel. +48 22 277 34 40  
faks +48 22 277 34 70  
e-mail: sekretariat@ops-ursus.pl  
www.ops-ursus.pl

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY  
URSYNÓW**  
CYBISA 7, 02-784 WARSZAWA  
tel. +48 22 544 12 00  
faks +48 22 544 12 21  
e-mail: sekretariat@ops-ursynow.pl  
www.ops-ursynow.pl

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY  
WAWER**  
WŁÓKIENNICZA 54, 04-974 WARSZAWA  
tel. +48 22 277 36 00  
faks +48 22 277 36 01  
e-mail: sekretariat.opswawer@um.warszawa.pl  
www.opswawer.waw.pl

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY  
WESOŁA**  
1 PRASKIEGO PUŁKU 21A,  
05-075 WARSZAWA  
tel. +48 22 773 94 34 tel. +48 22 773 44 12 tel.  
+48 22 773 94 40 faks +48 22 773 44 12 e-mail:  
sekretariat@opswesola.waw.pl  
www.opswesola.waw.pl

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY  
WILANÓW**  
PRZYCZÓŁKOWA 27A, 02-968 WARSZAWA tel.  
+48 22 648 22 26  
faks +48 22 649 45 65  
e-mail: wilanow@ops.waw.pl  
www.opswilanow.pl

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY  
WŁOCHY**  
CZEREŚNIOWA 35, 02-457 WARSZAWA  
tel. +48 22 863 98 37, 22 863 91 75  
faks +48 22 863 98 37  
e-mail: kancelaria@opswlochy.waw.pl  
www.opswlochy.waw.pl

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY  
WOLA**  
BEMA 91, 01-233 WARSZAWA  
tel. +48 22 571 50 00  
faks +48 22 571 50 80  
e-mail: sekretariat@ops-wola.waw.pl  
www.ops-wola.waw.pl

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY  
WOLA - DZIAŁ WSPARCIA I POMOCY  
RODZINIE**  
KAROLKOWA 58A, 00-876 WARSZAWA  
tel. +48 22 632 01 25, 22 632 04 67  
e-mail: sekretariat@ops-wola.waw.pl e-mail:  
specjalisci@ops-wola.waw.pl  
www.ops-wola.waw.pl

**OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY  
ŻOLIBORZ**  
DEMBIŃSKIEGO 3,  
01-644 WARSZAWA tel. +48 22 569 28 00 faks  
+48 22 833 64 24  
e-mail: zolops@ops-zoliborz.waw.pl www.ops-  
zoliborz.waw.pl

## DOMY SAMOTNEJ MATKI

OŚRODEK WSPARCIA DLA KOBIET  
Z MAŁOLETNIAMI DZIEĆMI I KOBIET W CIĄŻY  
„ETEZJA”  
CHLUBNA 9A/9D, 03-051 WARSZAWA  
Czynne całą dobę  
tel. 604 930 292

NAZARET. DOM MATKI I DZIECKA  
Karola Szymanowskiego 4A,  
03-477 Warszawa  
tel. 22 619 32 65

TOWARZYSTWO POMOCY IM. ŚW. BRATA  
ALBERTA  
Brzozowa 37, 05-080 Laski  
tel. 22 752 22 48

DOM DZIECKA ZGROMADZENIA SIÓSTR  
FRANCISZKANEK RODZINY MARYI  
Klasyków 52/54, 03-163 Warszawa  
tel. 22 811 15 41

DOM SAMOTNEJ MATKI SIÓSTR  
URSZULANEK Z GANDINO  
Księdza Józefa Schabowskiego 4,  
05-120 Legionowo  
tel. 22 774 01 88

## PUNKTY INFORMACYJNO-KONSULTACYJNE

Punkty świadczą nieodpłatne konsultacje specjalistów dla osób doświadczających przemocy, będących w kryzysie, uzależnionych i współuzależnionych. Ich zadania to:

- wstępna diagnoza i ocena sytuacji rodzinnej
- prowadzenie w środowisku działań edukacyjno-informacyjnych i motywujących
- udzielanie konsultacji i porad psychologicznych, prawnych, socjalnych oraz porad z zakresu profilaktyki HIV/AIDS
- motywowanie do podjęcia leczenia oraz kierowanie do specjalistycznych placówek
- inicjowanie interwencji w przypadku diagnozy przemocy domowej
- udostępnianie materiałów edukacyjnych i informacyjnych
- aktualizowanie bazy danych o wszelkich formach pomocy
- prowadzenie informacji telefonicznej

OŚRODEK WSPARCIA DZIECKA I RODZINY  
„KOŁO”  
Adres: Barcicka 2, 01-807 Warszawa  
tel. 22 836 44 12

DOM SAMOTNEJ MATKI  
IM. T. STRZEMBOSZ  
Wschodnia 6, 05-500 Chylizki  
Obsługiwane obszary: Polska  
tel. 508 658 829

WSPÓLNYMI SIŁAMI STOWARZYSZENIE  
Wybrzeże Kościuszkowskie 17,  
00-390 Warszawa  
tel. 22 499 83 33

DOM SAMOTNEJ MATKI CARITAS DIECEZJI  
WARSZAWSKO-PRASKIEJ  
Jana Kilińskiego 63, 05-220 Zielonka  
tel. 22 781 09 79



## PUNKTY INFORMACYJNO-KONSULTACYJNE W WARSZAWIE

Szczęśliwicka 56  
02-353 Warszawa - Ochota  
tel. 577 621 741 (sprawy pilne)  
e-mail: ochota.pomocpik@um.warszawa.pl

ul. Juliusza Kaden – Bandrowskiego 1  
01-310 Warszawa - Bemowo  
tel. 22 325 40 46

ul. Marywilska 44c lok.5  
03-042 Warszawa - Białołęka  
tel. 22 300 47 35  
e-mail: pik@qrozwojowi.org.pl

ul. S. Żeromskiego 29  
(wejście od ul. Jarzębskiego)  
01- 882 Warszawa - Bielany  
tel. 22 325 44 11

ul. Bachmacka 1A  
02-640 Warszawa - Mokotów  
tel. 22 443 67 49, 22 443 67 47  
ul. Gagarina 27  
00-753 Warszawa - Mokotów  
Telefon:22 443 67 72

ul. Grójecka 17a  
02-021 Warszawa - Ochota  
tel. 22 578 35 00

ul. Michała Paca 39  
04-376 Warszawa – Praga Południe  
tel. 22 443 54 04  
e-mail: info@pik.pragapl.d.waw.pl

ul. Jagiellońska 60 lok. 90  
03-468 Warszawa – Praga Północ  
tel. 22 741 38 10

al. gen. Chruściela 28, pokój 219, 220  
(półpiętro)  
04-401 Warszawa - Rembertów  
tel. 22 44 33 931  
e-mail: rembertow.pik@um.warszawa.pl

ul. Nowy Świat 39  
00-029 Warszawa - Śródmieście  
tel. 22 443 92 91

ul. Św. Wincentego 87, wejście - klatka  
nr I (I piętro - pokój nr 21)  
03-291 Warszawa - Targówek  
tel. 22 443 87 32

ul. Gen. K. Sosnkowskiego 16  
02-495 Warszawa - Ursus  
tel. 22 443 62 43

ul. Dereniowa 52/54  
02-779 Warszawa - Ursynów  
tel. 22 443 75 44

ul. Włókiennicza 54  
04-974 Warszawa - Wawer  
tel. 22 443 70 78

1 Praskiego Pułku 21a  
05-075 Warszawa - Wesoła  
tel. 22 773 44 12  
e-mail: sekretariat@opswesola.waw.pl

ul. F. Klimczaka 4 III p. pok. 303, 305  
02-797 Warszawa - Wilanów  
tel. 22 443 50 79

al. Krakowska 255  
02-133 Warszawa - Włochy  
tel. 22 443 44 74  
e-mail: wlochy.pik@um.warszawa.pl

ul. Żelazna 99,  
01-017 Warszawa - Wola  
tel. 22 443 57 60  
e-mail: pik.wola@um.warszawa.pl

ul. Gdańska 4  
01-633 Warszawa - Żoliborz  
tel. 22 403 40 16, 22 403 40 17

## ORGANIZACJE POMOCOWE

Informacje o działalności lokalnych organizacji pozarządowych powinny być dostępne w każdej gminie, w przychodni, poradni, szkole, komisariacie, itp. Organizacje pozarządowe to są głównie stowarzyszenia, fundacje, kluby. W zakresie pomocy ofiarom przemocy domowej organizują: telefony zaufania, punkty informacyjno - konsultacyjne, ośrodki pomocy, schroniska, hostele, świetlice dla dzieci i inne.

W ramach swojej działalności oferują, m.in.:

- pomoc psychologiczną, w grupie i kontakcie indywidualnym,
- pomoc prawną, w tym pisanie pozwów, wniosków
- pomoc socjalną
- grupy wsparcia, grupy samopomocowe,
- pomoc socjoterapeutyczną dla dzieci,
- udział w prowadzeniu wywiadów środowiskowych,
- udział w pracach zespołów pomagających ofiarom przemocy np. przy gminnej komisji czy ośrodka pomocy społecznej,
- udział w interwencjach, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i innych, pilotowanie spraw.

Przykłady organizacji działających na terenie województwa mazowieckiego:

### FUNDACJA „POMOC KOBIETOM I DZIECIOM”

ul. Wąchocka 4 lok. 5, 03-934 Warszawa  
tel. 22 616 38 54, 692 050 380, E-mail: pomoc@przemockid.pl  
Pomoc ofiarom przestępstw i przemocy domowej, ofiarom gwałtów: poradnictwo prawne, asystowanie w sprawach sądowych (z zakresu prawa karnego, rodzinnego i cywilnego), poradnictwo psychologiczne, grupy warsztatowe dla osób doświadczających przemocy, wszechstronna pomoc dla osób doświadczających przemocy

### CARITAS DIECEZJI WARSZAWSKO-PRASKIEJ SASKIE CENTRUM RODZINY

ul. Francuska 34, 03-905 Warszawa  
tel. 781 298 103, E-mail: saskie.centrum@caritas.pl  
Konsultacje psychologiczne, terapie rodzinne, konsultacje pedagogiczno-wychowawcze, konsultacje prawne z zakresu prawa rodzinnego

### FUNDACJA BEZPIECZNY DOM

ul. Nowy Świat 33, 00-029 Warszawa  
tel. 666 207 280, E-mail: bezpiecznydomfundacja@gmail.com  
Wsparcie psychologiczne dla dzieci i dorosłych, warsztaty umiejętności rodzicielskich, porady prawne, grupa wsparcia dla osób doznających przemocy, warsztaty rozwojowe dla osób po doświadczeniu przemocy, wsparcie specjalisty ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie, wsparcie specjalisty ds. profilaktyki uzależnień i problemów w rodzinach.

### DOM SAMOTNEJ MATKI CARITAS DIECEZJI WARSZAWSKO- PRASKIEJ

ul. Jana Kilińskiego 63, 05-220 Zielonka  
tel. 22 797 542 148  
Pomoc psychologa, pracownika socjalnego, prawnika, opiekunki, schronisko, pomoc rzeczowa.

### BEMOWSKIE STOWARZYSZENIE TRZEŻWOŚCIOWE „REDUTA”

ul. Synów Pułku 6, 01-354 Warszawa  
tel. 792 506 070, 517 847 016, 606 305 435, E-mail: stowarzyszenie\_reduta@wp.pl  
Grupa wsparcia korekcyjno-edukacyjna dla sprawców przemocy, sesje indywidualne dla sprawców przemocy, warsztaty psychologiczne i korekcyjno-edukacyjne.

### CENTRUM WSPIERANIA I EDUKACJI RODZIN „NOWE PERSPEKTYWY”

ul. Trablice 126B, 26-624 Kowala  
tel. 533 523 043, E-mail: perspektywy.nowe@gmail.com  
Poradnictwo i konsultacje specjalistyczne, terapia uzależnień

### OSTROWSKIE STOWARZYSZENIE RODZIN ABSTYNNENCKICH „RODZINA”

ul. Chopina 2, 07-300 Ostrów Mazowiecka  
tel. 29 643 83 55, E-mail: st.r.a.rodzina@wp.pl  
Grupa wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie

### CENTRUM PSYCHOLOGICZNO - PASTORALNE METANOIA

ul. Kobylińskiego 21a, 09-400 Płock.  
tel. 24 268 66 81, 513107753, 24 268 04 48, E-mail: metanoia@op.pl  
Konsultacje prowadzone przez: psychologa, prawnika, pedagoga, specjalisty ds. Przeciwdziałania przemocy w rodzinie, terapeutę uzależnień, mediatora

### OŚRODEK WSPARCIA DLA KOBIET Z DZIEĆMI I KOBIET W CIAŻY „ETEJJA”

ul. Chlubna 9A/9D, 03-051 Warszawa  
tel. 604 930 292, 604 930 298, E-mail: biuro@owkid.waw.pl  
Poradnictwo socjalne, pomoc psychologiczna, pedagogiczna, pomoc prawna

### FUNDACJA CENTRUM PRAW KOBIET

Wilcza 60/19, 00-679 Warszawa  
tel. 22 622 25 17, 22 622 25 17, E-mail: sekretariat@cpk.org.pl  
Prowadzenie Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemoc Rodzinie, zapewnienie bezpiecznego schronienia oraz doraźnej pomocy kobietom i dzieciom; specjalistyczne poradnictwo psychologiczne i krótkoterminowa terapia dla kobiet, opieka psychologiczna i pomoc terapeutyczna dla dzieci, grupowe formy wsparcia psychologicznego oraz edukacyjno-terapeutycznego dla kobiet, specjalistyczne poradnictwo socjalne; działania interwencyjne; towarzyszenie w kontaktach z instytucjami

### STOWARZYSZENIE OPTA

ul. Marszałkowska 85 lok. 34, 00-683 Warszawa (wejście od Wspólnej, domofon 34. klatka II)  
tel. 797 924 700, 797 850 874, E-mail: biuro@opta.org.pl  
Kompleksowa pomoc dla osób doświadczających przemocy w rodzinie dla mieszkańców m.st. Warszawy.

### FUNDACJA MEDERI

Al. Dzieci Polskich 20, 04-736 Warszawa, Miejsce realizacji: ul. Złota 7/20, 00-019 Warszawa  
tel. 22 111 00 36, 505 576 189, E-mail: kontakt@fundacjamederi.pl  
Zapewnienie kompleksowej i interdyscyplinarnej pomocy specjalistycznej osobom i rodzinom dotkniętym przemocą; Pierwszy kontakt, wstępna diagnoza; - Konsultacje diagnostyczne i specjalistyczne; - Konsultacje i interwencje prawne; - Grupa rozwojowa dla dzieci doświadczających lub będących świadkami przemocy; - Grupa rozwojowa dla rodziców dzieci doświadczających lub będących świadkami przemocy.

**KOMITET OCHRONY PRAW DZIECKA**

ul. Oleandrów 6, III piętro, 00-629 Warszawa

tel. 22 626 94 19, 22 745 71 80, e-mail: kopd@kopd.pl

Zapewnienie kompleksowej i interdyscyplinarnej pomocy specjalistycznej osobom dotkniętym przemocą. Diagnostyka psychologiczna dzieci ofiar i małoletnich świadków przemocy; - Wsparcie psychologiczne dzieci, ofiar wykorzystywania seksualnego; Wsparcie i pomoc psychologiczna na rzecz dorosłych ofiar przemocy w rodzinie; psychologiczne i prawne rodziców/opiekunów dziecka dotkniętego przemocą; Trening zastępowania złości; Warsztaty „Ja i świat uczuć”,

**FUNDACJA „IKA” IM. IKI SZPAKOWSKIEJ**

ul. Zgoda 13 lok 157, 00-012 Warszawa

Miejsce realizacji zadania: ul. Chmielna 15 lok 102,

tel. 22 826 41 51, 22 826 41 51, 509 653 447, e-mail: fundacjaika@fundacjaika.pl

poradnictwo psychologiczne; poradnictwo pedagogiczne; grupa Wsparcia dla osób doświadczających przemocy; Poradnictwo prawne; Pomoc psychologiczna dla dzieci i rodzin; Interwencje kryzysowe,

**POWIŚLAŃSKA FUNDACJA SPOŁECZNA**

ul. Mokotowska 55, 00-542 Warszawa

Miejsce realizacji zadania: Poradnia Rodzinna ul. Dobra 5 lok.15/16, 00-384 Warszawa

tel. 22 627 07 25, e-mail: mpu@pfs.pl

Konsultacje diagnostyczne, psychologiczne, pedagogiczne, wychowawcze, prawne, zawodowe; Wsparcie psychologiczne, pomoc psychologiczna dla dzieci i rodziców; Interwencje kryzysowe; Konsultacje prawne; Pomoc terapeuty środowiskowego,

**CENTRUM RODZINY I PRAW DZIECKA TPD**

ul. Krakowskie Przedmieście 6, 00-325 Warszawa

tel. 22 826 08 74, 22 827 78 44

tel. kom. 500 414 547, e-mail: tpd-zg@tpdzg.org.pl, www.zgtpd.org.pl

Wsparcie psychologiczne grupowe i indywidualne; Pomoc prawna; Interwencje kryzysowe; Konsultacje pedagogiczne; Wsparcie dla ofiar i rodzin; Warsztaty przeciwdziałania agresji dla rodziców, rodzin i sprawców przemocy; Programy korekcyjne,

**STOWARZYSZENIE ASLAN**

ul. Nowolipie 17, 00-150 Warszawa

tel. 22 636 49 04, 22 636 49 04, e-mail: stowarzyszenie@aslan.org.pl

Konsultacje diagnostyczne i specjalistyczne; Warsztaty dla rodziców; Indywidualne wsparcie psychologiczne dla dzieci, młodzieży, młodych dorosłych oraz ich rodziców; Zajęcia socjoterapeutyczne dla dzieci i młodzieży; Zajęcia socjoterapeutyczne dla dzieci i młodzieży; Konsultacje rodzinne,

**STOWARZYSZENIE MONAR**

ul. Nowolipki 9B, 00-151 Warszawa

Krótkoterminowy Ośrodek Leczenia Terapii i Rehabilitacji Uzależnień

ul. Gen. Wł. Andersa 12, 00-201 Warszawa

tel. 22 635 95 09, 22 635 13 26, 22 635 94 37, 22 530 62 81, e-mail: biuro@monar.org Warsztaty

edukacji seksualnej i w zakresie przeciwdziałania przemocy, warsztat radzenia sobie ze stresem; warsztat pracy z emocjami; indywidualne rozmowy terapeutyczne; konsultacje prawne; grupy wsparcia

**CARITAS DIECEZJI SIEDLECKIEJOKRĘGOWY OŚRODEK POMOCY POKRZYWDZONYM PRZESTĘPSTWEM**

ul. Budowlana 1, 08-110 Siedlce

tel. 500 566 881, E-mail: siedlce.opp@caritas.pl

Poradnictwo prawne, poradnictwo psychologiczne, poradnictwo psychoterapeutyczne, poradnictwo psychiatryczne, poradnictwo socjalne, poradnictwo zawodowe, wsparcie finansowe, organizacja wypoczynku dla dzieci, schronienie

**FUNDACJA CENTRUM EDUKACJI LIDERSKIEJ C.E.L**

ul. Wiśniowa 42 lok. 39, 02-520 Warszawa

tel. 22 646 22 56, 22 646 22 56, E-mail: biuro@fundacjace.l.pl

Działania informacyjno-konsultacyjne i pierwszy kontakt; indywidualne konsultacje specjalistyczne, grupa dla kobiet doświadczających przemocy domowej; grupa dla matek doświadczających przemocy w relacjach z dziećmi (dorosłymi/dorastającymi)

**FUNDACJA „DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ” CENTRUM DZIECKA I RODZINY**

ul. Mazowiecka 12/25, 00-048 Warszawa

tel. 22 616 02 68, E-mail: biuro@fdts.pl

Pomoc psychologiczna, psychiatryczna oraz prawna dzieciom do 6 r.ż. oraz ich rodzicom/opiekunom.

**FUNDACJA „POMOC KOBIECIOM I DZIECIOM”**

ul. Wąchocka 4 lok. 5, 03-934 Warszawa

tel. 22 616 38 54, 692 050 380, E-mail: pomoc@przemockid.pl

Pomoc ofiarom przestępstw i przemocy domowej, ofiarom gwałtów: poradnictwo prawne, asystowanie w sprawach sądowych (z zakresu prawa karnego, rodzinnego i cywilnego), poradnictwo psychologiczne, grupy warsztatowe dla osób doświadczających przemocy, wszechstronna pomoc dla osób doświadczających przemocy

**CARITAS DIECEZJI WARSZAWSKO-PRASKIEJ SASKIE CENTRUM RODZINY**

ul. Francuska 34, 03-905 Warszawa

tel. 781 298 103, E-mail: saskie.centrum@caritas.pl

Konsultacje psychologiczne, terapie rodzinne, konsultacje pedagogiczno-wychowawcze, konsultacje prawne z zakresu prawa rodzinnego

**FUNDACJA BEZPIECZNY DOM**

ul. Międzynarodowa 58 lok 10, 03-922 Warszawa

tel. 666 207 280, E-mail: bezpiecznydomfundacja@gmail.com

Wsparcie psychologiczne dla dzieci i dorosłych, warsztaty umiejętności rodzicielskich, porady prawne, grupa wsparcia dla osób doznających przemocy, warsztaty rozwojowe dla osób po doświadczeniu przemocy, wsparcie specjalisty ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie, wsparcie specjalisty ds. profilaktyki uzależnień i problemów w rodzinach.

**WARSZAWSKIE TOWARZYSTWO RODZIN I PRZYJACIÓŁ DZIECI UZALEŻNIONYCH „POWRÓT Z U”**

Elektoralna 26, 00-892 Warszawa-Wola

tel. 22 620 64 35

## OŚRODKI POMOCOWE W PANDEMII

W sytuacji pandemii Covid-19 osoby doznające przemocy domowej znajdują się w szczególnie trudnej sytuacji pozostając w miejscu zamieszkania ze swoimi oprawcami. Ośrodki pomocowe działające na terenie województwa mazowieckiego również w tym okresie zapewniają pomoc osobom doświadczającym przemocy, oczywiście z zachowaniem odpowiednich procedur wynikających z wprowadzenia stanu epidemii w Polsce.

W trosce o bezpieczeństwo osób korzystających z pomocy organizacji realizujących zadania z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie, jak i pracowników ww. organizacji, nastąpiły zmiany organizacji pracy w realizowanych programach pomocowych. Pomoc udzielana jest w wielu przypadkach kontakcie zdalnym. W dalszym ciągu istnieje także możliwość skorzystania z interwencyjnych przyjęć w instytucjach pomocowych. Informacje udzielane są pod numerami telefonów poszczególnych Ośrodków. Interwencyjne przyjęcia do Hostelu odbywają się według dotychczasowych zasad. Przyjęcia poprzedzane są konsultacją telefoniczną z pracownikiem OIK, która polega na rozpoznaniu sytuacji życiowej i mieszkaniowej osoby ubiegającej się o pomoc w formie schronienia oraz wstępnej diagnozie uzasadniającej pobyt w Hostelu (spełnienie wymogów ustawy o pomocy społecznej). Klienci są na bieżąco informowani o zaleceniach związanych z epidemią na portalach internetowych poszczególnych instytucji oraz w większości przypadków, na infoliniach. Placówki miały za zadanie przyjąć procedurę postępowania związaną z zagrożeniem koronawirusem<sup>14</sup>. Ponadto osoby przyjmowane do instytucji muszą uzupełnić ankietę dot. m.in. stanu zdrowia i kontaktu z osobą podejrzaną zakażeniem COVID-19.

## DEFINICJE:

Zespół interdyscyplinarny (ZI) Grupa specjalistów podejmująca współpracę w celu udzielenia pomocy osobom lub rodzinom znajdującym się w kryzysie i dotkniętym problemem przemocy. Celem głównym zespołu interdyscyplinarnego jest efektywna współpraca instytucji i organizacji na rzecz zapobiegania i zwalczania przemocy domowej poprzez: diagnozowanie problemu przemocy domowej, podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą domową, mających na celu przeciwdziałanie temu zjawisku, inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą domową, rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielenia pomocy w środowisku lokalnym, inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc domową oraz realizacja *gminnego programu przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz ochrony ofiar przemocy w rodzinie*.

Grupa robocza (GR) - Grupa osób powoływana przez zespół interdyscyplinarny w celu rozwiązania problemów związanych z występowaniem przemocy domowej w indywidualnych przypadkach. W skład grupy powinni wchodzić przedstawiciele: pomocy społecznej, GKRPA, Policji, oświaty i ochrony zdrowia oraz kuratorzy sądowi (fakultatywnie).

<sup>14</sup> Instrukcje dotyczące sposobu organizacji placówek zapewniających schronienie oraz instrukcje dotyczące sposobu organizacji prac: Zespołów Interdyscyplinarnych i Grup Roboczych, realizacji procedury „Niebieskie Karty” oraz pracowników socjalnych do pracy z rodzinami, które przejawiają problemy opiekuńczo-wychowawcze w związku z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2 znajdują się na stronach internetowych: <https://www.gov.pl/web/koronawirus> oraz zamieszczanych przez: Ministerstwo Edukacji Narodowej: <https://www.gov.pl/web/edukacja>, Głównego Inspektora Sanitarnego: <https://www.gov.pl/web/gis>, Ministerstwo Zdrowia: <https://www.gov.pl/web/zdrowie>. Zaleca się stały monitoring zaleceń wydawanych przez Rząd w tym zakresie.

Programy oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc domową - Programy oferujące zajęcia edukacyjne, mające ukazać uczestnikom alternatywne sposoby myślenia i zachowania oraz umożliwić im korektę zachowania poprzez nabycie umiejętności i technik radzenia sobie z emocjami i agresją, konstruktywnego rozwiązywania konfliktów i komunikacji.

Interwencja kryzysowa - Interdyscyplinarne działania podejmowane na rzecz osób i rodzin będących w stanie kryzysu. Interwencją kryzysową obejmuje się osoby i rodziny bez względu na posiadany dochód, w ramach tego typu interwencji udziela się natychmiastowej specjalistycznej pomocy psychologicznej, a w zależności od potrzeb - poradnictwa socjalnego lub prawnego, w sytuacjach uzasadnionych - schronienia do 3 miesięcy.

Ośrodek wsparcia - Jednostka organizacyjna pomocy społecznej dziennego pobytu. W ośrodku wsparcia mogą być prowadzone miejsca całodobowe okresowego pobytu. Ośrodkiem wsparcia jest środowiskowy dom samopomocy, dzienny dom pomocy, dom dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży, schronisko i dom dla bezdomnych oraz klub samopomocy.

Specjalistyczny ośrodek wsparcia dla ofiar przemocy - Placówka prowadzona przez powiat zapewniająca usługi w zakresie interwencyjnym (m.in.: schronienie, ochrona ofiary przemocy domowej przed osobą stosującą przemoc, udzielanie natychmiastowej pomocy psychologicznej i prawnej), terapeutyczno-wspomagającym (m.in.: diagnozowanie problemu przemocy domowej, opracowanie indywidualnego planu pomocy, prowadzenie grup wsparcia i grup terapeutycznych, prowadzenie terapii indywidualnej) i w zakresie potrzeb bytowych.

Dom dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży - Jednostka organizacyjna pomocy społecznej udzielająca schronienia i wsparcia dotkniętym przemocą domową matkom oraz ojcom z małoletnimi dziećmi i kobietom w ciąży, a także innym osobom sprawującym opiekę prawną nad małoletnimi dziećmi.

Gminny punkt konsultacyjny - Punkt prowadzący działalność informacyjną i edukacyjną w zakresie rozwiązywania problemów uzależnień i przeciwdziałania przemocy, inicjowanie interwencji w przypadku rozpoznania zjawiska przemocy domowej poprzez udzielenie stosownego wsparcia i informacji o możliwościach uzyskania pomocy, gromadzenie aktualnych informacji o miejscach pomocy oraz kompetencjach służb i instytucji z terenu gminy i współdziałanie z innymi podmiotami zajmującymi się rozwiązywaniem problemów uzależnień oraz przeciwdziałaniem przemocy domowej.

Lokal socjalny - Wydzielony z gminnego zasobu mieszkaniowego lokal mieszkalny, który nadaje się do zamieszkania ze względu na wyposażenie i stan techniczny, którego powierzchnia pokoi przypadająca na członka gospodarstwa domowego najemcy nie może być mniejsza niż 5 m.kw., a w wypadku zamieszkiwania lokalu przez jedną osobę 10 m.kw., przy czym lokal ten może być o obniżonym standardzie.

Mieszkanie chronione - Forma pomocy społecznej przygotowująca osoby tam przebywające, pod opieką specjalistów, do prowadzenia samodzielnego życia lub zastępująca pobyt w placówce zapewniającej całodobową opiekę. Mieszkanie chronione zapewnia warunki samodzielnego funkcjonowania w środowisku, w integracji ze społecznością lokalną.

OPS, MOPS, GOPS, M-GOPS Kolejno: ośrodek pomocy społecznej lub miejski, gminny i miejsko-gminny ośrodek pomocy społecznej. Jednostka organizacyjna wykonująca w gminie zadania z zakresu pomocy społecznej.

MOPR Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie  
GKRPA Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych  
PARPA Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych