

# TO NIE MUSI BYĆ TWOJA HISTORIA

## Poradnik

dla osób uwikłanych w zjawisko  
przemocy domowej



Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



**Poradnik „To nie musi być Twoja historia” jest publikacją skierowaną do osób, którym zdarza się krzywdzić bliskich, czy stosować przemoc domową. To publikacja adresowana do tych, którzy krzywdzą własne rodziny poprzez powodowanie bólu i cierpienia, a tym samym naruszają prawo i przyjęte obyczaje. O nich mówi się „osoby stosujące przemoc”, zaznaczając w ten sposób fakt ponoszenia absolutnej odpowiedzialności za sytuacje krzywdzenia innych. Dla autorów tego poradnika ten fakt jest jednoznaczny i nie podlega dyskusji.**

## **CO ZNAJDZIESZ W PORADNIKU:**

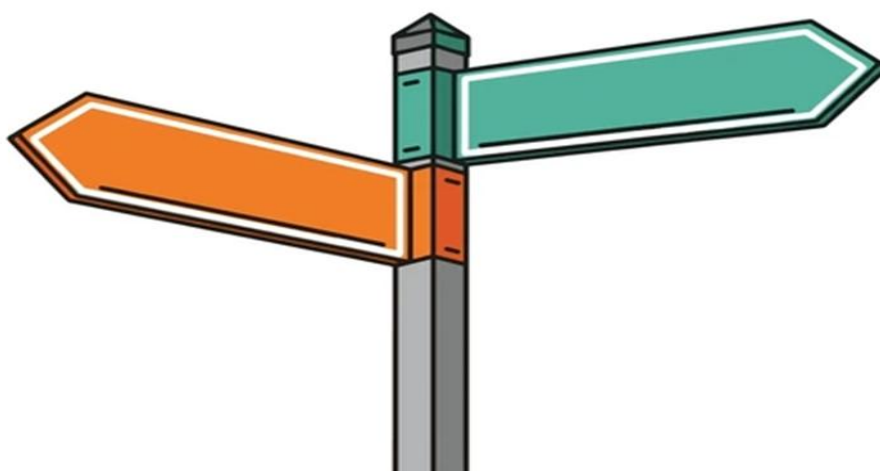
|                                                   |                |
|---------------------------------------------------|----------------|
| <b>O przemocy domowej</b>                         | <b>str. 3</b>  |
| <b>Rodzaje przemocy</b>                           | <b>str. 7</b>  |
| <b>Mity o przemocy</b>                            | <b>str. 11</b> |
| <b>O Programie Korekcyjno-Edukacyjnym</b>         | <b>str. 13</b> |
| <b>O Programie Psychologiczno-Terapeutycznym</b>  | <b>str. 17</b> |
| <b>O Treningu Zastępowania Agresji</b>            | <b>str. 21</b> |
| <b>O Warsztatach kompetencyjnych dla rodziców</b> | <b>str. 25</b> |
| <b>O mediacjach</b>                               | <b>str. 27</b> |
| <b>O Terapii par</b>                              | <b>str. 31</b> |
| <b>Ważne telefony</b>                             | <b>str. 33</b> |

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



Niezależnie od tego, jakie zaistniały powody lub okoliczności dopuszczania się przemocy wobec innych, taki sposób traktowania ludzi jest przestępstwem podlegającym karze lub łamie ważne wartości życia społecznego, zwłaszcza rodzinnego. Jednocześnie jesteśmy przekonani o tym, że ludzie, tak jak nie rodzą się „ofiarami przemocy”, tak też nie rodzą się „sprawcami przemocy”. W wyniku zawirowań życiowych i destrukcyjnych okoliczności, a także w zależności od tego, jaka jest proporcja sił w relacjach z innymi ludźmi, czasem stosujemy przemoc wobec słabszego, a czasem jej doznajemy od silniejszego.

Oznacza to, że stosowanie przemocy lub doznawanie przemocy nie jest cechą osobowości człowieka, lecz jego sposobem uczestnictwa w sytuacjach, diagnozowanych jako przemoc wobec drugiego człowieka.



W poradniku tym nie próbujemy moralizować ani pouczać. Przedstawiamy jedną z najtrudniejszych sytuacji życia rodzinnego: krzywdzenie, stosowanie

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



przemocy przez członka rodziny wobec pozostałych bliskich. Sądzymy, że wiedza, orientacja i wskazówki mogą przyczynić się do tego, aby nie tylko zatrzymać przemoc, lecz także radykalnie zmienić jakość życia rodzinnego. Członkowie rodziny mają nie tylko prawo, lecz potrzebują żyć w atmosferze miłości, szacunku, akceptacji, zaspakajania swoich potrzeb i realizacji marzeń. Jeśli uda nam się pomóc w dążeniu do realizacji tych potrzeb, nasza misja zostanie spełniona.

**NIC NIE USPRAWIEDLIWIA PRZEMOCY !**  
**PAMIĘTAJ**  
**- ZA PRZEMOC ZAWSZE JEST**  
**ODPOWIEDZIALNY TEN,**  
**KTÓRY JĄ STOSUJE**



Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



## **OSOBA DOZNAJĄCĄ PRZEMOCY w domu może być:**

Dziecko, Współmałżonek, Partner, Osoba niepełnosprawna,  
Osoba starsza

### **ZASTANÓW SIĘ:**

- 1. czy uderzyłeś kiedyś osobę najbliższą i, mimo obiecania sobie, że to po raz ostatni, sytuacja się powtórzyła?**
- 2. czy zauważyłeś, że Twoje agresywne zachowanie (krzyk, grożenie, obrażanie, wyśmiewanie ...) wzbudza strach w najbliższych?**
- 3. czy zdarzyło ci się agresywnie zachowywać wobec bliskich po spożyciu alkoholu, środków odurzających oraz niezalecanych przez lekarza leków?**
- 4. czy kontrolowałeś kontakty najbliższych z innymi osobami?**

**JEŻELI ODPOWIEDZIAŁEŚ TWIERDZĄCO CHOĆ NA JEDNO Z POWYŻSZYCH PYTAŃ, PRZECZYTAJ KONIECZNIE TEN PORADNIK**

**W świetle polskiego prawa karnego:**

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

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



## STOSUJĄC PRZEMOC WOBEC NAJBLIŻSZYCH GROZI CI:

- interwencja Policji lub zatrzymanie połączone ze stosowaniem środków zapobiegawczych,
- zastosowanie licznych zakazów, w tym zbliżania się lub kontaktowania z osobami pokrzywdzonymi,
- nakaz opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania, bez względu na to czyją jest własnością, na podstawie decyzji prokuratora lub orzeczenia sądu,
- zasądzenie odszkodowania, zadośćuczynienia bądź nawiązki na rzecz osoby pokrzywdzonej,
- ograniczenie bądź nawet pozbawienie władzy rodzicielskiej nad dziećmi i ograniczenie z nimi kontaktów, jeżeli przemoc była stosowana także wobec nich,
- w razie uprzedniego skazania na karę z warunkowym zawieszeniem – natychmiastowe zarządzenie jej wykonania.
- Możliwe jest wszczęcie procedury „Niebieskie Karty”, a może w Twojej rodzinie już jest prowadzona ta procedura? SKORZYSTAJ Z POMOCY, ABY LEPIEJ SOBIE RADZIĆ ZE ZŁOŚCIĄ I AGRESJĄ

## PRZEMOC DOMOWA – CO TO JEST ?

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.





**Przemoc domowa - to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej, w szczególności:**

- a) narażające tę osobę na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia lub mienia,**
- b) naruszające jej godność, nietykalność cielesną lub wolność, w tym seksualną,**
- c) powodujące szkody na jej zdrowiu fizycznym lub psychicznym, wywołujące u tej osoby cierpienie lub krzywdę,**
- d) ograniczające lub pozbawiające tę osobę dostępu do środków finansowych lub możliwości podjęcia pracy lub uzyskania samodzielności finansowej,**
- e) istotnie naruszające prywatność tej osoby lub wzbudzające u niej poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia, w tym podejmowane za pomocą środków komunikacji elektronicznej;**

**Przez osobę doznającą przemocy domowej należy także rozumieć małoletniego będącego świadkiem przemocy domowej wobec osób najbliższych.**

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



## RODZAJE PRZEMOCY:

**PRZEMOC FIZYCZNA** – sprawiająca ból fizyczny, powodująca uszkodzenia ciała, pogorszenie zdrowia, nawet pozbawienie; to też niezaspokojenia podstawowych potrzeb; np. uderzenie, bicie, rzucanie przedmiotami, popychanie, szarpanie, policzkowanie, duszenie, wykręcanie rąk, karmienie z użyciem siły lub pozbawianie jedzenia, stosowanie przymusowe środków uspokajających, ograniczanie dostępu do łazienki lub innych pomieszczeń wspólnych, zamykanie samotnie w domu lub w jednym pomieszczeniu, pozbawianie spokoju, snu itd. ...



**PRZEMOC PSYCHICZNA** – działania podejmowane z zamiarem zadania ofierze bólu psychicznego, cierpienia lub przykrości, to zachowanie, którego celem jest zmniejszenie poczucia własnej wartości, wzbudzenie w ofierze strachu, pozbawianie jej poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem; np. krzyki, przeklinanie, obelgi i groźby, ciągła krytyka, upokarzanie, obgadywanie, zastraszanie, szantażowanie, wyśmiewanie, domaganie się posłuszeństwa, ograniczanie kontaktów, groźenie porzuceniem lub umieszczeniem w domu dziecka czy w domu opieki...

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.





**PRZEMOC EKONOMICZNA** to finansowe wykorzystanie lub ekonomiczne uzależnienie ofiary od sprawcy. Np. odbieranie renty lub emerytury, kontrolowanie i wydzielanie pieniędzy, zmuszanie do podpisywania pożyczek, do zmiany testamentu, do przepisywania (darowizn) nieruchomości, fałszerstwo, nadmierne obciążanie kosztami, zabieranie przedmiotów, wydawanie np. 800 + na własne potrzeby...

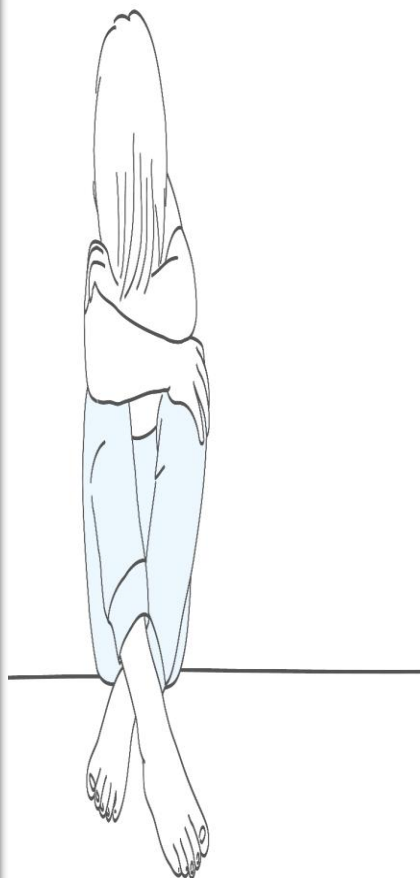


**PRZEMOC SEKSUALNA** – obejmuje wszelkiego rodzaju kontakty lub akty seksualne podejmowane bez zgody osoby lub na podstawie zgody wymuszonej np. odbycie stosunku seksualnego (lub innych czynności seksualnych: dotykanie, klepanie, głaskanie...), albo mówienie lub pokazywanie przedmiotów i aktów o charakterze seksualnym wbrew jej woli (zmuszanie do oglądania filmów pornograficznych lub zdjęć), niechciane żarty o podtekście seksualnym, podglądanie, poniżanie i wyśmiewanie ciała, wysyłanie niechcianych nagich zdjęć przez sms lub Internet, rozpowszechnianie intymnych zdjęć partnera bez jego zgody, itp.

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



**ZANIEDBANIE I PORZUCENIE** – odmowa lub niewywiązywanie się z powinności wobec osoby zależnej przez osoby odpowiedzialne za dostarczenie pożywienia, zapewnienie schronienia, opieki medycznej, wsparcia emocjonalnego i podstawowych warunków do egzystencji; to np. odmowa podania pożywienia, koniecznych lekarstw, zaniedbywanie czynności pielęgnacyjnych, higienicznych, kiedy osoba jest brudna i /lub mieszkanie bardzo zaniedbane, brak rehabilitacji, nieprzeciwdziałanie bólowi, niestosowanie się do poleceń lekarskich, niezapewnienie codziennej pomocy i opieki, niekupowanie przepisanych leków, niekupowanie produktów potrzebnych do przestrzegania zalecanej diety, opóźnianie zgłoszenia do lekarza, zabieranie osoby starszej lub dziecka za każdym razem do różnych lekarzy, szpitali...



**CYBERPRZEMOC** - to przemoc z użyciem urządzeń elektronicznych, najczęściej telefonu bądź komputera. Bywa określana także jako cyberbullying, nękanie, dręczenie, prześladowanie w Internecie, hejt, obgadywanie.... To najczęściej publikowanie ośmieszających, wulgarnych, komentarzy i postów dotyczących osób czy też publikowanie poniżających filmów lub zdjęć; ale też włamania na konta serwisów społecznościowych; flood, czyli zalewanie wiadomościami w komunikatorze, telefonami, SMSami; podszywanie się pod inne osoby; wykluczanie z internetowych społeczności.

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



## **PRZEMOC SŁUŻY WŁADZY I KONTROLI !**

Swoim zakresem obejmuje niemal wszystkie aspekty życia i wpływa destrukcyjnie na cały system rodzinny.

Narzędziami pozwalającymi na sprawowanie władzy i kontrolę poprzez przemoc będą:

- Zastraszanie
- Przemoc emocjonalna
- Izolowanie
- Minimalizowanie, zaprzeczanie, obwinianie
- Poślugiwanie się dziećmi
- Przywileje głowy rodziny
- Przemoc ekonomiczna/finansowa
- Wymuszanie i groźby
- Manipulowanie

Osoby krzywdzące innych zazwyczaj nie widzą siebie w ten sposób. W swoich oczach niejednokrotnie to oni są ofiarami i mają poczucie krzywdy i niezrozumienia. Takie podejście uniemożliwia jakiegokolwiek dobrowolne, a co za tym idzie, skuteczne działania z jego strony. Osoba stosująca przemoc uważa, że jedyną drogą na osiągnięcie szacunku i posłuszeństwa jest wywołanie strachu.

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



**Dopiero pełne wzięcie odpowiedzialności za akty przemocy i akceptacja siebie jako krzywdziciela może realnie wpłynąć na podjęcie działań mających na celu zaprzestanie stosowania przemocy.**

**PAMIĘTAJ!!!**

**Nie jest prawdą, że:**

Przemoc występuje tylko w środowiskach patologicznych.  
Alkoholizm jest przyczyną przemocy.

Ofiara przemocy zwykle ma to, na co zasłużyła.

Niektóre ofiary lubią być bite. Klapsy nie są przemocą.  
Gdyby ofiara bardziej się starała, nie dochodziłoby do przemocy.

To był „jednorazowy incydent, który się nie powtórzy”.

Pierzmy własne brudy we własnym domu.

Nieś swój krzyż, cokolwiek by się działo.

Mężczyźni, którzy używają przemocy muszą być chorzy psychicznie.

Gwałty na kobietach najczęściej dokonywane są przez osoby obce.

Wszyscy wiedzą, że kiedy kobieta mówi „nie”, często myśli „tak”.

Kobieta bez mężczyzny jest nic niewarta.

Jeśli kobieta nie została pobita i nie stawiała oporu, to nie był gwałt.

Jeżeli przemoc byłaby naprawdę poważna, kobieta zdecydowałaby się odejść.

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.





**JEŚLI JESTEŚ OSOBĄ, która ma problem ze złością i agresją, tzn. wszczyna awantury, krzyczy, wyzywa i ubliża swoim bliskim, ogranicza ich swobodę wypowiedzi, przerywa, nie pozwala się wypowiedzieć, ogranicza ich swobodę wyborów, wymusza, nakazuje, ogranicza dostęp do pieniędzy, czasem bije, 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.

**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, zająć się czymś innym;
- zrobić kilka głębokich oddechów;
- zrobić kilka prostych ćwiczeń fizycznych;
- skorzystać z rozmowy, konsultacji profesjonalistów w ośrodku pomocy społecznej czy w powiatowym centrum pomocy rodzinie

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



**NIE RADZISZ SOBIE Z KONTROLOWANIEM  
WŁASNEJ ZŁOŚCI I AGRESJI WOBEC BLISKICH ?  
SKORZYSTAJ Z POMOCY!**

**Jedną z form wsparcia są  
programy korekcyjno-edukacyjne**



**Program korekcyjno-edukacyjny to kompleksowy system zajęć (indywidualnych lub grupowych), mający na celu powstrzymanie osób, którym zdarza się stosować przemoc, przed dalszym jej stosowaniem. Program ma kształtować u uczestników postawy szacunku i partnerstwa oraz naukę konstruktywnego radzenia sobie z emocjami. Program obejmuje edukację o przemocy, warsztaty zmiany postaw, naukę komunikacji i umiejętności społecznych, a ich skuteczność zależy od motywacji uczestnika i współpracy z innymi instytucjami, np. z ośrodkami leczenia uzależnień czy terapeutami uzależnień.**

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.





## Osoba, której zdarza się stosować przemoc:

- ma problem z rozpoznawaniem uczuć i opanowaniem emocji,
- krzywdzi najbliższych, rozbija rodzinę,
- często sięga po alkohol i narkotyki,
- nie umie nawiązywać prawidłowych relacji społecznych,
- nie dostrzega własnych ułomności,
- ma niskie poczucie własnej wartości,
- często łamie prawo,

**... dlatego staje się jej ofiarą**

- **Głównym celem programu oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych jest powstrzymanie zachowań agresywnych u jego uczestników, zachowań rozumianych jako działanie intencjonalne. Celem jest też uświadomienie uczestnikom negatywnych norm i wzorców kulturowych wykorzystywanych do wspierania postaw dominacji i zachowań kontrolujących osoby stosującej przemoc wobec osoby krzywdzonej oraz kształtowanie postawy partnerstwa i szacunku wobec kobiet, a także odpowiedzialności za popełnione czyny.**

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



- **Ważnym elementem jest też rozwijanie umiejętności samokontroli i współżycia w rodzinie. Przyjmuje się założenie, iż osoba jest odpowiedzialna za czyny, których dokonuje i musi tę odpowiedzialność zaakceptować.**
- **Uczestnicy uczą się też nowych umiejętności komunikowania się i rozwiązywania konfliktów w rodzinie bez stosowania przemocy. Służą temu miniwykłady oraz ćwiczenia poświęcone między innymi zachowaniom asertywnym, nowym sposobom rozwiązywania problemów, zasadom sprawiedliwej kłótni oraz nauce umiejętności prawidłowej komunikacji.**
- **Uczestnicy przechodzą elementy treningu umiejętności aktywnego słuchania i zastępowania agresji tak, by można było prowadzić rozmowy i rozwiązywać konflikty w sposób nieraniący ani fizycznie, ani psychicznie drugiej osoby. Poznają podstawowe zasady negocjacji i właściwego rozwiązywania sporów.**

**Dodatkowym elementem jest uzyskanie informacji o możliwościach podejmowania działań terapeutycznych.**

Programy realizowane są w ramach systemu przeciwdziałania przemocy przez powiatowe centra pomocy rodzinie. Czas trwania programu to kilka miesięcy. Czasem, w zależności od terminu zgłoszenia się, trzeba poczekać, aż program zostanie uruchomiony w danym powiecie.

W Wielkopolsce wyjątkami są Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu i Fundacja Poznańskie Centrum Profilaktyki Społecznej, które prowadzą programy w wersji całorocznej.

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



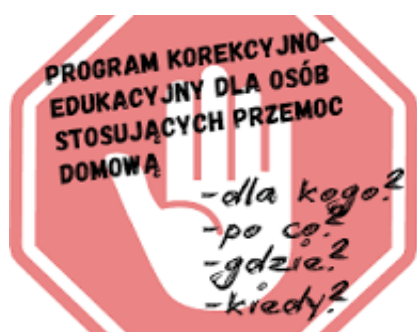
Programy są adresowane do pełnoletnich osób, którym zdarza się stosować przemoc wobec partnerek/partnerów i dzieci.

Program adresowany jest też dla osób nieradzących sobie z kontrolowaniem i opanowywaniem własnych negatywnych emocji.

Kandydaci do udziału w Programie muszą być pełnoletni, zdrowi psychicznie oraz zachowywać abstynencję od alkoholu i innych środków odurzających.

Do Programu kwalifikowane są:

- osoby, które same zgłoszą się do uczestnictwa w Programie lub zostaną skierowane przez przedstawicieli służb i instytucji działających w obszarze przeciwdziałania przemocy domowej,
- osoby skazane za czyny związane ze stosowaniem przemocy domowej, wobec których sąd warunkowo zawiesił wykonanie kary, zobowiązując je do uczestnictwa w Programie korekcyjno- edukacyjnym;
- osoby stosujące przemoc domową, które uczestniczą w terapii leczenia uzależnienia od alkoholu lub narkotyków.



**Warunkiem przyjęcia do**

**Programu jest**

**potwierdzenie przez osobę**

**stosowania przemocy domowej.**

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



**Szukasz pomocy ?**

**Zgłoś się do Powiatowego Centrum  
Pomocy Rodzinie (PCPR) w Twoim  
powiecie. PCPR-y prowadzą  
i organizują programy.**

**Do udziału w programie mogą kierować  
też inne instytucje, np. Zespoły  
Interdyscyplinarne lub sądy.**

**Ważne: Program jest bezpłatny dla  
uczestników.**

**NIE WIESZ, JAK ROZWIĄZYWAĆ  
PROBLEMY I KONFLIKTY DOMOWE  
BEZ UŻYCIA PRZEMOCY ?**

**W nabyciu samokontroli może ci pomóc  
program psychologiczno-terapeutyczny**

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



**Program psychologiczno-terapeutyczny** dla osób, którym zdarza się stosować przemoc w domu, to specjalistyczne oddziaływanie mające na celu powstrzymanie stosowania przemocy, rozwijanie samokontroli i umiejętności rozwiązywania konfliktów bez przemocy.

Programy psychologiczno-terapeutyczne realizują powiatowe centra pomocy rodzinie (PCPR), bazując na wiedzy psychologicznej i mając na celu wdrożenie konstruktywnych wzorców zachowań.

Głównym celem tych programów jest powstrzymanie dalszego stosowania przemocy.

Program jest adresowany do pełnoletnich kobiet i mężczyzn, którym zdarza się stosować przemoc domową; dla osób chętnych do zmiany lub skierowanych przez instytucje (sądy, kuratorów, zespoły interdyscyplinarne, czy powiatowe centra pomocy rodzinie lub ośrodki pomocy społecznej).

Możliwy jest udział osób uzależnionych - po terapii uzależnień.

**Program psychologiczno-terapeutyczny obejmuje:**

- 1) wzbudzanie motywacji wewnętrznej do zmiany zachowania przez analizę przyczyn postępowania i wgląd w mechanizmy własnych zachowań;
- 2) zdobycie lub poszerzenie wiedzy i umiejętności powstrzymywania się od zachowań przemocowych;

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.





## Program psychologiczno-terapeutyczny dla osób stosujących przemoc domową

Oddziaływania psychologiczno-terapeutyczne wobec osób stosujących przemoc domową prowadzone są w celu zmiany wzorców zachowań. Odbiorcami programu psychologiczno-terapeutycznego są osoby stosujące przemoc domową zgłaszające się dobrowolnie lub kierowane przez podmioty i instytucje

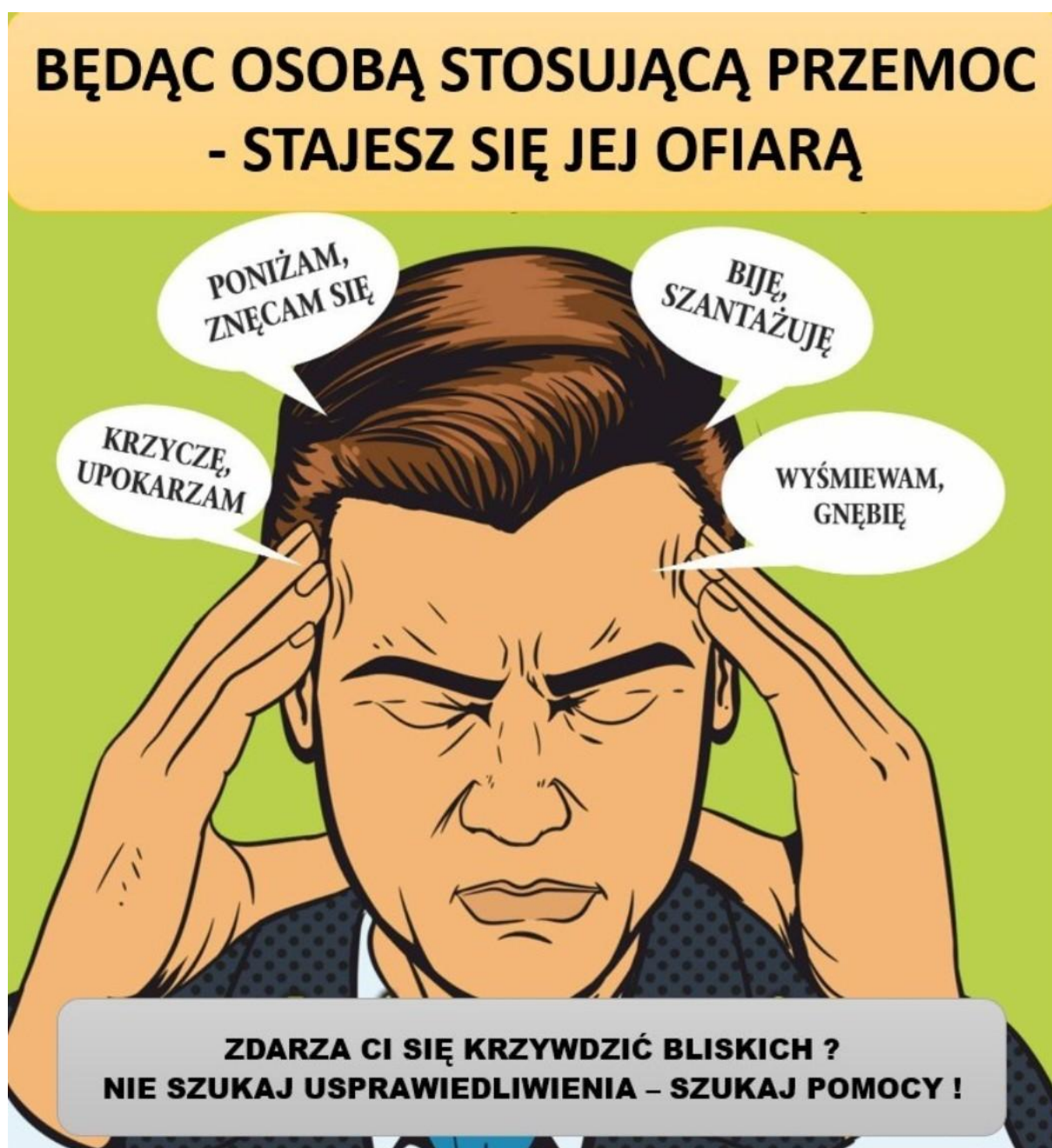


- 3) nabycie umiejętności służących rozwiązywaniu problemów i konfliktów bez użycia przemocy;
- 4) nabycie i kształtowanie umiejętności prospołecznych, w tym: asertywności, empatii, rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji, radzenia sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych, w tym radzenia sobie ze stresem, lękiem i złością;
- 5) poszerzanie samoświadomości, zwłaszcza w kontekście własnych zasobów oraz ograniczeń i negatywnych stereotypów funkcjonowania w relacjach rodzinnych;
- 6) nabycie i doskonalenie umiejętności wychowawczych i rodzinnych opartych na wychowaniu bez przemocy;
- 7) rozwój umiejętności związanych z budowaniem relacji rodzinnych i partnerskich;

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



- 8) pogłębianie wiedzy na temat wpływu przemocy na relacje społeczne i sposobów jej przeciwdziałania;
- 9) diagnozowanie potrzeb i nabywanie umiejętności dobierania prawidłowych strategii w ich zaspokajaniu;
- 10) wzmacnianie postawy odpowiedzialności wobec siebie i innych.



Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



**NIE WIESZ, JAK RADZIĆ SOBIE  
Z KONTROLĄ I OPANOWYWANIEM  
WŁASNEJ ZŁOŚCI I AGRESJI ?  
W nabyciu samokontroli może ci pomóc  
**TRENING ZASTĘPOWANIA AGRESJI****

**Trening Zastępowania Agresji (TZA)** to program terapeutyczny dla dorosłych, a także w osobnych wersjach dla młodzieży, który uczy konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami, szczególnie złością i frustracją, poprzez rozwój umiejętności społecznych, kontrolę złości i wnioskowanie moralne, aby zastąpić agresywne zachowania reakcjami społecznie akceptowalnymi, prospołecznymi.

U podstaw Treningu Zastępowania Agresji leży założenie, że zachowania agresywne obejmują różnorodne formy, od słownej przemocy, przez zastraszanie i przemoc fizyczną, aż po takie przejawy jak manipulacje czy wykluczanie rówieśników. Długotrwałe utrzymywanie się takich zachowań u konkretnej osoby może prowadzić do problemów emocjonalnych, trudności w relacjach z innymi, a także negatywnych skutków w zakresie rozwoju osobistego, osiągnięć zawodowych i osobistych. W niektórych przypadkach postawy agresywne mogą przerodzić się w poważniejsze formy patologii społecznej.

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.





Celem jest zwiększenie samoświadomości, poprawa umiejętności podejmowania bezpiecznych decyzji i budowanie pozytywnych relacji.

Główne elementy TZA to:

- **Trening Umiejętności Społecznych:** Uczy, jak skutecznie zachowywać się w różnych sytuacjach społecznych (np. prosić o pomoc, radzić sobie z porażką, asertywność).
- **Trening Kontroli Złości:** Dostarcza technik identyfikacji sygnałów złości i sposobów na wyładowanie frustracji (np. policzenie „do 10”, techniki relaksacji) bez krzywdzenia siebie i innych.
- **Wnioskowanie Moralne:** Rozwija zdolność rozważania różnych punktów widzenia i podejmowania odpowiedzialnych decyzji, np. w konfliktach.

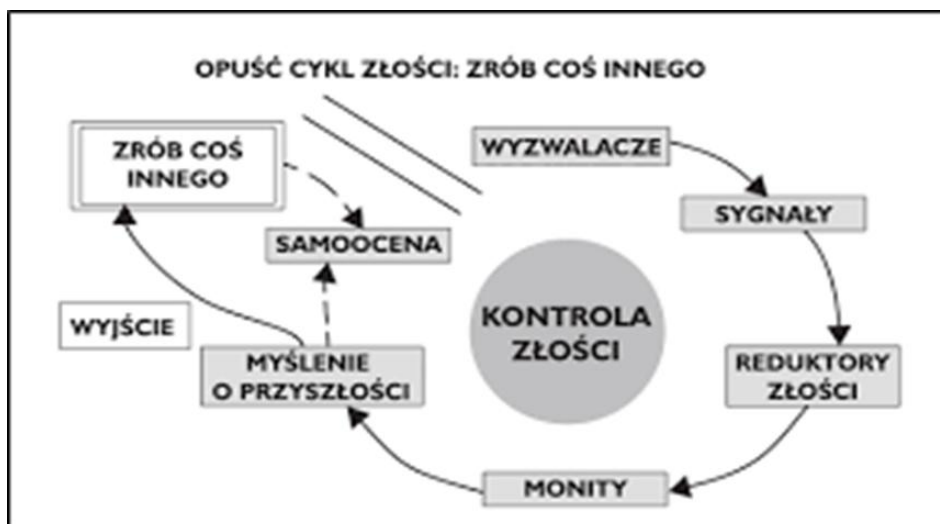
## WAŻNE:

**TZA nie leczy agresji, ale uczy, jak wyrażać emocje w konstruktywny sposób, pokazując, że złość jest naturalna, ale sposób jej wyrażania ma znaczenie.**

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.







### Jak działa Trening Zastępowania Agresji?

- Ćwiczenia odbywają się w bezpiecznych warunkach, często z wykorzystaniem odgrywania ról (scenki) opartych na doświadczeniach uczestników.
- Trenerzy pokazują (modelują), jak właściwie reagować, a uczestnicy wielokrotnie powtarzają i ćwiczą te umiejętności.
- Uczestnicy otrzymują informacje zwrotne (feedback) i często sami nagradzają się za osiągnięcia, budując w ten sposób adekwatną samoocenę (pozytywne wzmocnienie).

### Dla kogo jest Trening Zastępowania Agresji?

- Dla osób, które mają problemy w relacjach rodzinnych czy kontaktach z innymi lub potrzebują wzmocnić kompetencje społeczne.
- Dla dzieci i młodzieży z trudnościami w kontroli złości, impulsywnością, opozycyjnością.

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.







**Przemoc domowa to nie zawsze sytuacja,  
kiedy mąż czy partner stosuje przemoc  
wobec żony lub partnerki.**

**Kobiety także bywają krzywdzicielkami,  
osobami, którym zdarza się stosowanie  
przemocy.**

**Przemoc domowa dotyczy wszystkich osób,  
które są od siebie zależne, np. rodziców i  
dzieci, dziadków i wnucząt, rodzeństwa,  
konkubentów itp.**

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



**NIE RADZISZ SOBIE Z WYCHOWYWANIEM  
DZIECI ?  
ZŁOŚCI CIĘ, ŻE CIĘ NIE SŁUCHAJĄ ?  
Weź udział  
WARSZTATACH KOMPETENCYJNYCH  
DLA RODZICÓW**



Celem warsztatów podnoszących kompetencje rodzicielskie jest wzmacnianie kompetencji i prawidłowych postaw rodzicielskich.

Ważnym elementem warsztatów kompetencyjnych, czyli szkoły dla rodziców, będzie praca nad tym, jak najmniej krzywdzić dzieci w sytuacjach, gdy rodzice kłócą się, są w konflikcie, separacji czy po rozwodzie.

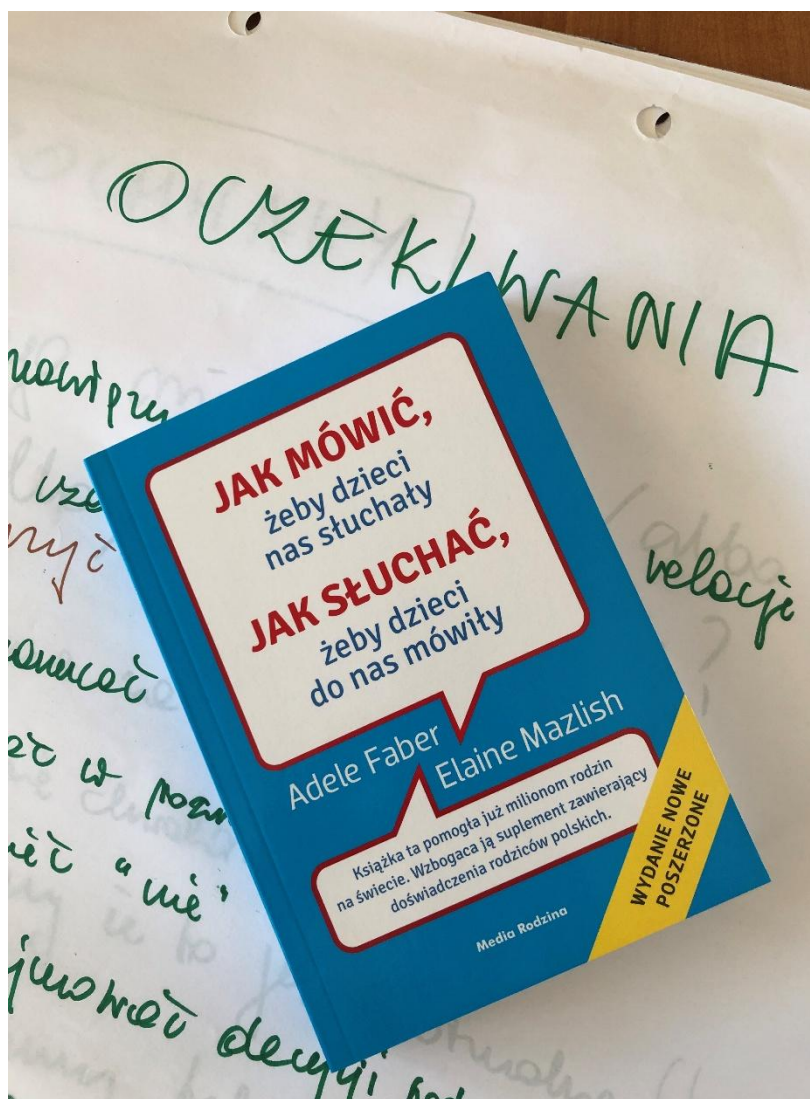
W czasie zajęć rodzice nauczą się m.in., jak radzić sobie z emocjami, jak rozmawiać, aby nie ranić, jak kochać i wymagać, przy jednoczesnym skutecznym wykonywaniu opieki nad dziećmi. Nauczą się też (z wykorzystaniem praktycznych ćwiczeń) stosować prawidłowe metody wychowawcze.

Problem dysfunkcjonalności rodzin w obszarze wychowawczym staje się coraz poważniejszy. Świadczy o tym rosnąca z roku na rok liczba skierowań sądowych i kuratorskich na zajęcia podnoszące kompetencje rodzicielskie.

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



Znaczenie rodziny jest olbrzymie w życiu każdego człowieka. W niej uczymy się jak żyć, jak okazywać emocje, jak troszczyć się o innych, jak realizować swoje marzenia. Dlatego ważne jest, aby nauczyć rodziców jak radzić sobie z emocjami, jak rozmawiać, jak ustalać granice, prawidłowe relacje, budować zasady i autorytet, jak być konsekwentnym, jak okazywać dzieciom miłości i szacunek i dawać poczucie bezpieczeństwa. Ważne jest też wsparcie dzieci oraz uświadomienie im, że zasady i granice określone przez rodziców mają charakter uniwersalny i służą dobru i bezpieczeństwu dziecka.



Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



U wielu organizatorów szkół dla rodziców w czasie warsztatów i po ich zakończeniu rodzice uczestniczący w warsztatach mogą korzystać, odpowiednio do stwierdzonych potrzeb, z indywidualnych konsultacji specjalistów, zapewniających wzmocnienie i zwiększenie kompetencji opiekuńczo-wychowawczych oraz wsparcie w rozwiązywaniu pojawiających się trudności wychowawczych i rodzinnych.

## NA KONFLIKTY DOMOWE, NA KŁÓTNIE I SPORY RODZINNE

### MEDIACJE RODZINNE

**Mediacja** to dobrowolny sposób rozwiązywania konfliktów przy udziale bezstronnego, neutralnego mediatora, pozwalający osiągnąć porozumienie satysfakcjonujące obie strony sporu.

**Mediacja** jest alternatywną do drogi sądowej metodą rozwiązywania konfliktów i w odróżnieniu od procesu sądowego jest metodą poufną, tanią i szybszą.

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



## CZYM JEST MEDIACJA?

Mediacja to dobrowolny sposób rozwiązywania konfliktów przy udziale bezstronnego, neutralnego mediatora, pozwalający osiągnąć porozumienie satysfakcjonujące obie strony sporu. W sprawach spornych mediator pomaga skonfliktowanym stronom w przeprowadzeniu trudnej rozmowy w sposób bezpieczny, uporządkowany, spokojny, tak by zmierzała w kierunku odpowiadających obydwu stronom uzgodnień.

### Mediacje rodzinne prowadzone w Ośrodku Mediacyjnym w Gostyniu dotyczą głównie spraw:

- ustaleń alimentacyjnych;
- ustalenia opieki nad dziećmi;
- sporów okołorozwodowych i konfliktów dotyczących podziału majątku;
- zadośćuczynienia za doznane krzywdy;
- sporów wewnątrzrodzinnych dotyczących konfliktów pokoleniowych między rodzicami a dorastającymi dziećmi;
- sporów między dorosłymi dziećmi a ich starszymi rodzicami;
- sporów rodzinnych.

**Mediacja** jest alternatywną do drogi sądowej metodą rozwiązywania konfliktów i w odróżnieniu od procesu sądowego jest metodą poufną, tanią i szybszą. W mediacji główny nacisk kładzie się na odpowiedzialność stron. Pozostawia się im prawo decydowania o treści rozmów i ostatecznym kształcie porozumienia (nawet z decyzją o niezawieraniu ugody). Fakt, że strony same pracują nad

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.





porozumieniem, poszukując różnych możliwości dojścia do niego i świadomość, że są autorami zawartej ugody, daje im wiele zadowolenia i satysfakcji. Gwarantuje też, że będą tej ugody przestrzegać. Sesja mediacyjna przeciętnie trwa 2 – 4 godziny. Mediacje mogą toczyć się przez kilka sesji.

## KIM JEST MEDIATOR?

Mediator to bezstronna osoba, która pomaga w rozwiązywaniu konfliktów między ludźmi i osiągnięciu takiego porozumienia pomiędzy skłóconymi, które mogłoby być satysfakcjonujące dla obu stron sporu. W sprawach spornych mediator pomaga stronom w prowadzeniu trudnych rozmów w sposób bezpieczny, uporządkowany i spokojny. Celem działania mediatora jest przede wszystkim usprawnienie, a czasami wręcz umożliwienie przeprowadzenia rzeczowej rozmowy o problemie.

## NA CZYM POLEGA ISTOTA SESJI MEDIACYJNEJ?

Aby mogło dojść do mediacji, obie strony konfliktu muszą na nią wyrazić zgodę. Dobrowolność jest tutaj koniecznym warunkiem. Mediacja jest sztuką zadawania pytań. **Mediator nie rozwiązuje konfliktu, ale doprowadza do tego, że same strony go rozwiązują.** Mediacja uczy rozmowy bez ranienia siebie. Do konfliktów bowiem dochodzi najczęściej dlatego, że strony nie słyszą się i nie słuchają się wzajemnie. W czasie mediacji obie strony konfliktu otwarcie wyrażają swoje uczucia, frustracje, dają upust swym emocjom. Dzięki temu mogą się otworzyć i zostać wysłuchanym. Mediator zaś zyskuje obraz prawdziwych interesów stron.

Strony konfliktu najpełniej znają swoje potrzeby i dlatego w mediacji traktowane są jak eksperci od rozwiązań sporu, którego są

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



uczestnikami. W rezultacie to wyłącznie od nich zależy kształt ostatecznego porozumienia. Mediatorzy nie narzucają rozwiązań i nie rozstrzygają sporu. Zaakceptują także brak porozumienia, jeżeli taka będzie wola stron.

Mediacja koncentruje się na potrzebach i interesach uczestników konfliktu. Stwarza możliwość wypowiedzenia swoich racji w sposób spokojny i przemyślany, co jest możliwe dzięki obecności osoby pośredniczącej w rozmowie, jaką jest mediator.

Każda ze stron, jak również mediator, ma możliwość przerwania mediacji, jeżeli nie widzi szans na wypracowanie porozumienia lub gdy nie będzie miała chęci na dalszy udział w mediacji.



Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



**UWAGA:**

Występowanie w czasie, w którym toczy się postępowanie mediacyjne, „gorącej” przemocy domowej lub uzależnienia jednej ze stron, jest przeciwwskazaniem do korzystania z mediacji (wskazane są w pierwszej kolejności działania procedur: karnej, „Niebieskich kart”, terapii itp.). Specjalista mediator po ujawnieniu na każdym etapie rozmów mediacyjnych tych zjawisk podejmuje, indywidualną dla każdej sprawy, decyzję o ewentualnym zakończeniu, zawieszeniu mediacji i/lub podjęciu innych działań.

**NA KONFLIKTY DOMOWE,  
NA KŁÓTNIE I SPORY RODZINNE**

**TERAPIA PAR**


**NA CZYM POLEGA TERAPIA DLA PAR?**

Terapia par polega na wspólnych spotkaniach z neutralnym psychoterapeutą, który pomaga partnerom poprawić komunikację, zrozumieć źródła konfliktów i kryzysów (np. zdrada, brak bliskości) oraz wypracować nowe, zdrowsze wzorce zachowań, by budować lepszą relację. Terapia to bezpieczna przestrzeń do otwartego mówienia o emocjach i potrzebach, gdzie terapeuta pomaga nazwać problemy, spojrzeć na nie z dystansu i podjąć wspólne decyzje o przyszłości związku.

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



### **Kluczowe elementy terapii par**

**Neutralność i obiektywność:** Terapeuta nie ocenia i nie staje po żadnej ze stron, lecz służy jako mediator i przewodnik.

**Bezpieczna przestrzeń:** Wspólne sesje (w gabinecie lub online) tworzą bezpieczne środowisko do rozmów, które często są niemożliwe poza terapią.

**Skupienie na relacji:** Pacjentem jest związek jako całość, a nie pojedyncze osoby; celem jest zrozumienie dynamiki relacji.

**Rozwój świadomości:** Pomaga w zrozumieniu, jak wcześniejsze doświadczenia (np. z rodzinnych domów) wpływają na obecny związek.

### **CO MOŻNA OSIĄGNĄĆ DZIĘKI TERAPII?**

Lepsze rozumienie siebie i partnera.

Nauczenie się konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.

Odbudowanie intymności, zaufania i bliskości.

Radzenie sobie z trudnymi tematami, jak zdrada, problemy finansowe, rodzicielstwo, choroba.

Wspólne podjęcie decyzji o rozstaniu, jeśli to konieczne, ale w bardziej świadomy sposób.

### **Kiedy warto rozważyć terapię?**

Gdy powtarzają się te same kłótnie i nie potraficie się dogadać.

Gdy czujecie emocjonalne oddalenie i dystans.

Gdy pojawia się problem zdrady, zazdrości, utraty zaufania.

Gdy brakuje satysfakcji, bliskości lub intymności.

Nawet jeśli nie jesteście "na granicy rozvodu", ale chcecie wzmocnić związek.

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.





### Jak wygląda proces?

Zazwyczaj zaczyna się od konsultacji, by ustalić cele. Następnie sesje mogą być krótkoterminowe (skupione na konkretnych problemach) lub długoterminowe. Terapeuta może stosować różne techniki, np. zadawać pytania, sugerować ćwiczenia do domu czy odgrywanie scenek.



### UWAGA:

### KIEDY TERAPIA PAR NIE MA SENSU?

Terapia par nie ma sensu, gdy brakuje zaangażowania jednej ze stron, jedna osoba nie chce pracować nad związkiem, nie widzi potrzeby zmiany lub nie jest otwarta na proces. Gdy trwa „gorąca” przemoc (fizyczna, psychiczna, ekonomiczna), pojawiają się poważne nieleczzone uzależnienia jednego z partnerów, gdy partnerzy są w trakcie rozvodu lub gdy jeden z nich ma ukryte, nieuświadomione cele (np. chodzi na terapię tylko po to, by zdobyć dowód do sądu), a także gdy problemy indywidualne całkowicie przytłaczają relację (np. poważne problemy psychiczne i ostre kryzysy psychiczne jednego z partnerów, które wymagają interwencji indywidualnej i destabilizują terapię pary). Także niezgodność wartości: czyli fundamentalne różnice w celach życiowych i wartościach, których nie da się pogodzić, oraz brak akceptacji tych różnic.

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.





**W tych sytuacjach, terapeuta może odmówić prowadzenia terapii par, skupiając się na pomocy indywidualnej lub zalecając mediację, aby zapewnić bezpieczeństwo i właściwe podejście do problemów.**

### **KIEDY WARTO ROZWAŻYĆ TERAPIĘ (NAWET W TRUDNYCH SYTUACJACH):**

Gdy oboje partnerzy chcą pracować nad sobą, mimo trudności.

Gdy problemy dotyczą komunikacji, zaufania, bliskości lub planowania przyszłości.

Gdy chcesz przejść przez rozstanie w możliwie dojrzały sposób.

### **Co robić zamiast terapii par?**

**Terapia indywidualna:** Dla partnera uzależnionego, doświadczającego poważnych kryzysów psychicznych, lub jeśli problem leży głównie po jednej stronie.

**Mediacja:** Jeśli para jest w trakcie rozstania lub ostrego kryzysu i chce ustalić warunki w sposób cywilizowany.

**Zapewnienie bezpieczeństwa:** W przypadku przemocy, pomoc jest kluczowa, często poprzez organizacje wspierające osoby doświadczające przemocy.



Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



Dyżurujący specjaliści przy telefonach zaufania w ostatnim roku odebrali kilkaset tysięcy połączeń i podjęli blisko pięć tysięcy interwencji ratujących życie.

**DLATEGO PRZYPOMINAMY TELEFONY ZAUFANIA. DLA SIEBIE I DLA INNYCH!**

Odczuwasz złość? Smutek? Lęk? Nie wiesz, co zrobić w trudnej sytuacji? Np. Jak opanować swoje narastające emocje?

**Tu możesz porozmawiać o wszystkim!**

**1. TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY – 116 111 (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)**

Telefon jest anonimowy, bezpłatny i dyskretny. Konsultantami są psychologowie i pedagodzy. Telefon działa codziennie, 7 dni w tygodniu przez 24 godziny.

**2. TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I MŁODYCH DOROSŁYCH (do 25 r. życia) – 800 12 12 12**  
Bezpłatny, działa codziennie, 7 dni w tygodniu przez 24 godziny.  
Konsultanci udzielają wsparcia psychologicznego.

**3. TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI – 800 100 100 (Biuro Rzecznika Praw Dziecka)**

Dostępny od poniedziałku do piątku w godz. od 12.00 do 15.00

**4. TELEFON ZAUFANIA MŁODYCH STOP DEPRESJI - DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I MŁODYCH DOROSŁYCH (do 25 r. życia) – 22 484 88 04 (Fundacja ITAKA)**

Dostępny od poniedziałku do soboty w godz. od 11.00 do 22.00

**5. TELEFON ZAUFANIA STOWARZYSZENIA LAMBDA – 22 628 52 22**

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



**Wsparcie dla osób LGBT, ich rodzin i bliskich. Dostępny od poniedziałku do piątku w godz. od 18.00 do 21.00. Opłata zgodnie z taryfą danego operatora.**

**6. TELEFON WSPARCIA FUNDACJI NAGLE SAMI – 800 108 108 25**  
**Bezpłatny telefon dla osób, które zmagają się ze stratą bliskiej osoby. Działa od poniedziałku do piątku w godz. od 17.00 do 20.00**

**7. TELEFON NIEBIESKA LINIA DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY W RODZINIE – 800 120 002**  
**Bezpłatny numer dostępny 7 dni w tygodniu przez całą dobę.**

**8. OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA NARKOTYKI NARKOMANIA - 800 199 990 (Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii**  
**Wsparcie psychologiczne dla osób uzależnionych od narkotyków i ich bliskich. Dostępny 7 dni w tygodniu od 16.00 do 21.00. Opłata za połączenie 35 gr.**

**9. INFOLINIA STOWARZYSZENIA KATOLICKIEGO RUCHU ANTYNARKOTYCZNY KARAN – 800 199 990**  
**Pomoc dla osób uzależnionych od narkotyków i ich bliskich. Dostępny 7 dni w tygodniu od 9.00 do 17.00.**

**10. CENTRUM WSPARCIA DLA DOROSŁYCH W KRYZYSIE PSYCHICZNYM – 800 70 22 22**  
**Całodobowy, bezpłatny telefon prowadzony przez Fundację ITAKA**

**11. KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA – 116 123 (Biuro Prewencji Komendy Głównej Policji)**  
**Wsparcie psychologiczne dla osób, które nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem. Dostępny codziennie od 14.00 do 22.00. Bezpłatny.**

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



**12. TELEFON W SPRAWIE ZAGINIĘCIA DZIECKA – 116 000 (Fundacja ITAKA)**

**Bezpłatny, działa codziennie, 7 dni w tygodniu przez 24 godziny**

**13. ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI ITAKA – 22 484 88 01**

**Działa zgodnie z wykazem dyżurów:**

**[www.stopdepresji.pl/antydepresyjny-telefon-zaufania/](http://www.stopdepresji.pl/antydepresyjny-telefon-zaufania/)**

**14. LINIA POMOCY SEXED.PL – 720 720 020**

**Dla osób doświadczających przemocy i ich bliskich. Dostępny od poniedziałku do piątku w godz. od 16.00 – do 20.00**

**15. POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA DO SPRAW PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE – 800 120 226**

**Dostępny od poniedziałku do piątku w godz. od 9.30 – do 15.30**

**16. TELEFON ZAUFANIA POWIATOWEGO CENTRUM POMOCY RODZINIE W GOSTYNIU – 65 572 77 99**

**Dostępny od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 15.00, w środy do 18.00. Opłata zgodnie z taryfą danego operatora.**



Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.



*Poradnik ukazuje się w ramach projektu „To nie musi być Twoja historia II”, który został nagrodzony w konkursie „Pomoc społeczna, w tym pomoc rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie szans tych rodzin i osób - wspieranie działań na rzecz przeciwdziałania przemocy w Województwie Wielkopolskim”, przeprowadzonym przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu. Dzięki temu projekt uzyskał dofinansowanie ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego w ramach otwartego konkursu ofert na realizację w formie wspierania zadań publicznych Województwa Wielkopolskiego z dziedziny pomocy społecznej w 2025 roku. Projekt jest też realizowany ze środków własnych Stowarzyszenia „DZIECKO”. Realizację działań projektowych wspiera jako partner Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.*

*Projekt jest realizowany na terenie całego Województwa Wielkopolskiego.*

*Przedstawione treści wyrażają poglądy realizatora projektu i nie muszą odzwierciedlać oficjalnego stanowiska Samorządu Województwa Wielkopolskiego.*

Projekt „To nie musi być Twoja historia II” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie „DZIECKO” w partnerstwie z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.

