

HARMONIJNY DOM²⁰₂₆

Wzmocnienie społecznej profilaktyki i edukacji



MAZOWSZE.
serce Polski

MAZOWSZE >> dla organizacji
pozarządowych >

MCPS

**MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ**

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków
Samorządu Województwa Mazowieckiego.

PRZEMOC DOMOWA

ROZPOZNAJ • REAGUJ • SZUKAJ POMOCY

Masz prawo do bezpieczeństwa i szacunku.
Przemoc **nigdy** nie jest Twoją winą.

Projekt „Harmonijny Dom 2024–2026”
Wzmocnienie społecznej profilaktyki i edukacji



MAZOWSZE.
serce Polski

MAZOWSZE >> dla organizacji
pozarządowych >

MCPS

**MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ**

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków
Samorządu Województwa Mazowieckiego.

CZYM JEST PRZEMOC DOMOWA?

To jednorazowe lub powtarzające się umyślne działanie albo zaniechanie, wykorzystujące przewagę (np. fizyczną, psychiczną, ekonomiczną), które narusza prawa i dobro drugiej osoby oraz powoduje krzywdę, cierpienie lub poczucie zagrożenia.

Najczęstsze formy przemocy:

- fizyczna – bicie, popychanie, duszenie
- psychiczna – groźby, upokarzanie, kontrola, izolowanie
- seksualna – zmuszanie, brak zgody
- ekonomiczna – zabieranie pieniędzy, zakaz pracy, zadłużanie
- zaniedbanie – brak opieki, leczenia
- cyfrowa – nękanie, śledzenie, kontrola telefonu i kont

Ważne: przemoc to nie „kłótnia” ani „sprawa prywatna”.

SKĄD BIERZE SIĘ PRZEMOC?

W debacie publicznej wciąż krąży wiele szkodliwych mitów, które próbują zdjąć odpowiedzialność ze sprawcy. Często słyszymy, że ktoś „stracił panowanie nad sobą” przez nadmiar stresu w pracy lub że to alkohol „wyzwolił w nim agresora”. Należy jednak jasno podkreślić: przemoc nie jest skutkiem stresu ani alkoholu. Używki czy trudna sytuacja życiowa mogą jedynie wzmocnić tendencję do agresji, ale nigdy nie są jej źródłem.

Często za przemocą stoi:

- potrzeba kontroli,
- brak umiejętności radzenia sobie z emocjami,
- powielanie wzorców z domu,
- izolacja i zależność finansowa,
- długotrwałe napięcie życiowe.

Za przemoc odpowiada sprawca. **Zawsze.**

OBJAWY I SKUTKI

Przemoc w relacji rzadko jest zjawiskiem nagłym. Najczęściej to proces, który postępuje powoli, osłabiając czujność i poczucie własnej wartości osoby dotkniętej krzywdą. Często pierwszym krokiem jest subtelna manipulacja, którą sprawca nazywa „wielką miłością” lub „opieką”, a która w rzeczywistości służy do przejęcia całkowitej kontroli nad życiem drugiego człowieka.

Warto zachować czujność, gdy w relacji lub zachowaniu bliskiej osoby pojawiają się następujące **sygnały ostrzegawcze**:

- lęk, napięcie, poczucie winy lub wstydu
- ograniczanie kontaktów z bliskimi
- kontrola telefonu, wyjść, finansów
- częste usprawiedliwianie sprawcy
- obrażenia, problemy ze snem i zdrowiem

Przemoc nie kończy się w momencie ustania kłótni czy zagojenia się ran. Jej skutki przenikają do każdej sfery życia, zostawiając ślady w psychice, ciele i relacjach społecznych. Najbardziej tragiczne jest to, że jej ofiarami stają się również osoby postronne, zwłaszcza najmłodszy domownicy.

Do najczęstszych skutków doświadczania przemocy należą:

- **Zdrowie fizyczne:** bezpośrednie urazy ciała oraz wyniszczający, przewlekły stres, który prowadzi do chorób psychosomatycznych.
- **Zdrowie psychiczne:** drastycznie obniżone poczucie własnej wartości, stany lękowe, depresja oraz zespół stresu pourazowego (PTSD).
- **Sfera zawodowa i społeczna:** trudności w skupieniu uwagi, częste nieobecności w pracy oraz wycofywanie się z relacji międzyludzkich z obawy przed oceną.
- **Wpływ na dzieci:** dzieci będące świadkami przemocy doświadczają silnego lęku, mają problemy z nauką, mogą przejawiać regres rozwojowy (np. moczenie nocne), a w ich zachowaniu pojawia się albo skrajna agresja, albo całkowite wycofanie.



REAKCJA MA MOC RATOWANIA ŻYCIA

Kiedy domyślamy się, że za ścianą lub w rodzinie dzieje się coś złego, często paraliżuje nas strach przed „wtrącaniem się”. Pamiętajmy jednak, że przemoc karmi się milczeniem. Twoja reakcja może być pierwszym krokiem do przerwania cyklu cierpienia. Ważne jest, aby działać rozważnie, stawiając bezpieczeństwo - swoje i osoby pokrzywdzonej - na pierwszym miejscu.

Jeśli jesteś świadkiem lub bliską osobą:

- W nagłym zagrożeniu – dzwoń 112.
- Rozmawiaj spokojnie, bez ocen:
- „Martwię się. Widzę, że jest trudno. Chcę pomóc.”
- Zaproponuj konkret: wspólny telefon po pomoc, transport, towarzyszenie.
- Nie konfrontuj sprawcy „na gorąco”, jeśli to zwiększa ryzyko.
- Uszanuj decyzje osoby doświadczającej przemocy – Twoim celem jest bezpieczeństwo.

Świadomość, że Twoje reakcje stają się destrukcyjne, jest pierwszym krokiem do zmiany.

Agresja nigdy nie jest rozwiązaniem problemów, a jedynie generuje nowe.

Jeśli obawiasz się, że możesz skrzywdzić kogoś bliskiego:

- **Przerwij sytuację natychmiast.** Gdy czujesz narastającą złość, wyjdź z pokoju, wyjdź z domu, weź głęboki oddech. Fizyczne oddalenie się od źródła konfliktu pozwala emocjom opaść.
- **Skontaktuj się ze specjalistą.** Rozmowa z psychologiem lub terapeutą pomoże Ci zrozumieć mechanizmy Twojej złości i nauczy Cię zdrowych sposobów komunikacji.
- **Skorzystaj z systemowej pomocy.** Zapytaj w swoim urzędzie gminy, Ośrodku Pomocy Społecznej lub Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR) o programy korekcyjno-edukacyjne. To specjalistyczne zajęcia dla osób, które chcą nauczyć się panować nad agresją i budować relacje oparte na szacunku, a nie na sile.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

W nagłym zagrożeniu życia lub zdrowia: **112**

Bezpłatna pomoc 24/7:

- **800 120 002** – Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
- **800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania (Rzecznik Praw Dziecka)
- **116 123** – Wsparcie dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym
- **800 120 226** – Policyjny Telefon Zaufania (informacje m.in. o procedurze „Niebieskie Karty”)

Lokalnie:

Fundacja Projekt Walizka:

kontakt@projektwalizka.org / **537 218 011**

Praskie Centrum Wsparcia i Edukacji:

kontakt@praskiecentrum.org / **536 792 713**

Dostępne formy wsparcia i pomocy dla ofiar przemocy domowej w województwie Mazowieckim.

1. Niebieska Linia

telefon 800 120 002 (bezpłatny, całodobowy),

E-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.pl

Strona internetowa: niebieskalinia.pl

whatsapp: 510 404 333

2. Schroniska i Domy Samotnej Matki

Ośrodek Wsparcia dla Kobiet z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Cięży „Etezja”

Stowarzyszenie Pomocy i Interwencji Społecznej

Adres: ul. Chlubna 9A-9D, 03-051 Warszawa

Telefon: 604 930 292, tel. całodobowy: 604 930 298

Strona internetowa: etezja.waw.pl

3. Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Adres: ul. 6-go Sierpnia 1/5, 02-842 Warszawa

Telefon : 514 202 619, 511 200 200

4. Dzienny Dom Pomocy Społecznej Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy

Adres: ul. Walecznych 59, 03-926 Warszawa;

Telefon: 222 773 353

5. Dom dla Samotnych Matek z Dziećmi "Markot" - Zespół Domów "Promyczek" i "Stoneczko"

Adres: ul. Czajki 2, 03-054 Warszawa;
tel. 0-607 256 636

Pomoc Prawna

1. Centrum Praw Kobiet

Adres: ul. Wilcza 60/19, 00-679 Warszawa
Telefon: 800 107 777
Strona internetowa: cpk.org.pl

2. Fundacja „Nagle Sami”

Adres: aleja Wojska Polskiego 1A, 01-524 Warszawa
Telefon: 502 511 138 , telefon wsparcia 800 108 108

Poradnictwo i terapia

1. Centrum Praw Kobiet

Adres: ul. Wilcza 60/19, 00-679 Warszawa
Telefon: 800 107 777
Strona internetowa: cpk.org.pl

2. Fundacja „Dajemy Dzieciom Się”

Adres: ul. Walecznych 59, 03-926 Warszawa
Telefon: 22 616 16 69
Strona internetowa: fdds.pl

Wsparcie Socialne

1. Fundacja Habitat for Humanity Poland

Adres: Grochowska 306/p.3, 03-840 Warszawa

Telefon: 790 210 104

Strona internetowa: habitat.pl

Gmina Mrozy

1. Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w gminie Mrozy

Adres: 05-320 Mrozy, Armii Krajowej 12

Telefon: 257 574 715

2. Urząd Miasta i Gminy Mrozy

Adres: ul. Adama Mickiewicza 35, 05-320 Mrozy

Telefon: +48 25 757 41 75, +48 25 757 41 90

3. Komisariat Policji w Mrozach

Adres: Armii Krajowej 10, 05-320 Mrozy

Telefon: 477 249 850

Ożarów Mazowiecki

1. PCPR w Powiecie Warszawskim Zachodnim:

Adres: Poznańska 129/133, 05-850 Ożarów Mazowiecki
Telefon: 22 733 72 53

2. Ośrodek Pomocy Społecznej w Ożarowie Mazowieckim

Adres: ul. Poznańska 165, 05-850 Ożarów Mazowiecki
Telefon: 22 722 26 73 lub 22 722 00 23

3. Komisariat Policji w Ożarowie Mazowieckim

Adres: ul. Kolejowa 2, 05-850 Ożarów Mazowiecki
Telefon: 22 7212032

4. Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

Adres: ul. Poznańska 165, 05-850 Ożarów Mazowiecki
Telefon: 22 722 26 73 lub 22 722 00 23

Łomianki

1. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łomiankach

Adres: ul. Szpitalna 7, 05-092 Łomianki,
Telefon 22 751 90 57

2. Komisariat Policji w Łomiankach

Adres ul. Warszawska 87, 05-092 Łomianki
Telefon: 22 732 11 20

3. Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Łomiankach

Adres: 05-092 Łomianki, ul. Jaśminowa 10E,
Telefon: 22 751 90 57

Stare Babice

1. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Starych Babicach

Adres: ul. Rynek 21 05-082 Stare Babice
Telefon: +48 22 722 90 11

2. Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Starych Babicach

Adres: ul. Rynek 21 05-082 Stare Babice
Telefon: +48 22 722 90 11

3. Komenda Powiatowa Policji w Starych Babicach

Adres: ul Warszawska 272 05-082 Stare Babice
Telefon: 22 752 80 00



Zadanie publiczne dofinansowane ze środków
Samorządu Województwa Mazowieckiego.