

POLSKA DEKLARACJA W SPRAWIE PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

1. Każdy człowiek ma prawo do życia w środowisku rodzinnym wolnym od przemocy, która jest naruszeniem praw i dóbr osobistych.
2. Człowiek doświadczający przemocy nie może być za nią obwiniany.
3. Dzieci i młodzież mają prawo do wzrastania w bezpiecznym środowisku wolnym od przemocy, a obowiązkiem dorosłych jest im to zapewnić.
4. Każdy człowiek doświadczający przemocy ma prawo do pomocy prawnej, socjalnej, psychologicznej i medycznej bez naruszania godności osobistej.
5. Każdy człowiek ma prawo do wiedzy potrzebnej do radzenia sobie z przemocą w rodzinie.
6. Każdy człowiek ma prawo do przeciwdziałania przemocy w rodzinie.
7. Każdy człowiek ma obowiązek udzielenia pomocy ofiarom przemocy w rodzinie.



Projekt realizowany w ramach projektu i kampanii społecznej „...ZAMIĄST PRZEMOCY” organizowanej przez Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Miejskiego w Mielcu w ramach środków pozyskanych z Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, z Programu Ochronowego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.



Urząd Miejski w Mielcu

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia
ul. Żeromskiego 23
39-300 Mielec

Telefon: 17 788 86 06, 17 788 85 75
Adres e-mail: ezieba@um.mielec.pl



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej



URZĄD MIEJSKI
W MIELCU

Masz szansę.

Nie czekaj.

Pomoc dla osób
stosujących przemoc



Jeżeli chcesz—znajdziesz sposób.
Jeżeli nie chcesz—znajdziesz wymówkę.





Czym jest przemoc w rodzinie?

Jeśli kiedykolwiek zdarzyło się, że **jednorazowo lub w sposób powtarzający się działając świadomie lub zaniechując działania naruszyłeś/łaś prawa lub dobra osobiste członka/członków rodziny, w szczególności narażając tą osobę/te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia, naruszając ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, spowodowałeś/łaś szkody na jej/ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a wywołałeś cierpienia i krzywdy moralne u tej osoby/tych osób** to najprawdopodobniej użyłeś/łaś przemocy.

Być może sam/sama zauważasz od jakiegoś czasu, że coś jest nie tak w Twoim zachowaniu, że zachowujesz się nie tak, jak zwykłeś/łaś się zachowywać w stosunku do członka/członków rodziny, że stajesz się agresywny/a słownie lub fizycznie, że nad tym nie panujesz, że wymyka Ci się to spod kontroli..

Być może czujesz się winny/winna z tego powodu, być może wstydzisz się później tego, co zrobiłeś/łaś bliskiej Ci osobie.. a w efekcie przepaszas, prosisz o przebaczenie lub szukasz winy w zachowaniu drugiej osoby, twierdząc, że Cię sprowokowała, że wywołała awanturę.

Być może przestałeś/łaś opiekować się bliską Ci osobą, niezdolną do samodzielnego zaspokojenia swoich potrzeb.. albo może zmuszałeś/łaś bliską Ci osobę do stosunku seksualnego lub innych czynności seksualnych wbrew jej woli...

Co możesz zrobić?

Jeśli zauważyłeś/łaś u siebie te lub podobne zachowania, potrzebna Ci jest tylko chwila refleksji nad tym, czy ten sposób zachowania jest zgodny z zasadami i wartościami jakie w życiu uznajesz za ważne, czy nie kłóci się to z tym, jak się sam spozstrzegasz i co o sobie myślisz.

Ponadto, ważne żebyś wiedział/wiedziała, że za **przestępstwa z użyciem przemocy wobec członka rodziny grożą określone konsekwencje, które przewidziane są w polskim prawie**. I jeśli nawet do tej pory pozostawałeś/łaś bezkarny/a, zawsze może się to zmienić.. może to zostać zauważone i zgłoszone do instytucji, które są powołane by reagować w sytuacji wystąpienia przemocy w rodzinie i sprawa może trafić do Policji, Prokuratury, Sądu. **Często bywa tak, że osoby doświadczające przemocy po latach milczenia znajdują w sobie siłę do tego, by zaważać o swoje prawa, o wolność, o spokojne i bezpieczne życie.**

Jeżeli stając ze sobą twarzą w twarz, przyznajesz szczerze, że stosujesz przemoc to wiedz, że powinienes coś z tym dalej zrobić.

Możesz nie robić nic. Możesz nadal niszczyć życie rodzinne swoje i bliskich Ci osób, licząc na bezkarność, na ich wybaczenie, na ich cierpliwość i miłość do Ciebie lub ..łęk przed Tobą.

A może jednak nie chcesz żyć w taki sposób, nie chcesz być powodem krzywd kochających Cię osób, ich cierpienia psychicznych czy fizycznych, ich pogorszonego zdrowia czy funkcjonowania psychospołecznego. Może w głębi duszy czujesz, że to nie tędy droga, że coś trzeba zrobić, że tak dalej być nie może.

Być może czujesz wstyd, lęk w związku z tym, co się już wydarzyło i tym, że wyrządziłeś/łaś komuś bliskiemu krzywdę. Nie musi tak być. **Pamiętaj zawsze możesz zatrzymać przemoc**. I zawsze możesz coś zmienić w swoim życiu. Możesz zacząć panować nad sobą i nad swoimi emocjami, słowami, zachowaniem, być może również nadużywaniem alkoholu.

Możesz prowadzić szczęśliwe życie.

Możesz ...nie krzywdzić.

Gdzie szukać pomocy?

Jeśli zauważyłeś/łaś u siebie te lub podobne zachowania i chcesz to zmienić, potrzebne Ci wsparcie. Samemu trudno bowiem sobie z tym poradzić. Poniżej jest wykaz instytucji, do których możesz się zwrócić o pomoc w rozwiązaniu Twojego problemu.

- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Mielcu, ul. Żeromskiego 34, tel. 17 780 04 70** (prowadzi programy korekcyjno-educacyjne, które pomagają zastąpić zachowania przemocowe zachowaniami zgodnymi z zasadami współżycia społecznego);
- **NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Mielcu, ul. Wolności 44, tel. 17 788 70 40** (prowadzi terapię dla osób uzależnionych od różnego rodzaju środków psychoaktywnych);
- **Poradnie Leczenia Uzależnień w Przecławiu, ul. Kilińskiego 29, tel. 885 422 244** (prowadzą terapię uzależnionych osób dorosłych, dzieci i młodzieży);
- **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mielcu, ul. Łukasiewicza 1C, tel. 17 583 55 56** (udziela bezpłatnej pomocy psychologicznej, prawnej, prowadzi mediacje);
- **Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień i Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Mielcu, ul. Chopina 8, tel. 17 583 40 00** (psycholog, prawnik, psychoterapeuci, pedagog, konsultant ds. uzależnień i współuzależnień);
- **Punkt Interwencji Kryzysowej w Mielcu, ul. Wyszyńskiego 16, tel. 17 78 00 505** (pomoc psychologiczna i pomoc prawna)

