

# Skarżyskie Dni Profilaktyki: o bezpieczeństwie seniorów

18 maja w Patio Miejskiego Centrum Kultury w Skarżysku-Kamiennej odbyła się prelekcja „BEZPIECZNY SENIOR”, organizowana w ramach Skarżyskich Dni Profilaktyki.

Prelekcja miała charakter otwarty. Do udziału w niej zaproszeni byli mieszkańcy miasta: osoby starsze oraz wszystkie osoby zainteresowane tematyką szeroko pojętego bezpieczeństwa i komfortu życia seniorów oraz przeciwdziałania przemocy wobec osób starszych.

Tematyka spotkania wynika z potrzeby mówienia o zjawisku przemocy, konieczności zwracania uwagi na jej symptomy oraz sposoby reagowania na nią.

Uczestników spotkania przywitali: Mateusz Dąbrowski, pełnomocnik Prezydenta Miasta ds. Seniorów oraz Urszula Wiśniewska, kierownik Referatu Zdrowia i Spraw Społecznych w Urzędzie Miasta.

O tym, że warto rozmawiać o przemocy wobec osób starszych ze zgromadzonymi uczestnikami prelekcji rozmawiała Edyta Nowak-Rydz, specjalista do spraw przeciwdziałania przemocy domowej. Anna Sławińska z Komendy Powiatowej Policji w Skarżysku-Kamiennej mówiła o szeroko pojętym bezpieczeństwie seniorów, zarówno w kontekście przemocy domowej, jak i powszechnego zjawiska oszustw.

O bezpieczeństwie żywieniowym i profilaktyce opowiedziała Joanna Karpeta, dietetyk.

Prelekcja jest jednym z szeregu wydarzeń zaplanowanych w ramach Skarżyskich Dni Profilaktyki (więcej na ten temat [TUTAJ](#) i [TUTAJ](#)).

Wydarzenie realizowane przez Gminę Skarżysko-Kamienna jest finansowane z pieniędzy przeznaczonych na realizację gminnego programu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii na rok 2023 i objęte jest patronatem honorowym Prezydenta Miasta Skarżyska-Kamiennej

Konrada Kröniga.













**SENIORZE  
BĄDŹ CZUJNY**

**NIE DAJ SIĘ  
OSZUKAĆ**

### **SZANOWNI SENIORZY**

Statystyki i doświadczenie pokazują, że to właśnie Wy jesteście najbardziej narażeni na ataki ze strony oszustów. Ich metody działania są różne. Podszywają się pod członków rodziny, pracowników banku, a nawet policjantów. Są perfekcyjnie przygotowani do rozmowy, wiedzą, jak zmanipulować swojego rozmówcę, by finalnie pozbawić go pieniędzy. Wielu seniorów straciło w ten sposób oszczędności całego życia.

Właśnie w trosce o Was – Drodzy Seniorzy – zawiązaliśmy ze skarżyską policją wspólny front przeciwko oszustom. Zachęcam Państwa do zapoznania się z informacjami w broszurce, którą oddajemy w Wasze ręce. Bądźcie czujni i nie dajcie się oszukać, a w razie wątpliwości, dzwońcie na numer 112.

PREZYDENT SKARŻYSKA-KAMIENNEJ

*Konrad Krönig*



# SKARŻYSKA POLICJA OSTRZEGA:

Jeżeli zadzwonił do Ciebie wnuczek, kuzyn lub inny członek rodziny, który prosi pilnie o gotówkę, to bądź pewien – właśnie skontaktował się z Tobą oszust. Nie wierz w żadne historie o wypadku drogowym lub o innym zdarzeniu z udziałem Twoich bliskich.

## ZACHOWAJ ZDROWY ROZSĄDEK I CZUJNOŚĆ

Jeśli odebrałaś/eś telefon od osoby podającej się za policjanta bądź funkcjonariusza Centralnego Biura Śledczego Policji i słyszysz, że trzeba działać szybko, bo Twoje pieniądze są zagrożone, to bądź pewien, że to oszust. Nie wolno Ci przekazywać żadnych pieniędzy osobom nieznanym bądź dokonywać autoryzacji przelewów bankowych w uzgodnieniu z osobą dzwoniącą.

## POLICJA NIGDY NIE PROSI O PRZEKAZYWANIE PIENIĘDZY CZY KOSZTOWNOŚCI

Uważaj na fałszywe e-maile bądź sms-y! Załączniki tych wiadomości mogą zainfekować Twój telefon czy komputer albo prosić o Twoje dane osobowe, dane karty płatniczej lub podanie danych uwierzytelniających do bankowości internetowej. Dzieli Cię tylko jeden krok od utraty środków finansowych.

## CHROŃ SWOJE DANE OSOBOWE

Jeśli jesteś klientem banku, masz swoje konto bankowe oraz korzystasz z bankowości elektronicznej - to Twoim obowiązkiem jest zapoznanie się z zasadami bezpiecznego korzystania z bankowości internetowej. Polskie banki mają jedno z najbezpieczniejszych systemów bankowości internetowych w świecie. Słabym ogniwem w procesie zabezpieczeń niestety najczęściej okazujemy się my sami.

## MASZ WĄTPLIWOŚCI I CZEGOŚ NIE WIESZ? UDAJ SIĘ DO SWOJEGO BANKU

Oszuści dzwonią do klientów i podszywają się pod pracowników banku. Jeśli podasz im dane logowania lub kod z narzędzia autoryzacyjnego albo zainstalujesz na ich polecenie podejrzane oprogramowanie - stracisz pieniądze.

## UWAŻAJ NA TELEFONICZNYCH OSZUSTÓW!

**DBAJ O KOD BLIK JAK O GOTÓWKĘ LUB KARTĘ.  
NIE PRZEKAZUJ GO NIGDY NIEZNAJNYM OSOBOM**



**ZASADA  
OGRANICZONEGO ZAUFANIA  
DO NIEZNAJOMYCH  
OBOWIĄZUJE NIE TYLKO DZIECI.  
NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ!**

Wyłudzenia pieniędzy określane jako oszustwa „na wnuczka” lub „na policjanta” dotyczą przede wszystkim osoby korzystające z telefonów stacjonarnych. Najczęściej to osoby, których dane osobowe zostały kiedyś umieszczone w książkach telefonicznych i które od kilkunastu, a nawet kilkudziesięciu lat posiadają ten sam numer telefonu. Przestępcy korzystając z tych książek typują swoje przyszłe ofiary po imionach, które mogą świadczyć, że właścicielem numeru jest osoba starsza.

**ZMIENŃ SWÓJ NUMER  
TELEFONU STACJONARNEGO**

Niestety w efekcie przestępczych działań seniorzy tracą oszczędności, często będące dorobkiem całego życia. W roku 2021 Komenda Powiatowa Policji w Skarżysku-Kamiennej zanotowała 9 zdarzeń, w których seniorzy z powiatu skarżyskiego stracili łącznie ponad 500 000 zł oraz kosztowności w postaci biżuterii. Na szczęście kilkanaście prób takich wyłudzeń skończyło się fiaskiem.

**ZAWSZE TRZEBA BYĆ  
OSTROŻNYM, CZUJNYM  
I PRZEWIDUJĄCYM.  
MASZ WĄTPLIWOŚĆ?  
ZADZWOŃ NA NUMER 112**



**PAMIĘTAJ!**

- ZACHOWAJ SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ W KONTAKTACH Z OBCYMI
- NIE PODEJMUJ POCHOPNYCH DZIAŁAŃ, DAJ SOBIE CZAS DO NAMYSŁU
- SKONTAKTUJ SIĘ Z RODZINĄ I ZWERYFIKUJ INFORMACJE
- NIGDY NIE PRZEKAZUJ PIENIĘDZY OSOBOM OBCYM
- NIE WIERZ W ŻADNE FANTASTYCZNE OKAZJE
- ZACHOWAJ ZDROWY ROZSĄDEK I ZIMNĄ KREW, NAWET JEŻELI DOSTANIESZ INFORMACJĘ O POTENCJALNYM ZAGROŻENIU



BROSZURA PRZYGOTOWANA PRZY WSPÓŁPRACY:  
KOMENDY POWIATOWEJ POLICJI  
W SKARŻYSKU-KAMIENNEJ  
ORAZ URZĘDU MIASTA SKARŻYSKA-KAMIENNEJ



## SZANOWNNI PAŃSTWO

Seniorzy w ostatnim okresie są celem ustawicznych działań przestępczych. Sprawcy wykorzystują Waszą dobroć oraz ufność do drugiego człowieka aby wprowadzić Was w błąd, oszukać i w konsekwencji skrzywdzić.



Proszę pamiętać, że macie prawo do weryfikacji treści przekazywanych przez przedstawicieli handlowych czy osób podających się za przedstawicieli różnych firm i instytucji. Bardzo ważne jest by nie podejmować decyzji finansowych np. zawierania umów, zobowiązań, przekazywania pieniędzy pod presją czasu - dajcie sobie czas na przemyślenie sytuacji i ewentualne skonsultowanie się z członkiem rodziny, osobą zaufaną lub Policją.

Odsunięcie w czasie takiej decyzji zazwyczaj zniechęca i płoszy sprawców. Działania profilaktyczne realizowane przez Komendę Powiatową Policji w Skarżysku-Kamiennej w porozumieniu z Panem Prezydentem Konradem Krönigiem są modelowym przykładem realizacji polityki prospołecznej i troski o Wasze bezpieczeństwo. Środowisko naukowe, którego jestem przedstawicielem popiera takie działania, gdyż z badań naukowych i praktyki w zakresie budowania bezpieczeństwa społeczności lokalnych wynika, że przynoszą one realny wymiar, zmniejszając liczbę tego typu przestępstw a tym samym liczbę osób pokrzywdzonych.

DZIEKAN WYDZIAŁU PRAWA  
I BEZPIECZEŃSTWA  
WYŻSZEJ SZKOŁY EKONOMII,  
PRAWA I NAUK MEDYCZNYCH  
W KIELCACH

*dr Waldemar  
Cisowski*





**Nie  
otwieraj  
drzwi  
PRZEMOCY**

Zadbaj o siebie i bliskich!



Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej

Ogólnopolska Kampania Społeczna „Nie otwieraj drzwi PRZEMOCY” realizowana przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Krajowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na rok 2022.

## CZYM JEST PRZEMOC W RODZINIE?

**Przemoc w rodzinie to:** „jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty 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 doznających przemocy”<sup>1</sup>.

## KATEGORIE PRZEMOCY W RODZINIE

### **Przemoc fizyczna – zadawanie cierpienia fizycznego.**

Przemoc fizyczna czynna to wszystkie formy przemocy w rodzinie z użyciem siły fizycznej (np. bicie, szarpanie, popychanie) i inne formy naruszenia nietykalności cielesnej.

### **Przemoc psychiczna – 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;
- wszelkiego rodzaju zakazy, nakazy np. zakaz mówienia, chodzenia, załatwiania potrzeb fizjologicznych itp.;
- izolowanie poprzez kontrolowanie kontaktów z innymi, zabranianie korzystania z telefonu, auta;
- zakaz opuszczania domu lub wyrzucanie z domu;
- oskarżanie o powodowanie lub prowokowanie przemocy w rodzinie, zaprzeczanie i minimalizowanie przemocy;
- wykorzystanie dzieci do sprawowania kontroli, wzbudzanie poczucia winy, wrogie nastawianie dzieci;
- traktowanie partnerki/partnera jako osoby usługującej, podejmowanie ważnych decyzji bez równego udziału drugiej osoby, niszczenie przedmiotów, celowa agresja wobec ulubionych zwierząt itp.

### **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 osoba nie jest w pełni świadoma tego, co się dzieje lub jest świadoma, a osoba stosująca przemoc w rodzinie wymusza obcowanie płciowe w celu zaspokojenia swoich potrzeb.

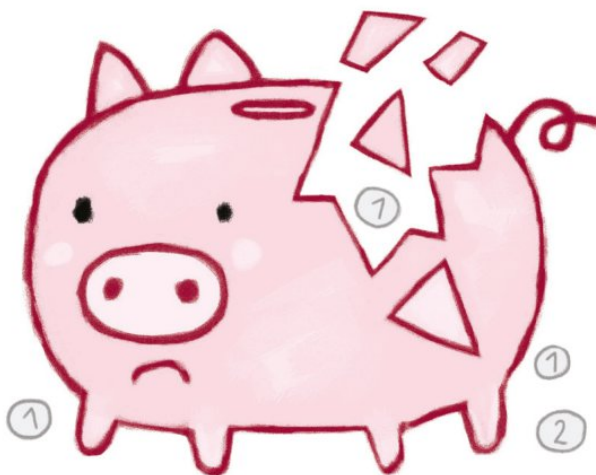
---

<sup>1</sup> Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie z dnia 29 lipca 2005 r.

**Przemoc ekonomiczna – uzależnienie finansowe od osoby stosującej przemoc w rodzinie** poprzez kontrolowanie wydatków, odbieranie zarobionych pieniędzy czy uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej.

Przemoc ekonomiczna wiąże się często z następującymi działaniami:

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



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

W przypadku tej formy przemocy możemy mówić o dwóch formach zaniedbania: fizycznej i psychicznej.

Zaniedbanie fizyczne i psychiczne to brak zaspokojenia podstawowych potrzeb, między innymi w formie:

- zaniedbania potrzeb żywieniowych;
- ograniczania dostępu do opieki lekarskiej;
- braku dbałości czy też opieki, stosowanego najczęściej wobec dzieci, osób starszych, niepełnosprawnych, chorych;
- braku okazywania uczuć, odtrącenie, lekceważenie potrzeb emocjonalnych;

Jeśli którakolwiek z tych sytuacji dotyczy Ciebie lub bliskich konieczna jest reakcja na przemoc. To normalne, że się boisz, to normalne, że ciężko Ci wyobrazić sobie siebie poza tą sytuacją, ale tylko tak jesteś w stanie przerwać przemoc.

## **PAMIĘTAJ!**

**Przemoc, zgodnie z przepisami Kodeksu karnego jest czynem karalnym.**

**Art. 207 § 1 stanowi, że „kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5”.**

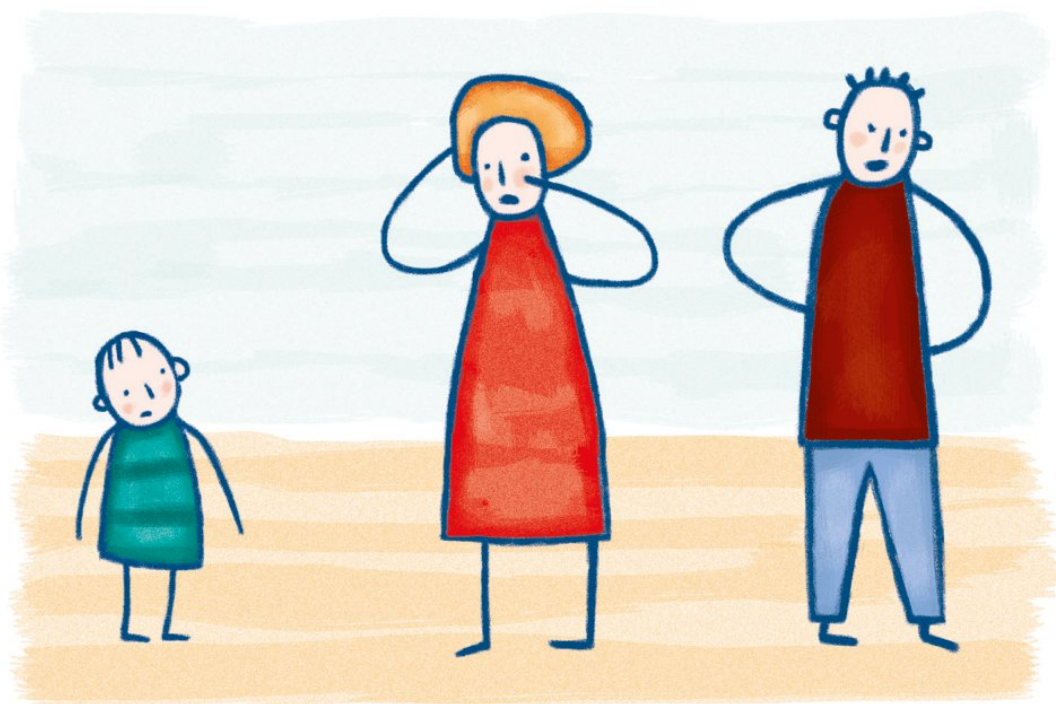
## OSOBY DOZNAJĄCE PRZEMOCY W RODZINIE

Osobami doznającymi przemocy w rodzinie stają się przede wszystkim osoby słabsze, okresowo lub np. ze względu na wiek bądź chorobę – nieporadne życiowo, chodzi tu głównie o osoby starsze i niepełnosprawne. Osobami doznającymi przemocy w rodzinie są najczęściej kobiety i dzieci, zdecydowanie rzadziej mężczyźni<sup>2</sup>.

Akty agresji dotyczą przede wszystkim jednostek słabszych fizycznie lub/i psychicznie. Nierzadko osoby doznające przemocy dodatkowo są w złym stanie fizycznym ze względu na doznawane wcześniejsze urazy czy chorobę, jak również w złym stanie psychicznym.

Chroniczne poczucie zagrożenia oraz bezsilność wobec zaistniałej sytuacji to przyczyny załamania się równowagi psychicznej, objawiającego się szeregiem konsekwencji, w tym zaburzeniami nastroju (depresja, lęk), uzależnieniami, objawami zespołu stresu pourazowego, a nawet aktami samobójczymi.

Osoby doznające przemocy w rodzinie często szukają ulgi w substancjach psychoaktywnych, jak alkohol, leki lub inne środki. Sięgają po nie w celu zmniejszenia fizycznego oraz psychicznego bólu, aby poprawić swoje funkcjonowanie w ciągu dnia i ułatwić zasypianie w nocy bądź w celu poprawy swojego samopoczucia.



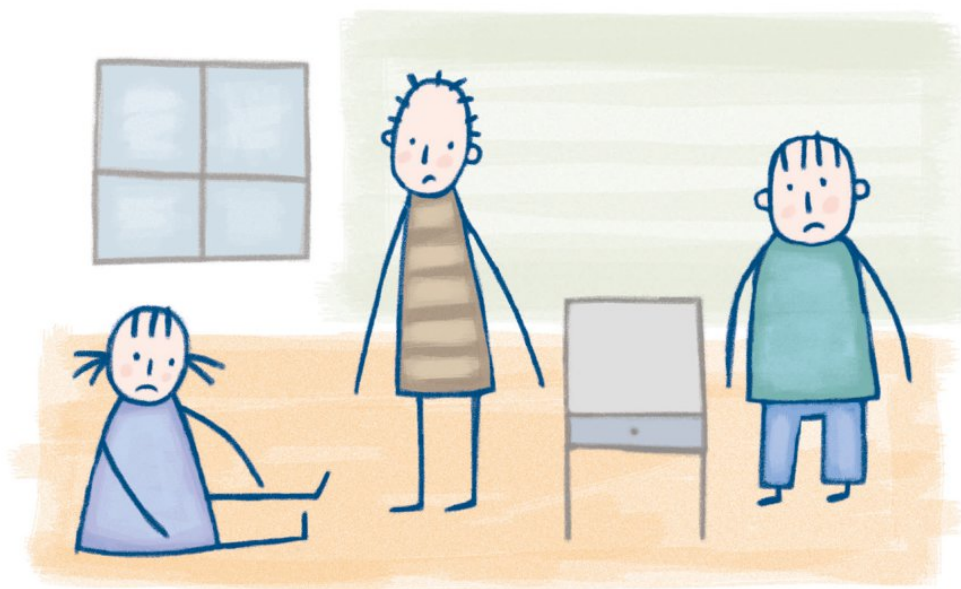
<sup>2</sup> Na podstawie danych statystycznych Komendy Głównej Policji: [www.policja.gov.pl](http://www.policja.gov.pl) oraz Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej: [www.gov.pl](http://www.gov.pl).

### Najważniejszymi zjawiskami psychologicznymi, które utrudniają wyjście z relacji opartej na przemocy w rodzinie są:

- efekt „psychologicznej pułapki” powodujący, że osoba doznająca przemocy w rodzinie zaczyna czuć się współodpowiedzialna za zaistniałą sytuację i sobie przypisuje winę za agresywne zachowania osoby stosującej przemoc w rodzinie, dążąc za wszelką cenę do poprawy relacji;
- syndrom wyuczonej bezradności, rozwijający się na bazie doświadczeń z dzieciństwa oraz relacji nawiązywanych w życiu dorosłym, którego efektem jest poczucie braku możliwości znalezienia wyjścia z sytuacji;
- syndrom sztokholmski, polegający na patologicznym związku z osobą stosującą przemoc w rodzinie, wynikającym z poczucia, że życie osoby doznającej przemocy w rodzinie jest całkowicie zależne od osoby stosującej przemoc w rodzinie;
- zjawisko „prania mózgu”, prowadzące do stopniowej degradacji obrazu siebie i skrajnego obniżenia poczucia własnej wartości, skuteczności i kompetencji;
- cykl przemocy (więź traumatyczna i przymus odtwarzania traumy) związany z tym, że sytuacja przemocy w rodzinie jest już osobie doznającej przemocy w rodzinie znana z przeszłości i nauczyła się w niej funkcjonować, a uzależnienie od stanów emocjonalnych partnera skutkuje brakiem jakichkolwiek działań.

### Przykłady technik z jakich korzystają, osoby stosujące przemoc w rodzinie wobec osób doznających przemocy w rodzinie:

- izolowanie od środowiska w celu przejęcia całkowitej kontroli nad osobą doznającą przemocy w rodzinie;
- stopniowe podporządkowanie poprzez wymuszanie drobnych przysług;
- dezorientacja poprzez stosowanie na przemian kar i nagród (przemocy i uwielbienia). Zadaniem tych ostatnich jest podtrzymanie nadziei w osobie doznającej przemocy w rodzinie na pozytywną zmianę jej sytuacji;
- obarczanie obowiązkami ponad siły i karanie za nie radzenie sobie z nimi;
- wzbudzanie w osobie doznającej przemocy w rodzinie poczucia zagrożenia i niepewności przyszłości;
- utrzymywanie w przekonaniu o wszechmocy osoby stosującej przemoc w rodzinie.



## GDY JESTEŚ ŚWIADKIEM PRZEMOCY W RODZINIE

Możesz:

- porozmawiać z osobą doznającą przemocy w rodzinie i spróbować przekonać ją, aby szukała pomocy;
- powiadomić służby, które przeciwdziałają przemocy w rodzinie;
- jeśli widzisz lub masz obawy, że czyjeś bezpieczeństwo jest zagrożone, natychmiast wezwij policję: **dzwoniąc pod ogólny numer alarmowy 112**

twoje zgłoszenie zostanie przekierowane do odpowiednich służb ratunkowych policji, straży pożarnej, pogotowia ratunkowego lub na numer alarmowy Policji 997 (dodzwonisz się do najbliższej jednostki).



### REAGUJ!

Im szybciej przemoc zostanie przerwana, tym mniej poważne będą jej skutki, a osoba doznająca przemocy w rodzinie będzie miała szansę na normalne życie. Brak reakcji może skutkować poważnymi zaburzeniami psychicznymi u osób doznających przemocy w rodzinie, ale i świadków przemocy w rodzinie, którymi bardzo często są dzieci.



**Trudne doświadczenia przemocy mogą prowadzić do rozwinięcia się u osoby doznającej przemocy w rodzinie i świadków tej przemocy zespołu stresu pourazowego (ang. Post-traumatic stress disorder – PTSD):**

- nawracające myśli intruzyjne odtwarzanie traumatycznych zdarzeń w postaci snów, myśli, obrazów kojarzących się z sytuacją dotyczącą przemocy w rodzinie;
- unikanie wszystkich bodźców kojarzących się z przeżytą traumą, niechęć do poruszania tematu traumatycznych przeżyć, próby odcięcia się od myśli na ten temat (także poprzez stosowanie używek);
- zmiany w nastroju, smutek, nieumiejętność przeżywania pozytywnych emocji, poczucie obcości, obojętność wobec innych, odrętwienie emocjonalne, odcięcie się od bolesnych wspomnień, uczuć i myśli;
- nadmierna pobudliwość, rozkojarzenie, lęk, irytacja, wybuchy gniewu, trudności w koncentracji, a także zwiększona reaktywność oraz wzmożona czujność, kłopoty ze snem lub sen nie dający wypoczynku (DSM-5)<sup>3</sup>.

**Jeśli zauważasz u siebie lub bliskich podobne objawy i powodują one dyskomfort psychiczny poszukaj pomocy specjalisty (psychologa, psychiatry). Szczegółowych informacji udzielają Ośrodki Interwencji Kryzysowej, Punkty Informacyjno-Konsultacyjne, Ośrodki Pomocy Społecznej itp.**

<sup>3</sup> American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Washington, DC.



## JAK SZUKAĆ POMOCY?

Pierwszym, bardzo ważnym krokiem jest uświadomienie sobie, że jest się osobą doświadczającą przemocy w rodzinie. Przemoc karmi się milczeniem i błędnymi przekonaniem, że: „Każdemu 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”

„Własne brudy pierze się w czterech ścianach”

**Jeśli jesteś osobą doświadczającą przemocy w rodzinie lub jej świadkiem pamiętaj, że możesz i powinieneś to przerwać. Prawo zabrania stosowania przemocy w rodzinie i krzywdzenia swoich bliskich. Jeśli doświadczasz przemocy w rodzinie ze strony osoby najbliższej, nie wstydź się prosić o pomoc.**

## GDZIE ZGŁOSIĆ SIĘ PO POMOC?

Ośrodki Pomocy Społecznej (MOPS, GOPS, MGOPS)

Policja

Placówki Ochrony Zdrowia

Placówki Oświatowe

Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Ośrodki Interwencji Kryzysowej

Specjalistyczne Ośrodki Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

Punkty Informacyjno-Konsultacyjne



## WAŻNE TELEFONY



**Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**  
800 120 002 (czynny całodobowo)



**Numer alarmowy 112** (czynny całodobowo). 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 Powiadamiania Ratunkowego, którzy otrzymane zgłoszenie niezwłocznie przekazują bezpośrednio dyżurnym jednostkom organizacyjnym Policji właściwym miejscowo dla miejsca zdarzenia, pobytu osoby doświadczającej przemocy w rodzinie.



**Anonimowa Policyjna Linia Specjalna „Zatrzymać Przemoc”:**  
800 12 01 48 (czynny całodobowo)



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

Dla osób chcących uzyskać fachową poradę możliwym jest 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** obsługiwanego przez policjantów z Biura Prewencji Komendy Głównej Policji.



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

## **ZAPYTAJ O PROCEDURĘ „NIEBIESKIE KARTY”**

Procedura „Niebieskie Karty” to instytucjonalne narzędzie służące do przeciwdziałania przemocy w rodzinie<sup>4</sup>, definiowana 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 w rodzinie. 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 odpowiednią instytucją pomocową).

## **PAMIĘTAJ! KAŻDA OSOBA DOZNAJĄCA PRZEMOCY W RODZINIE MA SVOJE PRAWA**

### **1. Prawo do bezpieczeństwa w miejscu zamieszkania**

Każda osoba doznająca przemocy w rodzinie może wnioskować o wydanie nakazu opuszczenia mieszkania lub zakazu zbliżania do niej, członkowi rodziny będącemu osobą stosującą przemoc w rodzinie.

### **2. Prawo do szacunku i wsparcia ze strony instytucji pomocowych**

- prawo do uzyskania schronienia (także dla rodzin z małoletnimi dziećmi, które utraciły możliwość zamieszkiwania w swoim 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 (medycznej, psychologicznej, prawnej, socjalnej, psychiatrycznej).



<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>