**GDZIE MOŻESZ UZYSKAĆ POMOC PSYCHOLOGICZNĄ**

**LUB PODJĄĆ LECZENIE?**

1. Punkt Konsultacyjny w Kozińcach, Kozińce 9 – budynek Wiejskiego Domu Kultury (dyżur terapeuty w każdą pierwszą sobotę miesiąca w godzinach od 09:00 do 13:00).
2. Poradnie Leczenia Uzależnień NFZ:

* Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych – „ETAP Ośrodek Profilaktyki i Terapii dla Młodzieży i Dorosłych”, Białystok ul. Włókiennicza 7, tel. 085 744 52 24.
* „Optima” Ośrodek Leczenia Uzależnień i Współuzależnień, Białystok ul. Kujawska 53/1, tel. 604 242 487.
* Ośrodek Psychoterapii Dorota Bielonko:

- Poradnia leczenia uzależnień, Białystok ul. Sukienna 11 A, tel. 0[85 740 45 50](tel:857404550);

- Oddział dzienny terapii uzależnienia od alkoholu, Białystok ul. Św. Rocha 13/15, tel. 85 740 45 50.

* Poradnia Terapii Uzależnienia Od Alkoholu i Współuzależnienia, Białystok ul. Storczykowa 5/5, tel. 85 663 56 76.
* Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia Samodzielnego Publicznego Psychiatrycznego ZOZ im. dr Stanisława Deresza w Choroszczy, Białystok ul. Radzymińska 2, tel. 085 743 31 25.
* Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzaleznienia „VIRTUS” Elżbieta Cichorek, Tomasz Cichorek, Michał Cichorek, Białystok ul. Antoniuk Fabryczny 10/1, tel. 085 661 53 33.

1. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Białymstoku, Białystok ul. Słonimska 15/1 – Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej, który udziela informacji nt. programów dla sprawców przemocy pod numerem tel. 85 732 24 46 lub 85 732 27 32 w poniedziałek, wtorek, czwartek i piątek od 7.30 do 15.30, w środy od 10.00 - 18.00.

**ŻÓŁTA KARTKA**

**DLA OSOBY STOSUJĄCEJ PRZEMOC DOMOWĄ**

**Obraz zawierający osoba

Opis wygenerowany automatycznie**

**Przemoc domowa** – należy przez to rozumieć 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: narażające tę osobę na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia lub mienia, naruszające jej godność, nietykalność cielesną lub wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na jej zdrowiu fizycznym lub psychicznym, wywołujące u tej osoby cierpienie lub krzywdę, ograniczające lub pozbawiające tę osobę dostępu do środków finansowych lub możliwości podjęcia pracy lub uzyskania samodzielności finansowej, istotnie naruszające prywatność tej osoby lub wzbudzające u niej poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia, w tym podejmowane za pomocą środków komunikacji elektronicznej.

**Ofiarą przemocy domowej może być np.:** DZIECKO, WSPÓŁMAŁŻONEK, PARTNER, OSOBA NIEPEŁNOSPRAWNA, OSOBA STARSZA.

**NIC NIE USPRAWIEDLIWIA AKTÓW PRZEMOCY!**

* Czy uderzyłeś osobę najbliższą i mimo obiecania sobie, że to po raz ostatni, sytuacja się powtórzyła?
* Czy zauważyłeś, że Twoje agresywne zachowanie wzbudza strach w najbliższych, że unikają z Tobą kontaktu?
* Czy zdarzyło Ci się agresywnie zachowywać wobec bliskich po spożyciu alkoholu, środków odurzających lub substancji psychotropowych oraz niezalecanych przez lekarza leków?

Jeżeli odpowiedziałeś pozytywnie chociaż na jedno z powyższych pytań, przeczytaj koniecznie tę ulotkę!

Stosowanie aktów przemocy wobec osób najbliższych nie tylko naraża Cię na rozpad związku i utratę rodziny, ale również na odpowiedzialność karną. Za znęcanie się nad osobą najbliższą grozi kara pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

**Nowe przepisy pozwalają Policji, prokuraturze i sądowi na szybką reakcję wobec sprawcy przemocy domowej – nie licz więc na uniknięcie odpowiedzialności.**

**STOSUJĄC PRZEMOC WOBEC OSÓB 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.

**NIE MASZ PRAWA STOSOWAĆ PRZEMOCY WOBEC NAJBLIŻSZYCH!**

* Przemoc domowa stała się zjawiskiem nieakceptowanym społecznie.
* Sprawcą przemocy domowej może być każdy, bez względu na wykształcenie, status społeczny, stan majątkowy itp.
* Nigdy nie jest za późno do podjęcia właściwych kroków, aby zmienić swoje zachowanie.
* Zwracając się po pomoc niczym nie ryzykujesz!
* Ty i Twoja Rodzina możecie tylko zyskać!
* W sytuacji wszczęcia procedury „Niebieskie Karty" współ­pracuj z zespołem interdyscyplinarnym i grupą diagnostyczno – pomocową. Są tam osoby, które chcą pomóc Twojej rodzinie, w tym i Tobie. Przyjdź na wezwanie i zastosuj się do zaleceń wypracowanych przez zespół bądź grupę.
* Jednym z zaleceń może być Twój udział w oddziaływaniach korekcyjno – edukacyjnych, które są realizowane w ramach specjalnych bezpłatnych programów przeznaczonych dla osób stosujących przemoc w rodzinie.
* Pamiętaj jednak, że w razie rozpoznania uzależnienia, w pierwszej kolejności należy podjąć stosowną terapię.
* Uczestnictwo w programach oddziaływań korekcyjno – edukacyjnych będzie wówczas jej uzupełnieniem.

**Jeżeli zachowujesz się agresywnie wobec bliskich, a ponadto nadużywasz alkoholu, możesz zwrócić się do:**

* Infolinii AA: 801 033 242;
* Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA), tel.: (+48 22) 250 63 25, gdzie możesz uzyskać informacje o placówkach leczenia odwykowego na Twoim terenie;
* Przewodniczącej Zespołu Interdyscyplinarnego w Dobrzyniewie Dużym – tel. (085) 747 80 38.
* Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dobrzyniewie Dużym ul. Białostocka 25 – tel. (085) 747 80 02.
* Posterunku Policji w Choroszczy ul. Lipowa 2 – tel. 47 712 82 12;

Dzielnicowy st. asp. Adam Bartnicki – tel. 885 997 201.

* Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Dobrzyniewie Dużym – tel. (085) 747 80 35.

**Program oddziaływań korekcyjno – edukacyjnych lub Program psychologiczno – terapeutyczny**

Jeśli chcesz zmienić swoją postawę możesz zgłosić się do programu oddziaływań korekcyjno – edukacyjnych realizo­wanego przez podmioty działające na terenie powiatu białostockiego. Twój udział w programie może być dobrowolny (samodzielnie zgłosisz chęć uczestnictwa w nim) bądź obligatoryjny (wynikać z orzeczenia sądu albo skierowania zespołu inter­dyscyplinarnego na wniosek grupy diagnostyczno – pomocowej).

**Adresaci programu:**

* osoby skazane za czyny związane ze stosowaniem prze­mocy w rodzinie;
* osoby stosujące przemoc domową, które uczestniczą w terapii leczenia uzależnienia, w ramach uzupełnienia podstawowej terapii;
* osoby, które same zgłoszą się do uczestnictwa w progra­mie oddziaływań korekcyjno – edukacyjnych.

**Cele programu:**

* powstrzymanie osoby stosującej przemoc domową przed dalszym stosowaniem przemocy;
* rozwijanie umiejętności w zakresie wychowania dzieci bez używania przemocy domowej;
* uznanie przez osobę stosującą przemoc domową swo­jej odpowiedzialności za stosowanie przemocy;
* zdobycie i poszerzenie wiedzy na temat mechanizmów powstawania przemocy domowej;
* zdobycie umiejętności komunikowania się i rozwiązywa­nia konfliktów w rodzinie bez stosowania przemocy;
* uzyskanie informacji o możliwościach podejmowania działań terapeutycznych.

Programy realizowane są przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Białymstoku.

**Zespół Interdyscyplinarny**

**w Dobrzyniewie Dużym**