

## 2 października - Międzynarodowy Dzień Bez Przemocy

02 paź 2019 11:29

Międzynarodowy Dzień bez przemocy ustanowiony został na mocy rezolucji Zgromadzenia Ogólnego ONZ A61/271 z dnia 15 czerwca 2007 r. Dzień ten jest okazją do „rozpowszechnienia przesłania o unikaniu przemocy, również poprzez edukację i zwiększanie świadomości społecznej”. Patronem dnia i działania bez przemocy jest Mahatma Gandhi, przywódca indyjskiego ruchu niepodległościowego oraz pionier filozofii działania bez przemocy, którego idee przyczyniły się do powstania „Dnia bez przemocy”.

Przemoc w dzisiejszych czasach nie jest nam obcy i niezrozumiałym słowem. Kilukrotnie w ciągu dnia słyszymy o tym, że był kolejny zamach, mass media informują nas o następnych pobiciach, rozbojach, przemocy w domu, na ulicy, w szkole czy internecie. Zatem można śmiało stwierdzić, że przyzwyczajliśmy się do słowa „przemoc”.

Jednak czy to przyzwyczajenie nie jest wielkim problemem, z którym powinniśmy się zmagać? Czy aby na pewno wiemy co to słowo oznacza?

**Przemoc to** jakie działania, które niezależnie od formy upośledzają ostatecznie moc kogoś, kto jest obiektem. Takie też jest ośl przemocy, czyniącej z człowieka istotę bezwolną”. Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie i definiuje przemoc jako: „jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób najbliższych, wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących, w szczególności naruszające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nieetykalność cielesną. Wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienie i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.”

Zie traktowanie drugiej osoby nie ma żadnych granic i dotyczy wszystkich jednostek, w każdym przedziale wiekowym. Przynosi wiele cierpienia, a ich konsekwencje odczuwane są nawet przez całe życie.

**Jakie są rodzaje przemocy?**

**PRZEMOC FIZYCZNA:** Popychanie, odpychanie, obezwładnianie, szarpnięcie, kopanie, bicie otwartą ręką i pięściami, duszenie, oblewanie wrznięciem lub substancjami żrącymi, porażenie w niebezpiecznej okolicy, użycie broni

**PRZEMOC PSYCHICZNA:** Wyśmiewanie poglądów, religii, pochodzenia, naruszanie własnych poglądów, poniżanie, zwetyżdzenie, krytykowanie, kontrolowanie, ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi, stosowanie groźb, szantażowanie, wyzywanie, ograniczanie snu i pożywienia

**PRZEMOC SEKSUALNA:** Wymuszanie pożycia seksualnego, sadytyczne formy współżycia seksualnego, seks z osobami trzecimi, krytykowanie zachowań seksualnych, filmowanie podczas aktywności seksualnych, zmuszanie do oglądania zdjęć czy filmów pornograficznych

**PRZEMOC EKONOMICZNA:** Zabieranie zarobionych pieniędzy, nie łożenie na utrzymanie rodziny, uniemożliwianie podjęcia pracy, okradanie, zaciąganie kredytów i zmuszanie do zadawania pożyczek wbrew woli współmałżonka

**ZANIEDBANIE:** Ciągłe niezaspokajanie podstawowych potrzeb fizycznych, emocjonalnych i materialnych, pozostawianie dzieci bez opieki, zaniedbywanie medyczne, brak zainteresowania realizacją obowiązków szkolnego dziecka

(Źródło: opracowanie własne na podstawie J. Mazur, Przemoc w rodzinie. Teoria i rzeczywistość, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2002, s. 38-52)

### GDZIE SZUKAC POMOCY?

- **BAZA TELEADRESOWA INSTYTUCJI POMOCOWYCH W ZAKRESIE REALIZACJI USTAWY O PRZECIWKWZIAŁANIU PRZEMOCY W RODZINIE W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM - [KLIKNIJ TUTAJ](#) [1]**
- **OGÓLNOPOLSKIE TELEFONY ZAUFANIA**

**116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży**

Zdzwonił lub napisał, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wyłdyżasz się o cymś opowiedzieć. Od 1 stycznia 2018 roku jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 2.00 w nocy, wiadomości przez stronę [www.116111.pl](http://www.116111.pl) możesz przelać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.

**800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym Kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Ponadto terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym

i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych. Telefon dostępny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 1200 - 1500.  
Pomoc dla dorosłych w sprawach dżed

#### 800 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien – np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultant do Ciebie odzwonili.

**116 000 - Calodobrowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka.** Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu. Telefon 116000 działa 24 godzinny na dobę, 7 dni w tygodniu (połączenie bezpłatne). [www.zaginieni.pl](http://www.zaginieni.pl)

#### 800 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.  
<http://www.niebieskalinia.org/>

#### 800 676 676 - Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich

Na infolini Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach obywatela i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Dowiadasz się, prawniey stanę się udzieli niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych)

#### 116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym

Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Możesz tam dowiedzieć od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne). <http://116123.edu.pl/>

#### 800 120 226 – Policynny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją złożyć. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne).

**801 199 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”** Zadzwonić jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informacje o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

#### 801 889 880 - Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"

Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi. Z konsultantami mogą rozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.  
[www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)

#### 22 635 93 92 - Telefon grupy edukatorów seksualnych "PONTON"

Raz w tygodniu, w piątek pod tym numerem w godzinach 16.00-20.00 wolontariusze - edukatorzy seksuashi Grupy "Ponton" odpowiadają na wasze pytania związane z seksualnością, dojrzewaniem, antykoncepcją itp. Opłata za połączenie z numerem zgodnie z cennikiem operatora.  
[www.ponton.org.pl](http://www.ponton.org.pl)

#### 800 280 900 - telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościeleś

Telefon wsparcia działa we wtorki w godzinach 19:00-22:00. Kontakt telefoniczny przeznaczony jest przede wszystkim dla osób, które same doświadczają wykorzystania seksualnego, oraz ich najbliższych. Inicjatywę tworzą świeccy katolicy, telefon świadczy pomoc osobom dorosłym. Więcej informacji: [www.zranieni.info](http://www.zranieni.info)

#### 800 70 22 22 - Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

Calodobrowa i bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon, email i czat. Działający konsultanci udzielają porad i kierują osoby downiąpe lub piszące do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie.

#### 800 108 108 - Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

Telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14.00 do 20.00. Linia 800 108 108 adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady. Zadaniem działających psychologów jest podejmować interwencje w sytuacjach nagłych, a także pomagać w podejmowaniu decyzji o ewentualnej dalszej terapii.

#### 800 111 123 - Tumbolina

Pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków przeżywających śmierć kogoś bliskiego, a także dla ich rodziców i opiekunów. Linia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00 - 18.00. Można także zostawić swój numer i wiadomość, tak by konsultat mogli oddzwonić do potrzebującej osoby.

GRAFIKA <https://agnieszkazapart.pl/contact/>

**Adres źródłowy:** [https://www.archiwum-wzp.pl/aktualnosci/2-pazdziernika-miedzynarodowy-dzien-bez-przemocy-07-mobile\\_switch=mobile](https://www.archiwum-wzp.pl/aktualnosci/2-pazdziernika-miedzynarodowy-dzien-bez-przemocy-07-mobile_switch=mobile)

#### Linki

[1] <http://www.wzp.pl/aktualnosci/baza-teleadresowa-instytucji-pomocowych-w-zakresie-realizacji-ustawy-o-przeciwdzialaniu-przemocy-w-0>