

**STOP PRZEMOCY DOMOWEJ**

# **TWOJA SIŁA TO GOTOWOŚĆ NA ZMIANĘ**

TO SZANSA NA LEPSZE ŻYCIE  
DLA CIEBIE I TWOICH BLISKICH



---

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE W BIELSKU-BIAŁEJ  
ul. Piastowska 40, 43-300 Bielsko-Biała  
tel. 33/81 36 930, [www.pcpr.starostwo.bielsko.pl](http://www.pcpr.starostwo.bielsko.pl)

# PRZEMOC? CO TO JEST I Z CZEGO WYNIKA?

**Przemoc to każde zachowanie, które powoduje krzywdę** fizyczną, psychiczną, emocjonalną lub ekonomiczną wobec drugiej osoby. Może przybierać różne formy:

- **Przemoc fizyczna** – bicie, popychanie, szarpanie, niszczenie przedmiotów.
- **Przemoc psychiczna** – groźby, zastraszanie, poniżanie, kontrolowanie.
- **Przemoc słowna** – krzyk, obrażanie, wyzywanie.
- **Przemoc ekonomiczna** – zabieranie pieniędzy, ograniczenie dostępu do finansów.
- **Przemoc seksualna** – zmuszanie do czynności seksualnych wbrew woli drugiej osoby.

Przemoc często wynika z frustracji i nieumiejętności radzenia sobie ze stresem lub napięciem, utrwalonych wzorców zachowań, poczucia bezsilności, chęci kontrolowania innych, problemów osobistych, uzależnień. Zmiana jest możliwa, jeśli podejmie się odpowiednie działania i skorzysta z dostępnego wsparcia.

## JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI BEZ PRZEMOCY?



**Rozpoznawaj swoje emocje** – zanim wybuchniesz, zastanów się, co naprawdę czujesz (złość, smutek, strach, frustrację?).



**Zatrzymaj się na chwilę** – jeśli czujesz, że zaraz stracisz kontrolę, policz do 10, wyjdź do innego pomieszczenia, weź kilka głębokich oddechów.



**Ćwicz komunikację bez agresji** – zamiast krzyczeć, powiedz: „Czuję się zdenerwowany, potrzebuję chwili spokoju”.



**Znajdź sposób na rozładowanie napięcia** – sport, spacer, ćwiczenia oddechowe, słuchanie muzyki.



**Pracuj nad swoją cierpliwością** – nie reaguj impulsywnie, daj sobie czas na ochłonięcie.



**Ucz się asertywności** – naucz się mówić o swoich potrzebach i granicach w sposób stanowczy, ale spokojny.



**Zmień sposób myślenia** – nikt nie ma obowiązku spełniać Twoich oczekiwań. Każdy ma prawo do własnego zdania i wyborów.



**Szukaj wsparcia** – rozmowa z psychologiem, terapeutą lub grupą wsparcia może pomóc w zmianie zachowań.

**Bezpłatny telefon dla ofiar i świadków przemocy domowej „Niebieska Linia”: 800 120 002 czynny całą dobę.**

W każdej gminie działa Zespół interdyscyplinarny, który zajmuje się pomocą rodzinom doświadczającym przemocy domowej i prowadzi procedurę „Niebieskiej Karty”.

W gminach funkcjonują również Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Przemoc domowa to przestępstwo ścigane z urzędu, w związku z tym Policja ma obowiązek interweniować, a w przypadku jej stwierdzenia założyć „Niebieską Kartę”.

Gmina	Instytucja/organizacja	Adres, telefon, e-mail
Bestwina	<b>Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, 43-512 Bestwina, ul. Szkolna 4, tel. 32 215 46 37</b>	
	Punkt Konsultacyjny	tel.: 32 215 46 37 e-mail: profilaktyka@bestwina.pl
Buczkowice	<b>Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, 43-374 Buczkowice, ul. Lipowska 730, tel. 33 811 77 11</b>	
	Psycholog	tel.: 33 811 77 11, 660 515 963
	Psychoterapeuta	tel.: 33 811 77 11, 660 515 963
	Punkt Konsultacyjno-Informacyjny	tel. 33 499 00 66, 33 499 00 66 w. 28 lub 23
Czechowice-Dziedzice	<b>Centrum Usług Społecznych, 43-502 Czechowice-Dziedzice, ul. Kolejowa 37, tel. 32 215 44 09</b>	
	Punkt Konsultacyjny	Plac Jana Pawła II 2, 43-502 Czechowice-Dziedzice tel.: 783 444 817 lub 32 214 71 71 – w godzinach dyżurów
	Miejski Ośrodek Terapii Uzależnień	ul. Nad Białką 1B, 43-502 Czechowice-Dziedzice tel.: 32 215 97 40; 519 452 998; e-mail motuczdz@bk-europe.pl
	Centrum Usług Społecznych	Zespół Pracy z Rodziną ul. Legionów 59A, 43-502 Czechowice-Dziedzice tel. 32 215 30 60 e-mail: ps@cus-czechowicedziedzice.pl
	Noclegownia	ul. Łukasiewicza 13, 43-502 Czechowice-Dziedzice tel.: 32 215 35 37; e-mail noclegownia@cus-czechowicedziedzice.pl
Jasienica	<b>Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, 43-385 Jasienica, ul. Zdrowotna 845, tel. 33 815 29 92</b>	
	Punkt konsultacyjny	tel.: 33 821 60 91
Jaworze	<b>Centrum Usług Społecznych, 43-384 Jaworze, ul. Zdrojowa 82, tel. 33 828 66 70</b>	
	Punkt konsultacyjny	ul. Zdrojowa 30, 43-384 Jaworze tel.: 33 82 86 671, e-mail: cus@jaworze.pl

Kozy	<b>Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, 43-340 Kozy, ul. Szkolna 1, tel. 33 817 58 27</b>	
	Gminny Punkt Konsultacyjny w Kozach	tel. 33 817 58 27; e-mail: gops@gops.kozy.pl
Porąbka	<b>Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, 43-353 Porąbka, ul. Rynek 4, tel. 33 810 60 45</b>	
	Punkt konsultacyjny	Bujaków ul. Bielska 22, 43-356 Kobiernice tel. 33 432 28 78
		ul. Rynek 22 43-353 Porąbka tel. 732 719 775 (pn w godz. 15:30 – 17:00) tel. 509 965 543 (czwartek w godz. 15:30-17:30)
	Psycholog	tel. 33 810 60 45
Szczyrk	<b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, 43-370 Szczyrk, ul. Graniczna 1, tel. 33 443 21 70</b>	
	Poradnictwo prawne	II i IV czwartek miesiąca w godz. 12.00 – 15.00
	Psycholog	W każdą I, III i ostatnią środę miesiąca w godz. 16:00 – 20:00
	Terapeuta	ul. Beskidzka 48 p. 2 w każdy poniedziałek w godz. 18:00 – 21:00
Wilamowice	<b>Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, 43-330 Wilamowice, ul. Rynek 1, tel. 33 499 90 80</b>	
	Punkt konsultacyjnoinformacyjny dla Osób z Problemem Alkoholowym i ich rodzin	ul. Sienkiewicza 2, tel.: 33 81 29 479 e-mail: justyna.hetnal@wilamowice.p
	Placówka Wsparcia Dziennego	ul. Sienkiewicza 2, tel.: 33 81 29 479 e-mail: pwd@wilamowice.pl
Wilkowice	<b>Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, 43-365 Wilkowice, ul. Parkowa 10, tel. 33 443 22 55</b>	
	Psycholog dla dorosłych Psycholog dla dzieci	ul. Wyzwolenia 18, tel.: 696 050 760, 33 817 12 40
	Punkt konsultacyjny Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	ul. Wyzwolenia 18, poniedziałek i środa w godz. 15:30 – 17:00

Pomoc dla osób stosujących przemoc domową w Powiecie Bielskim realizowana jest przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Bielsku-Białej, ul. Piastowska 40, tel. 33 81 36 930. Osoby stosujące przemoc domową mogą skorzystać z: • Programu oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc domową; • Programu psychologiczno-terapeutycznego dla osób stosujących przemoc domową.