

Specjalistyczne poradnictwo PCPR Bełchatów



Bezpłatna pomoc dla osób i rodzin z terenu powiatu

bełchatowskiego będących w kryzysie oraz dotkniętych przemocą domową - 2026 rok

Siedziba udzielania porad/kontakt	Specjalista	Dzień tygodnia	Godziny przyjęć
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Czapliniecka 66 97-400 Bełchatów Telefony do kontaktu: 44 715 22 63 44 715 22 61 690 141 700	psycholog	każda środa miesiąca	15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰
		po wcześniejszym zapisaniu się na spotkanie	
	prawnik	po wcześniejszym zapisaniu się na spotkanie	
	pracownik socjalny	codziennie od poniedziałku do piątku	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
	specjalista ds. pomocy społecznej i przeciwdziałania przemocy domowej	codziennie od poniedziałku do piątku	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰

PRZEMOC to PRZESTĘPSTWO

Kodeks karny art. 207

§ 1. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 1a. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą nieporadną ze względu na jej wiek, stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.



Rodzinom dotkniętym przemocą domową PCPR zapewnia wsparcie psychologa, specjalisty ds. przeciwdziałania przemocy oraz zajęcia korekcyjno – edukacyjne dla osób stosujących przemoc.

Jeśli jesteś osobą, która stosuje przemoc domową, pomóż sobie i swojej rodzinie

Zgłoś się do nas:
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
w Belchatowie, ul. Czapliniecka 66
tel. 44 715 22 63, 690 141 700

ZNAJDŹ POMOC!

800 12 12 12

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RPD

800 120 002

OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY
W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”

116 111

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

116 123

OGÓLNOPOLSKA PORADNIA TELEFONICZNA DLA OSÓB
PRZEŻYWAJĄCYCH KRYZYS EMOCJONALNY

112

NUMER ALARMOWY

47 846 52 11

KOMENDA POWIATOWA POLICJI W BELCHATOWIE

44 632 17 15

PROKURATURA REJONOWA W BELCHATOWIE

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Belchatowie,
ul. Czapliniecka 66, tel. 44 715 22 63

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Belchatowie,
ul. Staszica 18, tel. 44 635 51 00

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kleszczowie,
ul. Osiedlowa 2, tel. 44 731 31 27

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Drużbicach,
Drużbice 20, tel. 44 631 10 13

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Klukach,
Kluki 88, tel. 44 631 50 37

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ruścu,
ul. Wieluńska 72, tel. 43 676 60 25

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Szczercowie,
ul. 3 Maja 6, tel. 44 631 40 00

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Żelowie,
ul. Piotrkowska 12, tel. 44 634 10 28

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Belchatowie,
ul. Kościuszki 13, tel. 44 632 42 01

REAGUJ NA PRZEMOC DOMOWĄ!



PCPR
Belchatów

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
w Belchatowie

PRZEMOC DOMOWA

to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną, 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

FORMY PRZEMOCY DOMOWEJ

Przemoc fizyczna:

np.: popychanie, policzkowanie, szarpanie, kopanie, duszenie, bicie, wykręcanie rąk, przypalanie, polewanie substancjami, stosowanie broni

Przemoc psychiczna:

np.: wyśmiewanie, poniżanie, wyrzucenie z domu, zawstydzanie, szantażowanie, grożenie, upokarzanie, narzucanie własnych poglądów, manipulowanie, wyzywanie, izolowanie

Przemoc seksualna:

np.: wymuszanie pożycia, obmacywanie, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, wykorzystywanie seksualne, gwałt, zmuszanie do aktywności seksualnej wbrew woli, kontynuowanie aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma

Przemoc ekonomiczna:

np.: pozbawienie środków do życia, zabieranie pieniędzy, uniemożliwienie podjęcia pracy, okradanie, uzależnienie finansowe

Zaniedbanie:

Brak zaspokojenia potrzeb fizycznych i emocjonalnych ze strony najbliższych
np.: zaniedbywanie potrzeb żywieniowych, ograniczenie dostępu do opieki lekarskiej, brak dbałości czy opieki zwłaszcza w stosunku do dzieci i osób starszych, niepełnosprawnych



DZIECKO A PRZEMOC DOMOWA

Z powodu przemocy domowej cierpią dzieci, które bezpośrednio jej nie doświadczają. Brak ran i siniaków na ciele nie oznacza, że dziecko nie cierpi.

Bycie świadkiem przemocy domowej ma zawsze poważne konsekwencje dla dzieci bez względu na ich wiek.

Obserwowanie scen przemocy z udziałem bliskich pozostawia bolesny ślad w psychice dziecka.

Dzieci, które są narażone na obserwowanie bicia, słuchanie awantur, wyzwisk i przekleństw, cierpią przez całe życie.

Czy wiesz,
co oznacza ten gest?



Otwórz
dłoń



Schowaj
kciuk



Złóż
dłoń

To międzynarodowy znak „POMÓŻ MI”,
który dyskretnie informuje o tym,
że doświadczamy przemocy!

**UŻYJ GO, JEŚLI NIE MOŻESZ NIKOMU
WPROST POWIEDZIEĆ O PRZEMOCY,
A JEŻELI WIDZISZ KOGOŚ, KTO
POKAZUJE TEN ZNAK - REAGUJ!**

CO ZROBIĆ, GDY KTOŚ NAM
POKAŻE TEN GEST?

- 1 Nie powinniśmy dawać oznak, że coś
jest nie tak. Zwłaszcza, gdy obserwuje nas
ktoś, kto potencjalnie może być osobą
stosującą przemoc.
- 2 Zakończ spotkanie lub rozmowę, tak jakby
nic się nie stało.
- 3 Skontaktuj się z policją pod numerem
alarmowym 112 i wyjaśnij sytuację.
Poinformuj, że osoba ta w ten sposób
poprosiła o pomoc.

Nie bój się
szukać pomocy!
ZADZWOŃ

Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar
Przemocy w Rodzinie

„Niebieska Linia”

800 120 002

NAPISZ

niebieskalinia@niebieskalinia.info

LUB ZGŁOŚ SIĘ
DO NAJBLIŻSZEGO OŚRODKA
POMOCY SPOŁECZNEJ



POWIATOWE
CENTRUM POMOCY RODZINIE
07-400 Belchatów, ul. Czapliniecka 66
tel. 44 715 22 61, 44 739 48 07
fax 44 633 53 49
Miejsce na pieczęć i dane OPS

OFICyna
PROFILAKTYCZNA

☎ 12 39 50 665
✉ biuro@oficyna-profilaktyczna.com
🌐 www.oficyna-profilaktyczna.com

ISBN 978-83-68046-79-3



DOŚWIADCZASZ
PRZEMOCY DOMOWEJ?
JESTEŚ JEJ ŚWIADKIEM?

SIĘGNIJ PO WSPARCIE
W RAMACH PROCEDURY
„NIEBIESKIE KARTY”!

TA POMOC JEST
DLA CIEBIE!



PROBLEM PRZEMOCY DOMOWEJ PRZYBIERA RÓŻNE FORMY



PRZEMOC FIZYCZNA -

popychanie, kopanie, bicie, szarpanie, policzkowanie, duszenie, itp.



PRZEMOC PSYCHICZNA -

poniżanie, ośmieszanie, grożenie, narzucanie lub wyśmiewanie poglądów, izolowanie, krytykowanie, itp.



PRZEMOC EKONOMICZNA -

odbieranie zarobionych pieniędzy, wydzielanie środków do życia, kontrola wydatków, uniemożliwianie podjęcia pracy, itp.



PRZEMOC SEKSUALNA -

zmuszanie do pożycia seksualnego, krytyka zachowań seksualnych, niechciany dotyk, itp.



CYBERPRZEMOC -

wyzywanie, podszywanie się, ośmieszanie, poniżanie, grożenie, szantażowanie za pośrednictwem narzędzi elektronicznych, itp.

DOŚWIADCZASZ KTÓREJŚ Z NICH? SIĘGNIJ PO WSPARCIE
W RAMACH PROCEDURY „NIEBIESKIE KARTY”

To skoordynowany system pomocy dla osób, które doznają przemocy domowej.

JAK TO WYGLĄDA KROK PO KROKU?

- **Zgłoszenie o podejrzeniu wystąpienia przemocy** (może zainicjować każdy, kto posiada informacje o przemocy)
- **Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy** (jest w każdej gminie)
- **Grupa diagnostyczno-pomocowa** (specjaliści mający kontakt z rodziną np. policjant, pracownik socjalny, itp.)
 - ➔ Jeśli informacje o przemocy się nie potwierdzą grupa odstąpi od dalszych działań.
 - ➔ Jeśli informacje o przemocy zostaną potwierdzone grupa sporządza formularz Niebieska Karta - A.
- **Pierwsze posiedzenie grupy diagnostyczno-pomocowej** (służy omówieniu sytuacji osoby doznającej przemocy i osoby stosującej przemoc)
- **Spotkanie grupy diagnostyczno-pomocowej z osobą doznającą przemocy** (pozwala pogłębić diagnozę sytuacji w rodzinie i opracować plan bezpieczeństwa i pomocy dla osób pokrzywdzonych)
- **Spotkanie grupy diagnostyczno-pomocowej z osobą stosującą przemoc** (służy motywowaniu do zaprzestania stosowania przemocy i/lub skierowaniu do udziału w programie korekcyjno-edukacyjnym lub psychologiczno-terapeutycznym)
- **Wsparcie w realizacji planu pomocy i monitorowanie sytuacji w rodzinie do czasu ustania przemocy lub uzasadnionego przypuszczenia o zaprzestaniu przemocy** (ten etap może trwać kilka miesięcy)
- **Zakończenie procedury i monitoring bezpieczeństwa przez okres 9 miesięcy**

JEŚLI JESTEŚ ŚWIADKIEM CYBERPRZEMOCY TO...

- Postaraj się zmotywować rówieśników do pomocy.
- Otocz wsparciem osobę doświadczającą cyberprzemocy.
- Porozmawiaj i podejmij wspólne działania z nauczycielem bądź rodzicem, w celu zapewnienia bezpieczeństwa.
- Każdorazowo reaguj na zaobserwowane sytuacje cyberprzemocy, ponieważ milczenie daje przyzwolenie na krzywdzenie.

Z ogólnopolskich badań ankietowych przeprowadzonych w 2020 roku wynika, że **23%** nastolatków doświadczyło kiedykolwiek cyberprzemocy.

Badana młodzież najczęściej doświadczała wyzwiisk - **30%**,
ośmieszania - **23%**
i poniżania - **22%**.

źródło: Nastolatki 3.0 Raport z ogólnopolskiego badania uczniów.
NASK - Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2021.

CYBERPRZEMOC

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?



Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka

☎ 800 12 12 12

Telefon Zaufania
dla Dzieci i Młodzieży

☎ 116 111

Oficyna
PROFILAKTYCZNA

☎ 12 39 50 665

biuro@oficyna-profilaktyczna.com
www.oficyna-profilaktyczna.com

ISBN 978-83-68046-04-5



PRZEMOC jest wtedy,
gdy są obrażenia na ciele.

MIT!



WIRTUALNA PRZEMOC
KRZYWDZI REALNIE.

Oficyna
PROFILAKTYCZNA

CYBERPRZEMOC TO:

przemoc stosowana przy wykorzystaniu Internetu i środków komunikacji elektronicznej, m.in. telefonów komórkowych. Ma na celu wyrządzenie krzywdy osobie bądź grupie.



- ! Upublicznianie wizerunku innej osoby w Internecie, bez jej zgody.
- ! Ośmieszanie, obrażanie, straszenie, nękanie czy też poniżanie kogoś za pośrednictwem Internetu lub komunikatorów elektronicznych.
- ! Podsywanie się pod kogoś na portalach społecznościowych, blogach, w wiadomościach e-mail czy innych komunikatorach elektronicznych.
- ! Pisanie obraźliwych komentarzy na forach, blogach, portalach społecznościowych itp.

PRZEMOC WIRTUALNA

REALNE KONSEKWENCJE

WYŚMIEWANIE KOMPROMITACJA
OBRAŻANIE **GROŻENIE**



UPOKORZENIE · IZOLACJA
ZACHOWANIA AUTODESTRUKCYJNE **WSTYD**
ODRZUCENIE · BEZRADNOŚĆ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ PRAWNA

Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy domowej
uwzględnia cyberprzemoc jako jeden z rodzajów
przemocy. Osoby stosujące ją, mogą zostać ukarane
na podstawie poszczególnych przepisów z kodeksu
karnego, cywilnego i wykroczeń.

**NIE BĄDŹ OBOJETNY, GDY
KTOŚ STOSUJE
CYBERPRZEMOC
REAGUJ!**

CO ROBIĆ, GDY DOZNASZ CYBERPRZEMOCY?

Poinformuj rodziców, wychowawcę i pedagoga szkolnego o zaistniałym zdarzeniu.



Zmień hasła dostępu do portali społecznościowych i poczty e-mail.



Zachowaj wszystkie dowody cyberprzemocy,
t.j. SMS-y, e-maile, zdjęcia na nośniku
elektronicznym itd.



Napisz do administratorów portalu z prośbą
o usunięcie obraźliwych zdjęć wraz
z komentarzami.



Nie odpisuj na obraźliwe wiadomości bądź komentarze!

Osobą doświadczającą przemocy domowej może być KAŻDY bez względu na wiek, płeć, czy status społeczny!

PRZEMOC PRZYBIERA RÓŻNE FORMY I NIE ZAWSZE POZOSTAWIA ŚLADY NA CIELE.

RODZAJ	FORMA
FIZYCZNA	szarpanie, kopanie, bicie, duszenie, popychanie, szturchanie itp.
PSYCHICZNA	wyzywanie, grożenie, poniżanie, lekceważenie, krytykowanie, wyśmiewanie poglądów, kontrolowanie itp.
SEKSUALNA	dotykanie intymnych miejsc, zmuszanie do czynności seksualnych, wyśmiewanie wyglądu ciała itp.
EKONOMICZNA	zabieranie pieniędzy, wydzielanie pieniędzy na podstawowe potrzeby, zabranianie podjęcia pracy zarobkowej itp.
ZANIEDBANIE	niespokojenie lub uniemożliwianie zaspokajania podstawowych potrzeb (sen, jedzenie, picie, odpoczynek, dbanie o higienę osobistą itp.)

W latach 2020-2023 największą grupą osób dotkniętą przemocą domową były kobiety*!

2020 rok	62 866 (73,46%) kobiet	11 787 (13,78%) młodoletnich	10 922 (12,76%) mężczyzn
----------	------------------------------	------------------------------------	--------------------------------

2023 rok	51 631 (66,34%) kobiet	17 039 (21,89%) młodoletnich	9 162 (11,77%) mężczyzn
----------	------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

* Źródło: Informacja dotycząca realizacji przez Policję procedury „Niebieskie Karty” w 2020 i 2023 roku.

Nie bój się szukać pomocy.

Jak uzyskać pomoc?
ZADZWOŃ!

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy
w Rodzinie „Niebieska Linia”

tel. 800 120 002

Anonimowa Policyjna Linia
Specjalna „Zatrzymać Przemoc”

tel. 800 120 226

OFICyna
PROFILAKTYCZNA



tel: 12 39 50 665

tel. kom.: 575 898 939

e-mail: biuro@oficyna-profilaktyczna.com

OFICyna
PROFILAKTYCZNA

KAŻDY MA PRAWO DO OCHRONY
PRZED PRZEMOCĄ DOMOWĄ

NIE CZEKAJ, ZACZNIJ DZIAŁAĆ!



PAMIĘTAJ!

BEZPŁATNE zaświadczenie lekarskie
o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała
związanych z użyciem przemocy
domowej **OBOWIĄZEK** wystawić

OFICyna
PROFILAKTYCZNA

PRZEMOC DOMOWA to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób najbliższych. Czyny te narażają na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszają ich godność, nietykalność cielesną, wolność, powodują szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołują cierpienia i krzywdy moralne.

(Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie)

Z JAKIEJ POMOCY MOŻESZ SKORZYSTAĆ?

- Zwróć się do służb lub organizacji, które oferują pomoc osobom dotkniętym przemocą domową (Ośrodek Pomocy Społecznej, Zespół Interdyscyplinarny, asystent rodziny, policja, oświata, służba zdrowia, Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych).
- Znajdź kogoś, komu możesz zaufać i porozmawiaj z nim.
- Jeżeli czujesz, że bezpieczeństwo Twoje lub Twoich bliskich jest zagrożone, natychmiast **wzwij policję**.
- Jeżeli nie chcesz dzwonić na policję, możesz skontaktować się z „Niebieską Linia”, a konsultanci odpowiedzą Ci co najlepiej zrobić.
- Jeżeli w wyniku przemocy masz obrażenia, **uzyskaj zaświadczenie lekarskie o przyczynach i rodzaju obrażeń**.
- Znajdź **schronienie** i skorzystaj z pomocy psychologicznej oraz prawnej.

CZYM JEST ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE?

Osobie dotkniętej przemocą domową udziela się bezpłatnej pomocy, w szczególności: badania lekarskiego w celu ustania przyczyn i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy domowej oraz wydania zaświadczenia lekarskiego w tym przedmiocie.

- 1 Zaświadczenie lekarskie otrzymasz **BEZPŁATNIE**.
- 2 Zaświadczenie mogą wystawić **LEKARZE DOWOLNEJ SPECJALIZACJI**. Możesz je uzyskać np. od lekarza pierwszego kontaktu, lekarza specjalisty, jak i w trakcie pobytu w szpitalnym oddziale ratunkowym.
- 3 Lekarz szczegółowo **OPISZE** jakie masz obrażenia.
- 4 Zaświadczenie lekarskie **UZYSKAJ JAK NAJSZYBCIEJ** po tym, jak doświadczysz przemocy! Im szybciej lekarz Cię zbada, tym dokładniejsze wyda zaświadczenie.
- 5 Takie zaświadczenie może być **DOWODEM** w sprawie sądowej.
- 6 Musi być ono wystawione na druku zgodnym ze **WZOREM**.

**ZAŚWIADCZENIE TAKIE NIE JEST
OBDUKCJĄ LEKARSKĄ!**
Jest ono dowodem na to, jakie obrażenia lekarz stwierdził u pokrzywdzonego.

NIE ZGADZAJ SIĘ NA PRZEMOC! DZIAŁAJ!

CO MUSISZ PRZYGOTOWAĆ?

- Dokument, który potwierdza Twoją tożsamość np. dowód osobisty, paszport, legitymacja itp.
- Numer PESEL.

CO MUSISZ ZROBIĆ?

- Idź do lekarza pierwszego kontaktu lub innego lekarza w Twojej okolicy. Jeżeli doświadczysz przemocy wtedy, gdy nie możesz iść do lekarza pierwszego kontaktu np. w nocy, zgłoś się do szpitala, na pogotowie lub do Specjalistycznego Oddziału Ratunkowego (SOR).
- Poproś o zaświadczenie lekarskie o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała, w którym lekarz opíše Twoje obrażenia.

Wszystkie informacje na temat możliwości pomocy znajdziesz na stronie www.niebieskalinia.info lub kontaktując się z „Niebieską Linia”!

