



POMOC DLA OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC

Czasem, kiedy kłócę się ze swoją żoną/mężem, widzę strach w jej/jego oczach.

Po tym, jak pierwszy raz podniosłam/podniosłem rękę na swoje dziecko, obiecałam/obiecałem sobie, że nigdy więcej tego nie zrobię... , zrobiłam/zrobiłem to znowu.

Kiedy zaczynam się złościć, nie mam hamulców, wyzywam, popycham, niszczę przedmioty.

Nie odzywam się do swoich bliskich i trwa to kilka dni.

Uważam, że mój sposób myślenia jest najlepszy i chcę, żeby moja rodzina się do tego dostosowała.

Jeśli:

- rozpoznajesz siebie w powyższych opisach;
- obawiasz się, że możesz stracić rodzinę przez swoje zachowanie;
- martwisz się, że Twoje dzieci są świadkami Twojego zachowania;
- na rzecz Twojej rodziny została uruchomiona procedura „Niebieskie Karty”, a Twoje zachowania wobec bliskich są postrzegane przez przedstawicieli służb jako przemocowe;
- choć jedna odpowiedź brzmi TAK na powyższe stwierdzenia, świadczy o tym, że masz trudności z pohamowaniem agresji.

Agresja jest językiem przemocy.

Przemoc ma miejsce wtedy, gdy ktoś, kto ma przewagę nad drugą osobą (fizyczną, psychiczną, ekonomiczną, prawną), będąc agresywnym wobec niej, narusza jej prawa (np. prawo do wolności) i dobra osobiste (np. dobre imię).

Wielu ludziom wydaje się, że takie zachowania wobec osób bliskich są ich prywatną sprawą. Jednak są one przestępstwem i podlegają karze tak samo, jak podobne zachowania wobec osób obcych.

Przyznanie się przed samym sobą do kłopotów z agresją wymaga odwagi. To także pierwszy etap do zmiany zachowań, które zagrażają Tobie i Twoim bliskim. Jeśli obiecujesz sobie zmianę, a mimo tego ciągle wracasz do starych zachowań, łatwiej będzie Ci poradzić sobie, gdy skorzystasz z profesjonalnej pomocy.

MIEJSCA POMOCY DLA OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC:

SPECJALISTYCZNA PORADNIA RODZINNA DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY

ul. Belgijska 4, 02-511 Warszawa,
tel.: 22 845 12 12, 667 833 400

Oferta:

- konsultacje psychologiczne,
- terapia indywidualna,
- grupy korekcyjno-edukacyjne dla osób stosujących przemoc.

STOWARZYSZENIE NA RZECZ PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”

ul. Jaktorowska 4, 01-202 Warszawa,
tel.: 22 499 37 33

Oferta:

- indywidualne konsultacje diagnostyczne,
- grupy korekcyjno-edukacyjne dla osób stosujących przemoc,
- warsztaty umiejętności psychologicznych.

OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA” PARPA

Oferta:

- **telefon zaufania:** 801 120 002 (również dla osób stosujących przemoc wobec bliskich)
poniedziałek-sobota 8.00- 22.00,
niedziela i święta 8.00- 16.00

PRZYCHODNIA TERAPII UZALEŻNIENIA I WSPÓLUZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU

ul. Leszno 17, 01-199 Warszawa, tel.: 22 620 35 24

Oferta:

- program edukacyjno-korekcyjny dla osób stosujących przemoc.

PRACOWNIA INICJATYW – KRZYSZTOF STAŃCZYK

ul. Żeromskiego 29, 01-882 Warszawa
(wejście od ul. Jarzębskiego), piętro I, pok. 155,
tel.: 601 203 918

Oferta:

- konsultacje indywidualne dla osób mających problem z agresją, stosujących przemoc,
- zajęcia z zakresu konstruktywnego radzenia sobie z emocjami i agresją.

BEMOWSKIE STOWARZYSZENIE TRZEŹWOŚCIOWE „REDUTA”

ul. Synów Pułku 6, 01-354 Warszawa,
tel.: 22 665 08 00, 609 224 041

Oferta skierowana także do osób spoza Dzielnicy Bemowo:

- konsultacje dla osób uzależnionych – osób stosujących przemoc,
- grupa motywacyjno-edukacyjna (grupa otwarta, całoroczna).