

Dodatek wydawany i finansowany  
przez Urząd Miasta Tychy

# TwojeMiasto

ADRES REDAKCJI:  
al. Niepodległości 49,  
tel. 32 776 39 16, faks 32 776 39 48  
e-mail: [redakcja@umtychy.pl](mailto:redakcja@umtychy.pl)

# Pomoc w kryzysie

PRZEMOC DOMOWA  
TO ZJAWISKO  
DRAMATYCZNE  
I CZĘSTO WSTYDLIWE,  
UKRYWANE PRZEZ  
OSOBY, KTÓRE JEJ  
DOŚWIADCZAJĄ.  
W TYCHACH  
W ZESZŁYM  
ROKU ZOSTAŁO  
WYPEŁNIONYCH  
312 NIEBIESKICH  
KART. OZNACZA TO,  
ŻE PRAWIE CODZIENNIE  
POLICJANCI  
I PRACOWNICY  
SOCJALNI DOWIADUJĄ  
SIĘ O KOLEJNEJ  
RODZINIE, KTÓRA  
ZMAGA SIĘ Z TYM  
PROBLEMEM.

Osoby doświadczające przemocy domowej, które zdecydują się szukać pomocy, skorzystać mogą z Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Tychach. O pracy tej placówki opowiada psycholog Eliza Cieślukowska, certyfikowany specjalista w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, od 1 marca 2015 roku pełniąca obowiązki kierownika tego Ośrodka.

## Jak wygląda codzienna praca Ośrodka?

**ELIZA CIEŚLIKOWSKA:** Ośrodek Interwencji Kryzysowej jest jednostką organizacyjną MOPS zajmującą się pomocą osobom dotkniętym problemem przemocy domowej oraz będącym w innych sytuacjach kryzysowych, np.: w wyniku zdarzenia losowego, sytuacji rodzinnej lub trudnych przeżyć osobistych. Jest to miejsce, w którym osoba uzyskuje pomoc w odzyskaniu równowagi, wsparcie oraz informacje na temat różnych form pomocy i instytucji pomocowych.

W szczególnych sytuacjach istnieje możliwość skorzystania z czasowego schronienia w naszym hostelu, który posiada 30 miejsc noclegowych dla kobiet i ich dzieci, które w związku z trudną sytuacją nie mogą przebywać w domu, bo nie czują się tam bezpiecznie albo też znalazły się w innej, kryzysowej



Świadczy bezpłatną i anonimową pomoc – mówi Eliza Cieślukowska, która od 1 marca pełni obowiązki kierownika Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Tychach.

dla nich sytuacji. Zapewniamy im schronienie i gorący posiłek, dodatkowo oferowana jest pomoc psychologiczna i socjalna. Każdy może i ma prawo szukać u nas pomocy.

## Na czym polega ta pomoc?

Ze względu na specyfikę pracy w naszym Ośrodku, konieczna jest współpraca specjalistów z różnych dziedzin, gdyż profesjonalna pomoc osobom w kryzysie wymaga interdyscyplinarnego podejścia. Nasz zespół składa się z dziewięciu osób, które udzielają fachowej pomocy dla mieszkańców naszego miasta. Układamy plan pomocy indywidualnie dla każdej osoby. W Ośrodku można uzyskać pomoc interwencyjną i wsparcie w sytuacji trudnej, pomoc psychologiczną, pomoc w formie pracy socjalnej, krótkoterminową terapię, a także pomoc w kontakcie z innymi instytucjami. Pomagamy w załatwianiu spraw urzędowych i innych ważnych spraw bytowych. Prowadzimy też spotkania grupowe o charakterze edukacyjnym, terapeutycznym i profilaktycznym. Koordynujemy również działania z zakresu rozwiązywania problemów przemocy domowej.

## 30 miejsc noclegowych – czy to wystarczy w tak dużym mieście jak Tychy?

Myszę, że tak. Aktualnie mamy zajętych 14 łóżek. Nigdy nie zdarzyło się, żebyśmy nie mogli przyjąć kogoś z powodu braku miejsc. Jeśli

jest taka potrzeba, dostawiamy nawet łóżka polowe, jednak to zdarza się bardzo rzadko. Odkąd miescimy się w nowym budynku, taka sytuacja miała miejsce trzy razy. Pokoje są tak rozplanowane, żeby była możliwość np. wstawienia dodatkowego łóżeczka dla dziecka.

## W jaki sposób kobiety trafiają do ośrodka? Czy jest potrzebne jakieś skierowanie, czy trzeba złożyć wniosek o przyjęcie?

Nie obowiązuje żadne skierowanie. Niektóre osoby trafiają do nas w wyniku interwencji policji, na skutek awantury domowej. Czasem też pracownicy socjalni, którzy pracują w terenie, kierują tutaj swoich klientów. Inne instytucje miejskie również mogą zgłaszać nam taką potrzebę, gdy w rodzinie jest trudna sytuacja. A my zawsze staramy się pomóc poprzez diagnozę istniejącego problemu i dostosowujemy formy pomocy do sytuacji, w której znalazł się nasz klient. Świadczymy bezpłatną i anonimową pomoc.

## A co z kobietami, które na co dzień nie są pod opieką pracowników socjalnych i nie korzystają z pomocy MOPS-u? Przemoc domowa zdarza się przecież także w rodzinach dobrze sytuowanych.

Ośrodek oferuje swoją pomoc wszystkim mieszkańcom Tychów, którzy tego potrzebują, nie tylko klientom MOPS. Pracujemy nie tylko z mieszkankami hostelu, ale i z osobami, które przychodzą do nas z zewnątrz i korzystają z grupy terapeutycznej lub z indywidualnych spotkań z psychologiem.

## Jak długo osoby zainteresowane pomocą psychologiczną muszą czekać na spotkanie, rozmowę w Ośrodku?

W celu ustalenia terminu spotkania zalecamy kontakt telefoniczny lub osobisty. Ze względu na ogrom pracy jaki mamy tu, w ośrodku – a zajmujemy się także Niebieskimi Kartami – zdarza się, że są to terminy za dwa, trzy tygodnie. Ale

jeśli ktoś sygnalizuje, że sytuacja jest nagła, staramy się oczywiście znaleźć dodatkowy termin.

## Pobyt w hostelu to rozwiązanie tymczasowe. Jak długo może trwać?

Zgodnie z ustawą ten pobyt może trwać do trzech miesięcy. Może być przedłużony w szczególnej sytuacji, kiedy plan pomocowy nie został do końca zrealizowany.

## Kobiety trafiają tu w wyniku bardzo trudnej sytuacji domowej. Jaka jest szansa, że w ciągu trzech miesięcy ta sytuacja się zmieni? Czy paniom, które opuszczają ośrodek, udaje się stanąć na nogi, czy też zdarza się, że wracają z tym samym problemem?

Dużo zależy od wewnętrznej motywacji kobiety, od tego, na ile jest ona zdeterminowana i gotowa, żeby pewnych zmian w swoim życiu dokonać. Zdarzają się sytuacje, że panie do nas wracają, nawet po kilka razy. Nie ma jednoznacznej zależności, ale zaobserwowałam, że częściej wracają te kobiety, które nie mają własnego lokalu mieszkalnego, i które trafiają do nas nie ze względu na przemoc, tylko dlatego, że na skutek różnych zdarzeń nie mają się gdzie podziąć.

## A co w sytuacji, gdy po trzech miesiącach kobieta wraca do domu, gdzie znowu jest narażona na przemoc?

W ciągu ostatnich 3 lat znacząco zmieniły się przepisy i uregulowania prawne dotyczące osób, które stosują przemoc. Jest możliwość, aby kobieta wystąpiła o zakaz zbliżania się mężczyzny, który stosuje przemoc. Niejednokrotnie jest już tak, że to mężczyźni dostają nakaz opuszczenia mieszkania na trzy miesiące, z możliwością przedłużenia go. Chodzi o to, by kobiety, które doświadczają przemocy, nie musiały uciekać z domu. To przecież jest stres. W hostelu nie możemy zagwarantować, że ta kobieta będzie w pokoju sama z dziećmi, często trzeba dzielić pokój z innymi osobami. I dla kobiety, i dla

## Ośrodek Interwencji Kryzysowej MOPS

ul. Nowokościelna 27, tel.: 32 227 05 75

e-mail: [OIK\\_TYCHY@interia.pl](mailto:OIK_TYCHY@interia.pl)

- Placówka udziela bezpłatnej pomocy osobom, które:
- są członkami rodziny z problemem przemocy domowej
  - znajdują się w sytuacji zagrażającej ich życiu lub zdrowiu (również psychicznemu)
  - samodzielnie nie radzą sobie z tą sytuacją
  - potrzebują wsparcia.

## Ośrodek jest czynny codziennie. Specjaliści pracują:

- od poniedziałku do czwartku w godzinach 7–17
  - w piątki w godzinach 7–15.
- W wyjątkowych sytuacjach jest możliwość skorzystania z czasowego schronienia w hostelu Ośrodka Interwencji Kryzysowej.



dzieci, to zmiana, która łączy się ze stresem. Dlatego często radzimy paniom, by wystąpiły o nakaz zbliżania się, by to nie one musiały uciekać. Mamy w terapii panie, które z tego skorzystały.

Zawsze staramy się też pokazać inne możliwości (jak np. pomoc rodziny) i wspieramy, by z nich korzystać. Każda sytuacja jest inna i dlatego staramy się, na ile to tylko możliwe, podchodzić do każdej osoby indywidualnie. Ale trzeba też dodać, że każdy z nas jest osobą dorosłą i ma prawo decydować o własnym życiu. My proponujemy, wskazujemy możliwości, natomiast decyzja, czy z nich skorzystać, należy do tej osoby, która do nas przychodzi.

## Mówiąc o przemocy, co właściwie należy rozumieć pod tym słowem? Kiedy mamy do czynienia z przemocą?

Przemoc to zamierzone działanie człowieka, które ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie osoby doświadczającej przemocy. Z przemocą mamy do czynienia wtedy, kiedy zachodzi wyraźna dysproporcja sił, czyli osoba doznająca przemocy nie ma siły, żeby obronić się przed osobą, która ją stosuje. Przemoc jest wtedy, gdy pojawia się cierpienie oraz szkody fizyczne lub psychiczne u osób dotkniętych przemocą. Doświadczanie bólu i cierpienia sprawia, że osoba doświadczająca przemocy ma mniejszą zdolność do samoobrony. Przemoc w rodzinie jest przestępstwem!

Są różne rodzaje przemocy i nie

zawsze przemoc dotyczy wyłącznie bicia. Oprócz przemocy fizycznej, mamy przemoc psychiczną, ekonomiczną, seksualną i zaniedbywanie – na przykład wobec dzieci czy osób starszych. Groźby – to także jest przemoc.

## Czym jest Niebieska Karta?

Procedura „Niebieskiej Karty” to czynności podejmowane i realizowane przez specjalistów, zgodnie z przepisami, w związku z uzasadnionym podejrzeniem zaistnienia przemocy w rodzinie. To jest procedura, która ma pomagać całej rodzinie, w której jest problem przemocy, dotyczy nie tylko osoby doświadczającej przemocy. Procedura rozpoczyna się w momencie wypełnienia Niebieskiej Karty. Mogą ją wypełnić policjanci (podczas interwencji lub na Komendzie), pracownicy socjalni, pracownicy służby zdrowia, oświaty lub przedstawiciele Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Wypełniona karta trafia do Zespołu Interdyscyplinarnego i grup roboczych. W skład takiej grupy wchodzi specjalista, którzy diagnozują problem, układają plan pomocy dla konkretnej rodziny, podejmują interwencje, systematycznie monitorują sytuację i udzielają pomocy i wsparcia. Doświadczanie przemocy domowej jest złożonym problemem i często do wyjścia z przemocy potrzebna jest pomoc innych osób, a nawet wsparcie wielu służb.

SYLWIA WITMAN

## Tyska Niebieska Linia

telefon zaufania: 32 322 70 04  
e-mail: [tyskaniebieskalinia@interia.pl](mailto:tyskaniebieskalinia@interia.pl)

Tyska Niebieska Linia to telefon dla:

- osób doznających przemocy w rodzinie
- osób stosujących przemoc wobec bliskich
- świadków przemocy domowej
- osób z myślami samobójczymi
- osób z problemami społecznymi
- osób samotnych
- osób cierpiących z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu

Telefon jest czynny całodobowo, zapewnia pełną anonimowość.