

PRZEMOC W RODZINIE

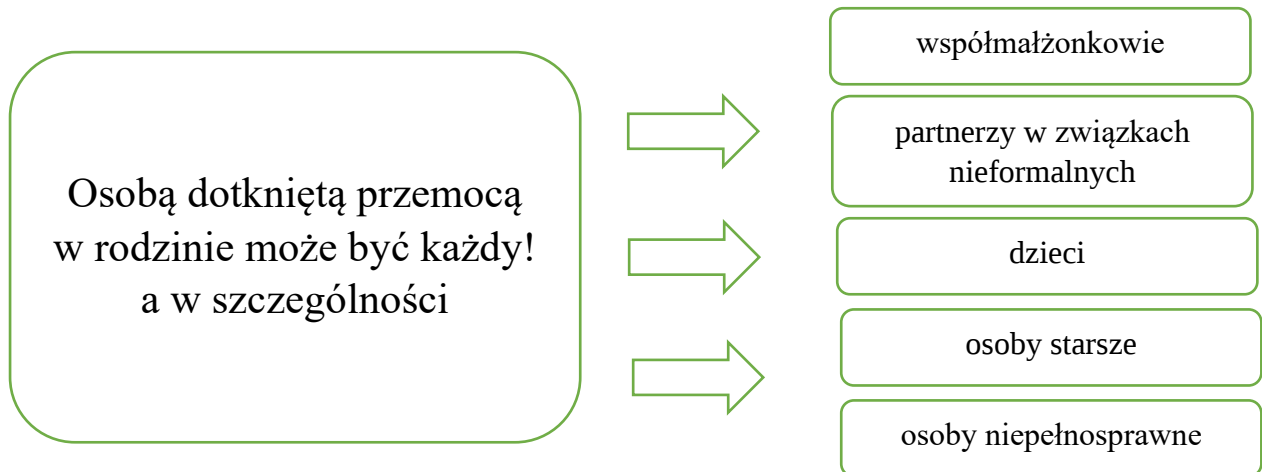
INFORMATOR POWIATOWY



TUCHOLA 2020

PRZEMOC W RODZINIE

Przemoc to od wielu lat istotny problem społeczny, który często wiąże się z nieodwracalnymi zmianami w psychice ofiary. Problem, którego skala nie maleje mimo stałego rozszerzania się sieci system pomocy dla ofiar oraz sprawców przemocy. Przemoc to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie przeciw członkowi rodziny, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i szkody.



Przemoc w rodzinie jest działaniem:

- zamierzonym,
- wykorzystującym przewagę sił,
- skierowanym przeciw członkowi rodziny,
- naruszającym prawa i dobra osobiste,
- powodującym cierpienie i szkody.

Jeśli wydaje ci się, że możesz być ofiarą przemocy fizycznej lub psychicznej we własnej rodzinie, jeżeli nie czujesz się bezpiecznie we własnym domu, bo KTOŚ BLISKI:

- POPYCHA CIĘ, POLICZKUJE, UDZERZA, SZARPIE;
- TRAKTUJE CIĘ W SPOSÓB, KTÓRY CIĘ RANI;
- OBRZUCA OBELGAMI, WYZWISKAMI;
- ZMUSZA CIĘ DO ROBIENIA RZECZY, KTÓRE SĄ DLA CIEBIE PONIŻAJĄCE;
- NIE POZWALA CI WIDYWAĆ SIĘ Z PRZYJACIÓŁMI I RODZINĄ;
- GROZI, ŻE CIĘ ZABIJE LUB ZROBI CI KRZYWDĘ;
- ZABIERA CI PIENIĄDZE I KAŻE O NIE PROSIĆ,
- NISZCZY TWOJĄ WŁASNOŚĆ

POPROŚ O POMOC!

Przemoc w rodzinie czy też przemoc domowa jest rozumiana jako przemoc fizyczna, psychiczna, seksualna lub ekonomiczna. Formą przemocy jest także zaniedbanie.

Przemoc fizyczna – są to działania bezpośrednie z użyciem siły, których efektem jest nieprzypadkowe zranienie tj. popychanie, bicie otwartą ręką/pięścią/przedmiotami, użycie

broni, oblewanie wrzątkiem/substancjami żrącymi. Duszenie, szczypanie, kopanie, obezwładnienie, itp.

Przemoc psychiczna – wykorzystuje mechanizmy psychologiczne, np. kontrolowanie, wyśmiewanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, krytykowanie, narzucanie własnych poglądów, szantażowanie, stosowanie gróźb, ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi. Przemoc psychiczna prowadzi do zniszczenia pozytywnego obrazu własnej osoby, czasami jest trudna do identyfikacji (rzadziej spostrzegana niż przemoc fizyczna).

Przemoc seksualna – wymuszanie różnego rodzaju niechcianych zachowań w celu zaspokojenia potrzeb seksualnych osoby stosującej przemoc, np. nieakceptowanych praktyk seksualnych, pieszczot, seksu z osobami trzecimi, sadystycznych form współżycia, ale również wyśmiewanie zachowań seksualnych.

Przemoc ekonomiczna – jest formą przemocy prowadzącą do całkowitego uzależnienia finansowego od osoby stosującej przemoc, np. uniemożliwianie podjęcia p[racy, okradanie, zaciąganie kredytów/pożyczek wbrew woli współmałżonka, odbieranie/ograniczanie zarobionych pieniędzy, niezaspokajanie podstawowych potrzeb rodziny.

Zaniedbanie – ciągłe niezaspokojenie podstawowych potrzeb fizycznych i emocjonalnych, tj. brak opieki, uniemożliwianie zaspokajania podstawowych potrzeb fizjologicznych związanych ze snem, jedzeniem i higieną.

Przemoc nie jest zachowaniem incydentalnym i zwykle powtarza się według określonego schematu, tworząc cykle.

W cyklu przemocy można wyróżnić następujące fazy:

- 1) narastania napięcia, w której zaczyna się pojawiać się agresja,
- 2) ostrej przemocy, w której następuje wybuch tej agresji,
- 3) miodowego miesiąca, kiedy sprawca przeprasza i obiecuje poprawę.

Najczęściej w fazie ostrej przemocy lub zaraz po niej ofiary poszukają pomocy. Natomiast w następnej fazie wycofują się z kontaktu z osobami udzielającymi pomocy, mając pozorne poczucie odzyskiwania kontroli nad sytuacją. To wycofanie się, podobnie jak fakt dalszego pozostawania w związku ze sprawcą, może wydawać się niezrozumiałe.

ZAPAMIĘTAJ!!!

NIC NIE USPRAWIEDLIWIA PRZEMOCY!

PRZEMOC W RODZINIE JEST PRZESTĘPSTWEM ŚCIGANYM PRZEZ PRAWO!

Jakikolwiek czyn lub zaniedbanie ze strony jednego członka rodziny wobec innych jej członków, które zagrażają życiu, cielesnej bądź psychicznej integralności lub wolności innego człowieka danej rodziny albo poważnie szkodzą rozwojowi jego osobowości – definicja przemocy Rada Europy:

- Zgodnie z art. 207 § 1 Kodeksu Karnego, kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat5.

- Jeżeli czyn określony powyżej połączony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10. Jeżeli następstwem czynu określonego w poprzednich paragrafach jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.
- Znęcanie się nad rodziną ścigane jest z urzędu (a więc bez konieczności składania jakichkolwiek wniosków przez osoby pokrzywdzone).

Doświadczenie przemocy domowej jest złożonym problemem i często do wyjścia z przemocy potrzebna jest pomoc innych osób, a nawet wsparcie wielu służb.

**Jeśli jesteś ofiarą przemocy ze strony osoby najbliższej, nie wstydź się prosić o pomoc.
Prawo stoi po Twojej stronie!**

W celu zyskania kompleksowej pomocy można zgłosić się o pomoc do placówek pomocowych działających w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Placówki te świadczą pomoc prawną, psychologiczną, a w niektórych przypadkach również socjalną.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

- ✓ **Policja i Prokuratura**
W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia powiadom Policję – nr 112 lub prokuratora. Masz również prawo do złożenia na Policji lub w prokuraturze zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa przez osobę, która krzywdzi Ciebie i Twoją rodzinę.
- ✓ **Służba zdrowia** – w razie doznania obrażeń ciała zgłoś się do lekarza w celu udzielenia pomocy medycznej, możesz zażądać wystawienia bezpłatnego zaświadczenia lekarskiego o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie.
- ✓ **Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Tucholi** – zapewni bezpłatne schronienie oraz pomoc psychologiczną, prawną, socjalną i terapeutyczną oraz poradnictwo zawodowe, opracuje plan pomocy i zapewni wsparcie. Możesz tu przyjść o każdej porze dnia i nocy, porozmawiać z pracownikiem pierwszego kontaktu i umówić się na konsultację ze specjalistami: psychologiem, prawnikiem. Możesz również zadzwonić całodobowo pod nr tel. 664 721 527 lub (052) 554 00 45 i porozmawiać z kimś zaufanym o tym, co dzieje się w Twoim związku czy życiu. Ośrodek jest czynny przez całą dobę. Usługi w nim świadczone są bezpłatne. Ośrodek prowadzi anonimową skrzynkę mailową: drogapopomoc@tuchola.pl.
- ✓ **Gminne ośrodki pomocy społecznej**, w zależności od miejsca zamieszkania – pomogą Ci w sprawach socjalnych, bytowych i prawnych;
- ✓ **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Tucholi** – zapewni pierwszy kontakt ze specjalistą pracy socjalnej, osobę pokrzywdzoną pokieruje i umówi na pomoc psychologiczną, prawną. PCPR w Tucholi w 2019 roku zamierza zorganizować program korekcyjno – edukacyjny dla sprawców przemocy w rodzinie. Program ma charakter psychoedukacyjny i został tak opracowany, aby osoby w nim uczestnicząc mogły dowiedzieć się i nauczyć: w jaki sposób kontrolować zachowania agresywne wobec bliskich osób, jak wyrażać złość, frustrację, agresję tak, aby nie wyrządzać

innym krzywdy i nie sprawiać przykrości, opanować podstawowe techniki postępowania i reagowania w sytuacjach kryzysowych. Sprawcy przemocy mogą wziąć udział w wykładach i warsztatach, na których zostaną omówione: zagadnienia związane ze stosowaniem przemocy w rodzinie, jej rodzaje, skutki i sposoby radzenia sobie ze stresem, agresją, złością, będą też konsultacje indywidualne z psychologiem i pedagogiem.

- ✓ **Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** – jeżeli przemocy w Twoim domu towarzyszy picie alkoholu, możesz zwrócić się do komisji o skierowanie sprawcy przemocy na leczenie odwykowe.
- ✓ **Zespoły interdyscyplinarne**
 - Masz prawo żądania wszczęcia procedury „Niebieskie Karty” przez przedstawicieli jednostek pomocy społecznej, oświaty, ochrony zdrowia, Policji i komisji rozwiązywania problemów alkoholowych.
 - Masz prawo złożyć wniosek w sądzie cywilnym o zobowiązanie sprawcy przemocy do opuszczenia wspólnie z Tobą zajmowanego mieszkania.

Telefony zaufania:

- **„Niebieska Linia”** – tel. 800 120 002 - 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/>



- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”** – tel. 22 668 70 00
- **Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży** – tel. 116 111 - zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydziś się o czymś opowiedzieć. Od 1 stycznia 2018 roku jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 2.00 w nocy, wiadomość przez stronę www.116111.pl możesz przesłać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.



- **Telefon Zaufania dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci** – tel. 800 100 100 - 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 Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** – tel. 800 112 112, 022 696 55 45, fax: 022 629 60 79, e – mail: rpd@brpd.gov.pl

Biuro Rzecznika Praw Dziecka:

ul. Śniadeckich 10

00-656 Warszawa

- 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 –konsultanci do Ciebie oddzwonią.



- **Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie** – tel. 800 120 226 - 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 założyć. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne).



- **Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”** – tel. 801 199 990 – zadzwoń, jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację 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.



**RODZINA NIE MUSI BYĆ ZAKŁADNIKIEM ZŁOŚCI, GNIEWU
I AGRESJI ZE STRONY SPRAWCÓW PRZEMOCY!**

**PIERWSZYM KROKIEM DO ZMIANY I SZCZĘŚCIA RODZINY
JEST WYCIĄgniĘCIE RĘKI PO POMOC!**

Gdzie otrzymasz całodobowe schronienie:

L.p.	Nazwa jednostki	Adres	Telefon
1.	Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie	ul. Przemysłowa 6 89-500 Tuchola	664 721 527 52 55 40 045 www.sow.tuchola.pl sow.tuchola@wp.pl

Gdzie otrzymasz wsparcie psychologiczne:

L.p.	Nazwa jednostki	Adres	Telefon
1.	Gminny Ośrodek Wsparcia dla Rodzin	Plac Zamkowy 89-500 Tuchola	52 564 25 26
2.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Tucholi	ul. Pocztowa 7, ul. Świecka 95 89-500 Tuchola	52 55 92 018
3.	Ośrodek Pomocy Społecznej w Tucholi	ul. Świecka 45 89-500 Tuchola	52 33 48 950 52 33 48 321
4.	Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Tucholi	ul. Piastowska 30 89-501 Tuchola	52 33 43 863
5.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Śliwicach	ul. Szkolna 7 89-530 Śliwice	52 33 40 019
6.	Punkt Konsultacyjny przy Gminny Ośrodku Pomocy Społecznej w Cekcynie	ul. Szkolna 2 89-511 Cekcyn	52 33 47 553 52 33 47 554 52 33 47 556 52 33 47 569 52 33 47 572

Gdzie otrzymasz wsparcie prawne:

L.p.	Nazwa jednostki	Adres	Telefon/dni i godz. przyjęć
1.	Urząd Miejski w Tucholi	Plac Zamkowy 1 89-500 Tuchola	52 564 25 00 wtorek 15:00 – 18:00

2.	Gminny Ośrodek Kultury w Cekcynie	ul. Szkolna 4 89-511 Cekcyn	52 559 07 51 czwartek 8:00 – 12:00
3.	Gminny Ośrodek Kultury w Gostycynie	ul. Główna 35 89-520 Gostycyn	52 559 07 51 poniedziałek 9:00 – 13:00
4.	Gminny Ośrodek Kultury w Śliwicach	ul. Dworcowa 39 89-530 Śliwice	52 559 07 51 środa 13:00 – 17:00
5.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kęsowie	ul. Główna 11 89-506 Kęsowo	52 559 07 51 piątek 8:00 – 12:00
6.	Urząd Gminy w Lubiewie	ul. Hallera 9 89-526 Lubiewo	52 559 07 51 wtorek 8:00 – 12:00
7.	Książnica Tucholska	ul. Poczтова 7B 89-500 Tuchola	poniedziałek – piątek 11.30 – 15.30
8.	Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie	ul. Przemysłowa 6 89-500 Tuchola	tel.664 721 527 52 554 00 45

Gdzie można zgłosić przemoc w rodzinie:

L.p.	Nazwa jednostki	Adres	Telefon
1.	Komenda Powiatowa Policji w Tucholi	ul. Dworcowa 17a 89-500 Tuchola	52 33 66 200 52 33 66 221
2.	Posterunek Policji w Cekcynie	ul. Szkolna 2 89-511 Cekcyn	52 33 66 315
3.	Posterunek Policji w Gostycynie	ul. Bydgoska 6/3 89-520 Gostycyn	52 33 66 320
4.	Posterunek Policji w Śliwicach	ul. Sychowskiego 30 89-530 Śliwice	52 33 66 332
5.	Prokuratura Rejonowa w Tucholi	ul. Świecka 28 89-500 Tuchola	52 33 42 741
6.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Tucholi	ul. Poczтова 7 89-500 Tuchola	52 55 92 018
7.	Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Tucholi	ul. Piastowska 30 89-501 Tuchola	52 33 43 863
8.	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie przy OPS w Tucholi	ul. Świecka 45 89-500 Tuchola	52 39 56 300

9.	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie przy GOPS w Kęsowie	ul. Główna 19 89-506 Kęsowo	52 33 44 133
10.	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie przy GOPS w Gostycynie	ul. Sępoleńska 12a 89-520 Gostycyn	52 33 46 200
11.	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie przy GOPS w Lubiewie	ul. Wojska Polskiego 8 89-526 Lubiewo	52 33 49 310
12.	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie przy GOPS w Śliwice	ul. Sychowskiego 28 89-530 Śliwice	52 33 40 727
13.	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie przy GOPS w Cekcynie	ul. Szkolna 2 89-511 Cekcyn	52 33 47 553
14.	Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej	ul. Świecka 59 89-500 Tuchola	52 39 52 660

Gdzie otrzymasz pomoc dla osób z problemem uzależnienia od alkoholu oraz dla ich rodzin:

L.p.	Nazwa jednostki	Adres	Telefon/dni i godz. przyjęć
1.	Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia od Alkoholu przy Szpitalu Tucholskim	ul. Nowodworskiego 14-18 89-500 Tuchola	tel./fax: (52) 33 60 504 24 godz. przez 7 dni w tygodniu
2.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Kęsowie	ul. Główna 19 89-506 Kęsowo	tel./fax: (52) 33 44 133 pn. – pt - 07:30 – 15:30
3.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Tucholi	ul. plac Zamkowy 1 89-500 Tuchola pokój nr. 8	tel. (52) 56 42 526 pn. – czw - 07:30 – 15:30 wt. - 07:30 – 17:00 pt. - 07:30 – 14:00
4.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Cekcynie	ul. Szkolna 2 89-511 Cekcyn	tel. (52) 33 47 569/ 553/554/556/572 pn. – czw. - 07:30 – 15:30 wt. - 07:30 – 17:00 pt. - 07:30 – 14:00

5.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Lubiewie	ul. Wojska Polskiego 8 89-526 Lubiewo	tel. (52) 33 49 310 pn. – czw. - 07:00 – 15:00 wt. - 07:30 – 16:30 pt. - 07:00 – 14:00
6.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Śliwicach	ul. Ks dr. Sychowskiego 28 89-530 Śliwice	tel. (52) 33 40 727 fax. (52) 33 40 728 pn. – pt. - 07:00 – 15:00
7.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Gostycynie	ul. Sępoleńska 12a 89-520 Gostycyn	tel./fax: (52) 33 46 200 pn. – pt. - 07:00 – 15:00 wt. - 08:00 – 16:00

Gdzie możesz złożyć pozew w sprawach rodzinnych lub wniosek dotyczący spraw opiekuńczych dzieci:

L.p.	Nazwa jednostki	Adres	Telefon/dni i godz. przyjęć
1.	III Wydział Rodzinny i Nieletnich Sąd Rejonowy w Tucholi	ul. Świecka 28 89-500 Tuchola	tel./fax: (52) 33 60 433

Pomoc dzieciom jako szczególnej grupie ofiar przemocy domowej:

Istotną rolę w pomaganiu dzieciom z rodzin, gdzie występuje przemoc, odgrywają osoby, które z racji swojego zawodu mają bezpośredni, stały kontakt z dzieckiem. Mogą oni dyskretnie obserwować stan, a także zachowanie dziecka i w razie konieczności podjąć działania zmierzające do zapewnienia dziecku bezpieczeństwa i zatrzymania przemocy. Umiejętności rozpoznawania sygnałów o przemocy jest niezwykle ważne, gdyż dzieci zwykle próbują ukryć krzywdę, która ich spotyka. W przypadku stwierdzenia bądź podejrzenia występowania przemocy w rodzinie dziecka, należy nawiązać współpracę z osobami, które systematycznie kontaktują się z dzieckiem. Są to na przykład:

- Pedagog szkolny – działa na terenie szkoły, prowadzi dokumentację dziecka, kieruje na badania psychologiczne⁴, współpracuje z instytucjami;
- Wychowawca szkolny – działa na terenie każdej szkoły, przeprowadza rozmowy z dzieckiem, kieruje i współpracuje z instytucjami;
- Pielęgniarka szkolna – wpisuje w karcie dziecka ewentualne obrażenia dziecka, działa na terenie każdej szkoły;
- Pielęgniarka szkolna – wpisuje w karcie dziecka ewentualne obrażenia dziecka, działa na terenie każdej szkoły;
- Pielęgniarka środowiskowa – działa przy przychodni rejonowej, przeprowadza rozpoznanie w środowisku, współpracuje z instytucjami;
- Pracownik socjalny – działają przy miejskich i gminnych ośrodkach pomocy społecznej, w ich zakres kompetencji wchodzi: wywiad środowiskowy w miejscu zamieszkania, kierowanie do sądu jak również innych instytucji, do których wymaga dana sprawa, kontakty z instytucjami, pomoc materialna.

**DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA –
tel. 0 800 12 12 12**

Pomoc dla osób pokrzywdzonych przestępstwem:

L.p.	Nazwa jednostki	Adres	Telefon/dni i godz. przyjęć
1.	Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem w Tucholi	ul. Świecka 95 89-500 Tuchola	tel. 574-503-760 (czynny w trakcie dyżuru Pracownika Pierwszego Kontaktu) Dyżur Pracownika Pierwszego Kontaktu: Poniedziałek 12.00 – 16.00, Czwartek 15.00 – 19.00

Każda osoba pokrzywdzona przestępstwem oraz jej najbliżsi mogą skorzystać z następujących form pomocy:

- pomoc specjalistyczna obejmująca: poradnictwo prawne, pomoc psychologiczną, grupy wsparcia/terapeutyczne dla dzieci, młodzieży i dorosłych, pomoc psychiatryczną;
- finansowanie alternatywnych metod rozwiązywania konfliktów (mediacje);
- pokrywanie kosztów świadczeń zdrowotnych, lekarstw w zakresie, w którym lek nie podlegałby refundacji lub w części, w której nie jest refundowany, wyrobów medycznych, w tym materiałów opatrunkowych, przedmiotów ortopedycznych oraz środków pomocniczych w zakresie niezbędnym w procesie leczniczym doznanego uszczerbku na zdrowiu wynikającego z przestępstwa lub jego następstw;
- pokrywanie kosztów związanych z opieką nad dziećmi w żłobkach i klubach dziecięcych prowadzonych przez gminy w oparciu o przepisy ustawy z dnia 4 lutego 2011 r. o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3 (Dz. U. z 2016 r. poz. 157 oraz z 2017 r. poz. 60 i 1428);
- pokrywanie kosztów czasowego zakwaterowania lub udzielania schronienia;
- finansowanie okresowych dopłat do bieżących zobowiązań czynszowych i opłat za energię ciepłą, energię elektryczną, gaz, wodę, opał, odbiór nieczystości stałych i płynnych za lokal mieszkalny lub dom jednorodzinny, do którego osoba uprawniona posiada tytuł prawny, proporcjonalnie do liczby osób stale zamieszkujących w tym lokalu lub domu;
- finansowanie przejazdów środkami komunikacji publicznej lub pokrywanie kosztów transportu związanych z uzyskiwaniem świadczeń;
- pokrywanie kosztów zakupu żywności, odzieży, bielizny, obuwia, środków czystości i higieny osobistej;
- zakup urządzeń i wyposażenia.

Ponadto świadczymy pomoc psychologiczną i psychoterapeutyczną dla świadków przestępstw i ich najbliższych.