

SKUTECZNA INTERWENCJA W PRZEMOCY DOMOWEJ

Jak egzekwować swoje prawa?



Kampania współfinansowana
ze środków
Powiatu Kartuskiego

Realizowana
przez Stowarzyszenie
Terapii Edukacji Rozwoju
STER



POWIAT KARTUSKI



Kartuzy 2026

Partnerzy Kampanii

OŚRODEK POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPII

ZMIANA W KARTUZACH

ul. 3 maja 24

tel. 882 272 262

www.zmiana.org



CENTRUM INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

W KARTUZACH

ul. Piłsudskiego 4

Tel. 58 684 02 19, 662 016 626;

e-mail: cik@pcprkartuzy.pl



GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ

W ŻUKOWIE

ul. B. Prusa 49

Tel. 58 681 82 64

e-mail: gops@gops.zukowo.pl



Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Żukowie

Spis treści

Wstęp — po co powstał ten e-book	1
Czym jest przemoc domowa?.....	2
Formy przemocy — psychiczna, fizyczna, ekonomiczna, seksualna	4
Cyberprzemoc	6
Jak rozpoznać przemoc?.....	8
Mechanizmy przemocy.....	9
Poproś o pomoc. Twoje prawa jako osoby doznającej przemocy	12
Procedura „Niebieskie Karty”	13
Zespół interdyscyplinarny i grupa diagnostyczno-pomocowa	16
Rola Policji — nakaz opuszczenia mieszkania i zakaz zbliżania się.....	18
Czego możesz oczekiwać podczas interwencji?.....	19
Podstawa prawna.....	20
Jak egzekwować swoje prawa?	21
Co przeżywa dziecko?	22
Dziecko jako świadek przemocy — role przyjmowane w rodzinie.....	24
Konsekwencje w życiu dorosłym.....	26
Seniorzy doświadczający przemocy.....	28
Osoba stosująca przemoc.....	29
Jak działają osoby stosujące przemoc?	30
Fakty i mity o przemocy domowej.....	31
Najczęściej zadawane pytania.....	33
Sygnały alarmowe — u dorosłych, dzieci i seniorów.....	35
Gdzie szukać pomocy?.....	36

Skuteczna interwencja



Przemoc domowa jest jednym z najpoważniejszych problemów społecznych. Może dotyczyć każdego - bez względu na wiek, płeć, wykształcenie, miejsce zamieszkania czy sytuację materialną.

Przemoc nie jest prywatną sprawą rodziny.

Jest naruszeniem podstawowych praw człowieka:

- prawa do bezpieczeństwa,
- zdrowia, godności i życia bez przemocy.

Wiele osób nie reaguje, ponieważ:

- nie wie, czym jest przemoc,
- nie zna swoich praw,
- nie wie, gdzie szukać pomocy,
- uważa, że to nie ich sprawa,
- nie chcą się wtrącać,
- obawia się konsekwencji zgłoszenia.

Ten e-book powstał po to, aby wyjaśnić:

- czym jest przemoc domowa,
- jakie prawa przysługują osobom doznającym przemocy domowej,
- jak działa procedura "Niebieskie Karty",
- jak skutecznie korzystać z dostępnych form pomocy.



Czym jest przemoc domowa?

Przemoc domowa to jednorazowe lub powtarzające się działanie albo zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodziny, a także narażające ich na utratę życia, zdrowia lub mienia, wykorzystujące przewagę jednej osoby nad drugą. Przemoc może przyjmować różne formy. Zwykle występują one łącznie.

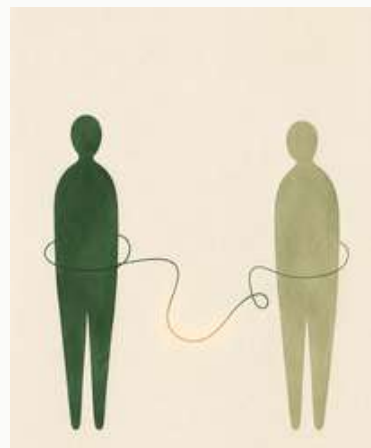
Przemoc psychiczna

Jedną z charakterystycznych cech przemocy psychicznej jest brak widocznych obrażeń fizycznych. Osoba doświadczająca przemocy może przez długi czas ukrywać sytuację, nie być pewna, czy to czego doświadcza jest przemocą albo może obawiać się reakcji sprawcy. Nie każda kłótnia, krytyczna uwaga między dwiema osobami jest przemocą psychiczną.

Istotny jest kontekst zachowania, jego charakter, powtarzalność lub celowość, relacja między stronami oraz wykorzystanie przewagi jednej osoby nad drugą.

Skutki przemocy psychicznej, która jest często niewidoczna mogą być bardzo poważne i długotrwałe.

Każde zachowanie, którego celem jest zmniejszenie poczucia własnej wartości, wzbudzenie strachu oraz pozbawienie poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem.



Formy przemocy

Przemoc psychiczna

Przykłady: wyzywanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stała krytyka, groźby („jeśli komuś powiesz, pożalujesz”, „zabiorę ci dzieci”), wmawianie choroby psychicznej, przestawianie przedmiotów, budowanie koalicji przeciw osobie doświadczającej przemocy, kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z rodziną lub znajomymi, ośmieszanie jej bliskich czy poglądów, podsłuchiwanie, budzenie po nocach, ograniczanie posiłków, znęcanie się nad zwierzętami, niszczenie ważnych przedmiotów, zdrada na jej oczach, zakaz mówienia o tym, co dzieje się w domu.

Przemoc fizyczna

Każde zachowanie, którego celem jest zadanie bólu fizycznego, uszkodzenie ciała, pogorszenie zdrowia lub pozbawienie życia. Przykłady: bicie, ciągnięcie za włosy, kopanie, duszenie, zadawanie ran, popychanie, odpychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, parzenie, przypalanie, pozbawianie jedzenia, picia i snu, użycie broni, porzucenie w niebezpiecznych okolicznościach, nieudzielenie koniecznej pomocy.

Przemoc ekonomiczna

Każde zachowanie, którego celem jest ekonomiczne uzależnienie osoby doświadczającej przemocy od osoby stosującej przemoc domową.

Przykłady: odbieranie zarobionych pieniędzy, niezaspokajanie materialnych potrzeb rodziny, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, zarzucanie niegospodarności, drobne kontrolowanie wydatków i żądanie paragonów, obarczanie całością utrzymania domu, zmuszanie do podpisywania zobowiązań finansowych. Jej celem lub skutkiem może być uzależnienie finansowe, ograniczenie samodzielności i utrudnienie odejścia od sprawcy przemocy.

Przemoc seksualna

Polega na podejmowaniu wobec drugiej osoby niechcianych zachowań o charakterze seksualnym, bez jej dobrowolnej i świadomej zgody.

Może obejmować m.in. zmuszanie do stosunku lub innych czynności seksualnych, niechciany dotyk, molestowanie, zmuszanie do oglądania treści seksualnych, wykorzystywanie seksualne, a także wywieranie presji lub szantażu w celu uzyskania zachowań o charakterze seksualnym.

Przemocą seksualną może być również wykorzystywanie prywatnych zdjęć lub nagrań o charakterze intymnym, grożenie ich ujawnieniem oraz zmuszanie do ich wykonania lub przestania.

Może występować zarówno w relacjach partnerskich i rodzinnych, jak i poza nimi.

Jej skutki mogą obejmować lęk, wstyd, poczucie winy, utratę poczucia bezpieczeństwa, obniżenie samooceny oraz długotrwałe konsekwencje psychiczne i emocjonalne.



Formy przemocy

Zaniedbanie

Długotrwałe lub powtarzające się niezaspokajanie podstawowych potrzeb osoby, która ze względu na wiek, stan zdrowia lub sytuację życiową jest zależna od opieki innych. Może dotyczyć potrzeb fizycznych, ekonomicznych, emocjonalnych, zdrowotnych, edukacyjnych lub społecznych. Najczęściej ofiarami tego rodzaju przemocy są dzieci, osoby starsze czy niepełnosprawne. Przykłady: brak opieki, brak leczenia, głodzenie, niezaspokajanie potrzeb biologicznych, psychicznych i emocjonalnych.

Cyberprzemoc

Cyberprzemoc w relacji bliskiej wciąż bywa niedostatecznie rozpoznawana – i właśnie dlatego jest szczególnie niebezpieczna.

Czym jest cyberprzemoc w związku?

Cyberprzemoc to każde działanie realizowane za pomocą technologii, którego celem jest kontrolowanie, poniżanie, zastraszanie lub prześladowanie drugiej osoby. Cyberprzemoc rzadko pojawia się w izolacji, zwykle towarzyszy innym formom przemocy. Technologia staje się przedłużeniem kontroli, która zaczęła się znacznie wcześniej. Np. stała kontrola przez wiadomości – osoba stosująca przemoc domaga się natychmiastowej odpowiedzi o każdej porze dnia i nocy, a brak odpowiedzi traktuje jako pretekst do awantury lub karania.

Szpiegowanie i śledzenie (stalking)

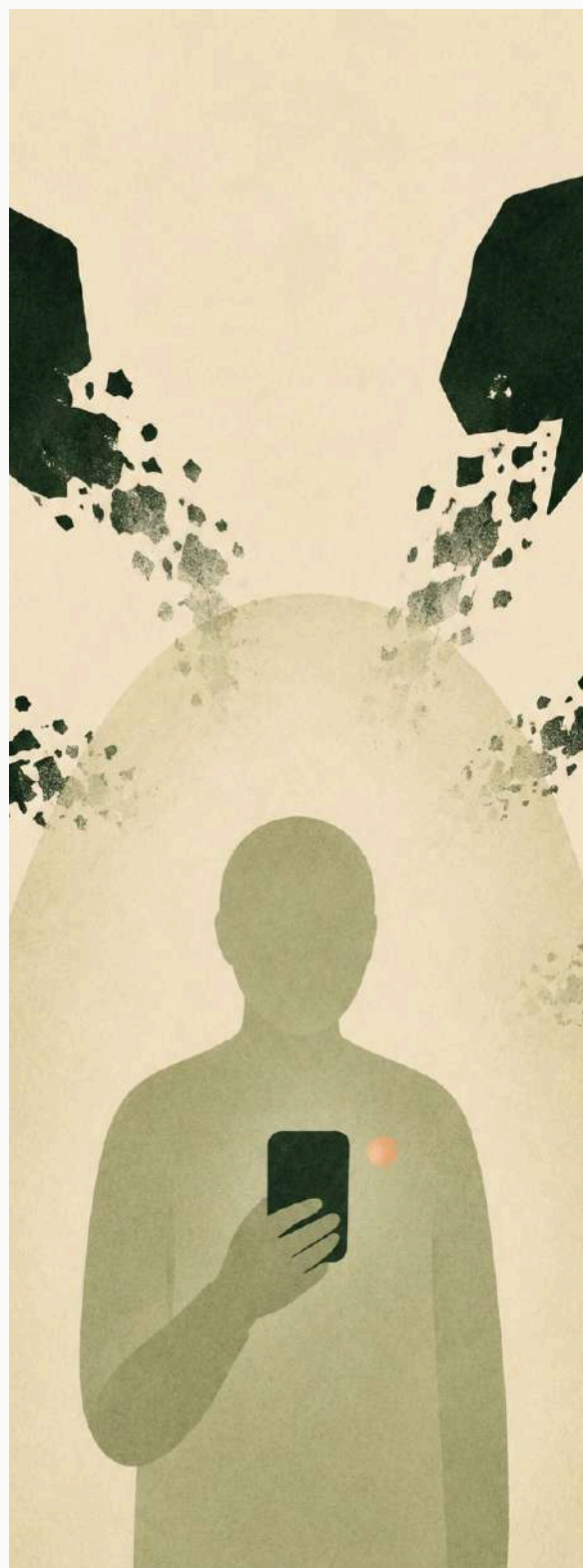
Potajemne instalowanie na telefonie lub komputerze oprogramowania szpiegującego, które umożliwia śledzenie lokalizacji GPS, czytanie wiadomości i podgląd połączeń.

Groźby ujawnienia prywatnych treści

Szantażowanie lub zastraszanie możliwością opublikowania prywatnych zdjęć, wiadomości, nagrań lub innych informacji bez zgody danej osoby. Robienie intymnych zdjęć lub nagrań bez zgody albo groźenie ich ujawnieniem (tzw. revenge porn, sextortion) jako narzędzie szantażu i upokorzenia.

Podszywanie się pod tożsamość

Zakładanie fałszywych profili w celu skompromitowania drugiej osoby, zniszczenia lub kontrolowania jej relacji z innymi.



Hakowanie kont i urzędów

Naruszanie kont w mediach społecznościowych, skrzynki e-mail lub bankowości internetowej — w celu śledzenia, blokowania dostępu albo wyrządzenia szkód finansowych.

Nękanie online i kampanie oczerniania

Publiczne poniżanie, komentarze i udostępnianie kompromitujących treści, często z udziałem wspólnej sieci znajomych. Osoba doznająca przemocy traci poczucie bezpieczeństwa we własnym środowisku i czuje się osamotniona. Bombardowanie wiadomościami – dziesiątki lub setki wiadomości dziennie, zalewanie skrzynki mailowej i bombardowanie połączeniami jako forma psychicznego wyczerpania.

Dlaczego cyberprzemoc jest dotkliwa?

Technologia zaciera granice. Brak bezpiecznej przestrzeni dom, praca, kawiarnia – wszędzie tam, gdzie jest zasięg, może dotrzeć osoba stosująca przemoc.

Moment wytchnienia staje się niemożliwy, a stan ciągłej gotowości alarmowej wyczerpuje psychicznie.

Trudność z udowodnieniem – „Przecież on tylko pisał” — to zdanie słyszy wiele osób doznających przemocy, także od instytucji. Cyberprzemoc bywa bagatelizowana, ponieważ nie pozostawia widocznych śladów na ciele.

Poczucie bycia obserwowanym – nawet jeśli nie ma pewności, czy śledzenie faktycznie ma miejsce, sama jego świadomość wystarczy, by zmienić zachowanie, unikać kontaktów i rezygnować z aktywności.

Trwałość cyfrowych śladów

Upokarzające treści mogą być powielane, archiwizowane i ujawniane latami po zakończeniu związku. Ból odnawia się za każdym razem, gdy ktoś odnajdzie zdjęcie lub nagranie.

Kontynuacja przemocy po rozstaniu

Odejście ze związku nie kończy cyberprzemocy – często ją eskaluje. Osoba, która straciła bezpośrednią kontrolę, intensyfikuje działania online.

Jak rozpoznać, że doznajesz cyberprzemocy?

- odczuwasz lęk lub stres na widok powiadomień z telefonu,
- partner lub partnerka wymaga stałej dostępności i reaguje gniewem, gdy nie odpisujesz natychmiast,
- masz poczucie, że ktoś zna szczegóły twoich rozmów lub ruchów, których mu nie ujawniałaś/ujawniałeś,
- twoje konta w mediach społecznościowych lub pocztę e-mail były przeglądane bez twojej zgody,
- otrzymujesz groźby dotyczące ujawnienia prywatnych zdjęć lub informacji,
- bliscy mówią, że dostają od ciebie wiadomości, których nie wysyłałaś/wysyłałeś, po rozstaniu nękanie nie ustaje, lecz się nasila.

Jeżeli rozpoznajesz swoją sytuację w którymkolwiek z tych punktów — to nie jest miłość ani troska. To przemoc.

Zadbaj o bezpieczeństwo urządzeń

Zmień hasła do wszystkich kont i włącz weryfikację dwuetapową. Przy podejrzeniu oprogramowania szpiegującego skonsultuj się ze specjalistą IT lub organizacją pomocową – wiele z nich oferuje takie wsparcie bezpłatnie.

Zgłoś sprawę

Nękanie, stalking i groźby karalne są w Polsce przestępstwami ściganymi.

Zawiadomienie można złożyć na Policji lub w prokuraturze. Wcześniej można skonsultować się z prawnikiem albo z organizacją pomocową.



Jak rozpoznać przemoc?

Przemoc charakteryzuje się czterema czynnikami:

- jest intencjonalna – intencja może być dobra, ale sposób realizacji przemocowy
- narusza prawa i dobra osobiste drugiego człowieka
- powoduje szkody psychiczne i/lub fizyczne
- występuje **WYRAŹNA** przewaga jednej strony nad drugą

Warto wiedzieć!

Przemoc nie zawsze pozostawia widoczne ślady. Czasem pierwszym sygnałem jest strach, niepokój, poczucie ciągłej kontroli, brak swobody, ciągły lęk przed osobą stosującą przemoc. Jeżeli ktoś żyje w strachu, wycofuje się z życia rodzinnego i społecznego.





Mechanizmy przemocy

Najczęstsze pytanie, jakie słyszą osoby doświadczające przemocy, brzmi: „dlaczego nie odeszłaś?”.

Odpowiedź nie leży w charakterze ani w sile woli.

Leży w mechanizmach psychologicznych, które uruchamia długotrwała przemoc, których osoba w nią uwięziona zwykle sobie nie uświadamia.

To one sprawiają, że człowiek trwa w takim związku, traci szacunek do siebie, obwinia się, popada w depresję i nie ma siły na zmianę. Rozpoznanie tych mechanizmów jest pierwszym krokiem do wyjścia z nich.

Cykle przemocy

Przemoc domowa przebiega w powtarzalnym, tryfazowym cyklu.

I. Faza narastania napięcia — wyczuwalny wzrost napięcia, mnożą się sytuacje konfliktowe.

Przyczyny bywają błahie lub leżą poza rodziną.

Zaczyna pojawiać się agresja ze strony osoby stosującej przemoc.

II. Faza ostrej przemocy — wybuch agresji. Osoba stosująca przemoc nie zwraca uwagi na krzywdę innych i może dokonać czynów bardzo groźnych.

III. Faza miodowego miesiąca — skrusza i okazywanie miłości. Osoba stosująca przemoc przeprasza, obiecuje poprawę, staje się uczynna/y i miła/y, jakby na nowo uwodził/a. Osoba doświadczająca przemocy wierzy mu, ponieważ wbrew zdrowemu rozsądkowi w głębi serca właśnie tego pragnie — i nawet jeśli przed chwilą była gotowa odejść, zostaje.

Faza ta nie trwa długo; napięcie narasta i cykl zaczyna się od nowa.

Syndrom wyuczonej bezradności

Poddanie się i zaprzestanie działania wynikające z przekonania, że cokolwiek się zrobi, nie będzie miało znaczenia.

Na początku osoba doświadczająca przemocy podejmuje różne działania — prosi, grozi, szuka pomocy u rodziny, znajomych i instytucji.

Kiedy te działania nie przynoszą skutku, nabiera przekonania o bezskuteczności czegokolwiek.

Wie, że jest krzywdzona i że przemoc jest przestępstwem, ale nie jest w stanie zmotywować się do działania.

Skutki: depresja, apatia, lęki, poczucie niekompetencji, zmęczenie, bierność, myślenie „nic nie można zrobić, nikt nie jest w stanie mi pomóc”.

Nad wyuczoną bezradnością można pracować — pokazując osobie, że jej działania odnoszą skutek i ucząc innego myślenia o przyczynach niepowodzeń.

Syndrom Sztokholmski

Mechanizm zaobserwowany u zakładników zamachu w Sztokholmie, którzy po uwolnieniu zaangażowali się w obronę swoich oprawców zamiast domagać się sprawiedliwości.

Mówimy tu o „patologicznej wdzięczności” za to, co osoba stosująca przemoc mogła zrobić, a czego nie zrobiła.

Podobny mechanizm obronny pojawia się u osób doświadczających przemocy domowej: są wdzięczne za drobne przywileje, które im pozostawiono, za „miodowe miesiące”, za chwile spokoju i namiastkę uczucia, a czasem za to, że żyją.

Mechanizmy przemocy



Mechanizm prania mózgu

Działanie służące temu, by osoba doznająca przemocy funkcjonowała zgodnie z życzeniem osoby stosującej przemoc. W konsekwencji ma zniekształcony obraz własnej osoby: uważa się za głupią, złą i niezaradną, czuje się winna i odpowiedzialna za przemoc, często sądzi, że zasłużyła na karę.

Stosowane metody tzw. “prania mózgu”:

Izolacja — stopniowe pozbawianie kontaktów z innymi ludźmi: podsłuchiwanie rozmów, czytanie wiadomości, zachęcanie do rezygnacji z pracy, zniechęcanie do kontaktów, prowokowanie kłótni z rodziną i przyjaciółmi.

Poniżanie i degradacja — osoba stosująca przemoc staje się podstawowym, a często jedynym źródłem informacji o niej samej. Wyśmiewa, poniża, deprecjonuje jej wartość we wszystkich rolach: żony/męża, rodzica, pracownicy/ka.

Monopolizacja uwagi — osoba krzywdzona boi się zrobić cokolwiek, co mogłoby wywołać niezadowolenie osoby stosującej przemoc. Zanim coś pomyśli, powie lub zrobi, rozważa to pod kątem jej upodobań.

Doprowadzanie do wyczerpania — ograniczanie snu, jedzenia i wypoczynku. Np. nękanie wielogodzinnymi nocnymi rozmowami.

Wywoływanie lęku i depresji — grożenie jej lub bliskim, przekonywanie o swoich wpływach („nikt ci nie uwierzy”), grożenie odebraniem dzieci, wmawianie niepoczytalności („powiem w sądzie, że jesteś chora psychicznie”).

Naprzemienność kary i nagrody — osoba krzywdzona nie jest w stanie przewidzieć, kiedy zostanie ukarana, a kiedy nagrodzona. Opóźnia to szukanie pomocy i utrudnia realną ocenę sytuacji.

Mechanizm psychologicznej pułapki

Osoba doznająca przemocy nie jest w stanie zrezygnować ze związku, w który zainwestowała tak wiele czasu i energii. Trwa w relacji, która przynosi jej cierpienie, żyjąc nadzieją, że będzie lepiej.

Obwiniając siebie za całe zło, wierzy, że jeśli bardziej się postara, sytuacja się poprawi.

Im więcej się stara, tym trudniej jej zrezygnować.



Zespół stresu pourazowego (PTSD)

Wiele osób doznaje poważnych uszkodzeń psychicznych na skutek długotrwałej przemocy domowej.

- Wydarzenie traumatyczne – narażenie na utratę życia lub zdrowia albo obserwowanie zagrożenia życia bliskich, w sytuacji, w której zdolności zaradcze człowieka są niewystarczające.

- Powtórne przeżywanie – natrączywe wspomnienia, flashbacki, koszmary senne, nawroty wspomnień w miejscach i sytuacjach przypominających zdarzenie (wystarczy gest, który osoba stosująca przemoc wykonała kiedyś przed pobiciem).

- Unikanie – unikanie myśli, sytuacji i osób związanych ze zdarzeniem, zaprzeczanie, wypieranie, niepamięć wsteczna.

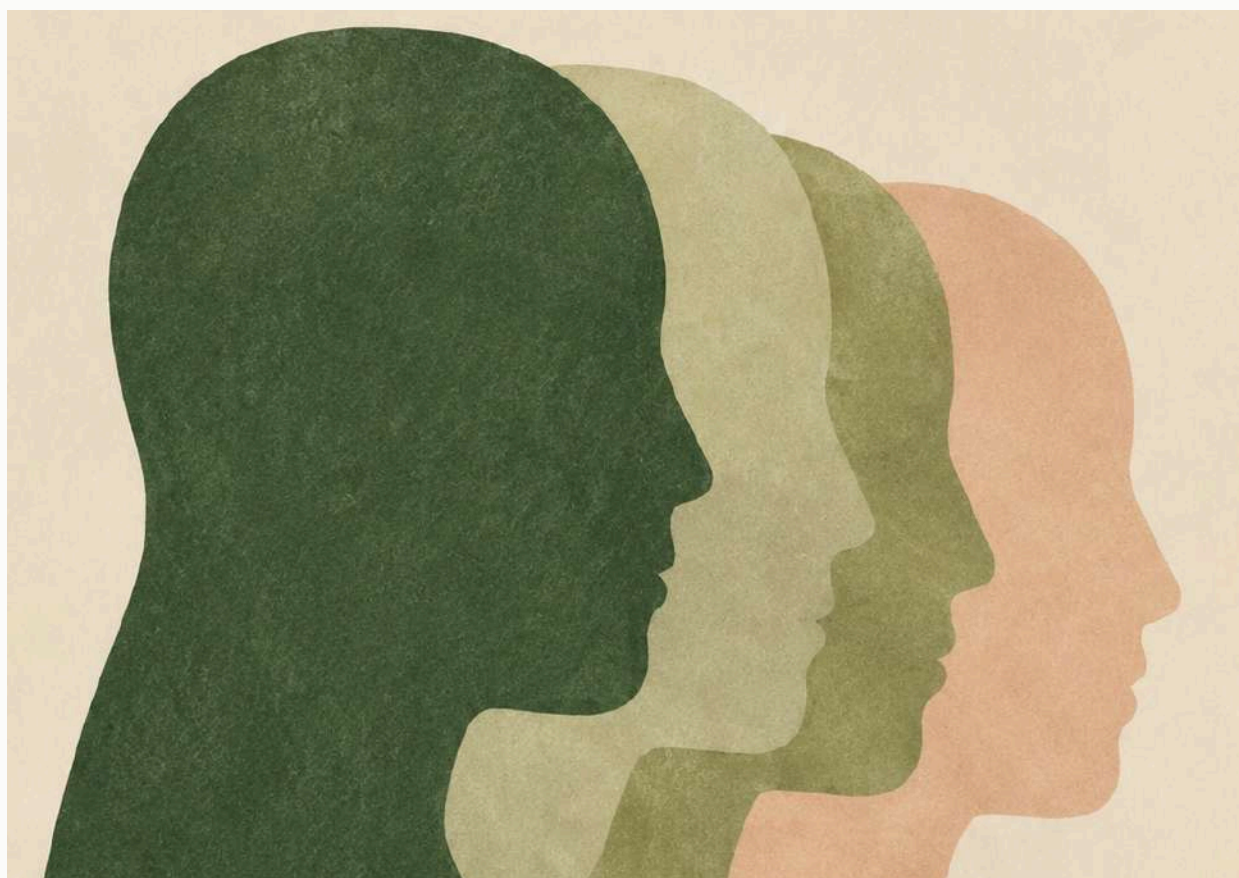
- Zwiększone pobudzenie – trudności z zasypianiem, drażliwość, wybuchy gniewu, nadmierna czujność, objawy somatyczne (drżenie rąk, wzmożona potliwość).

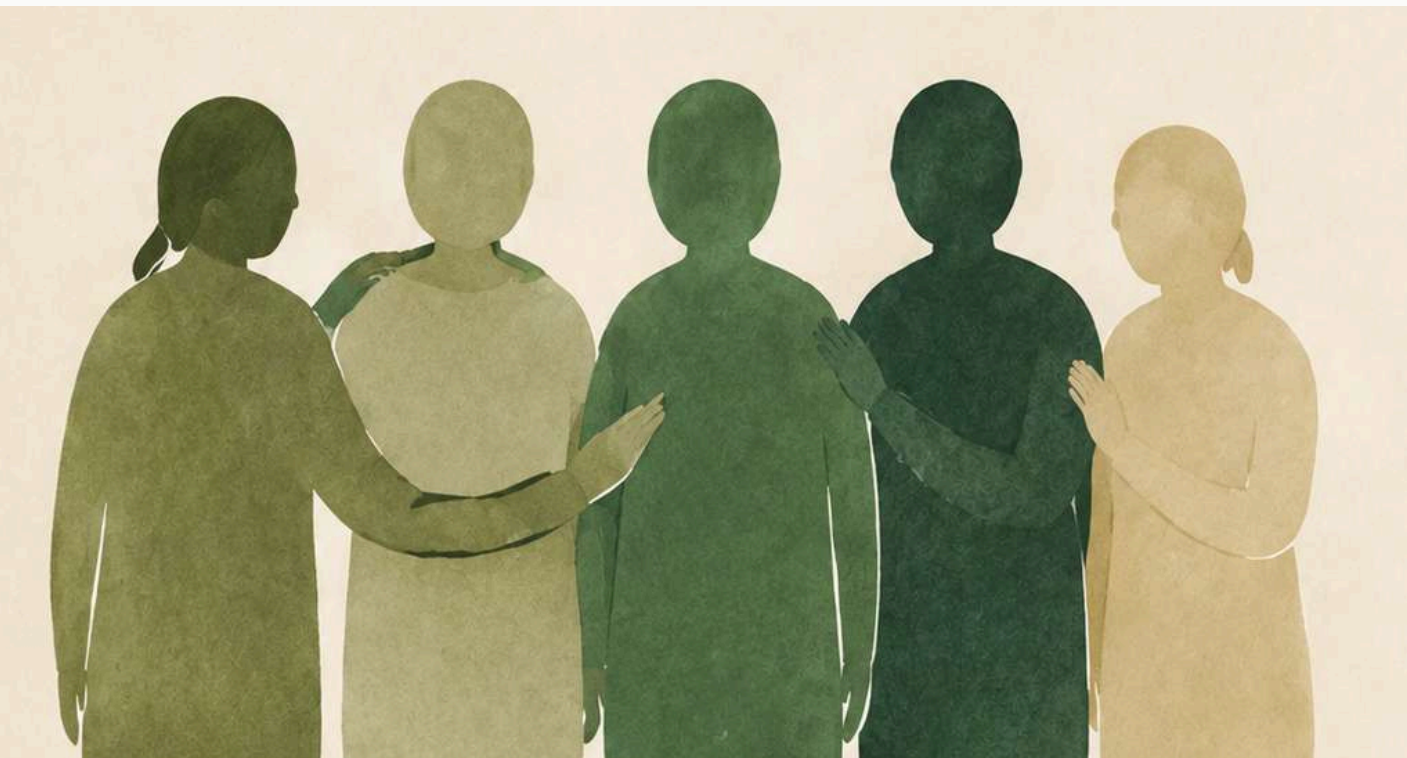
- Wiktylizacja

Chroniczne doświadczanie przemocy uruchamia proces przystosowawczy prowadzący do ostatecznego przyjęcia tożsamości ofiary – niezależnie od wieku, statusu społecznego i wcześniejszych wartości.

Proces zaczyna się od utraty poczucia bezpieczeństwa, a prowadzi do stanu wyuczonej bezradności: braku perspektywy wyjścia, braku widocznego kresu cierpienia i braku poczucia wpływu na własne życie.

U osób nieznających wsparcia dochodzi do stanu, w którym przestają pełnić podstawowe role – matki zaniedbują dzieci, własne zdrowie przestaje być istotne, hierarchia wartości zawęża się do reguł przetrwania.





Poproś o pomoc

Eskalacja

Przemoc ma tendencję do powtarzania się i z czasem przybiera na sile, powodując coraz poważniejsze skutki. Brak reakcji nie zatrzymuje przemocy — przeciwnie najczęściej się nasila.

Dlaczego to ważne?

Żaden z tych mechanizmów nie świadczy o słabości ani o zgodzie na przemoc!

To reakcje obronne na sytuację, w której człowiek długo nie miał realnego wpływu na to, co się z nim dzieje!

Wszystkie skutki przemocy są odwracalne, pod warunkiem, że przemoc zostanie zatrzymana, a osoba jej doznająca otrzyma wsparcie.

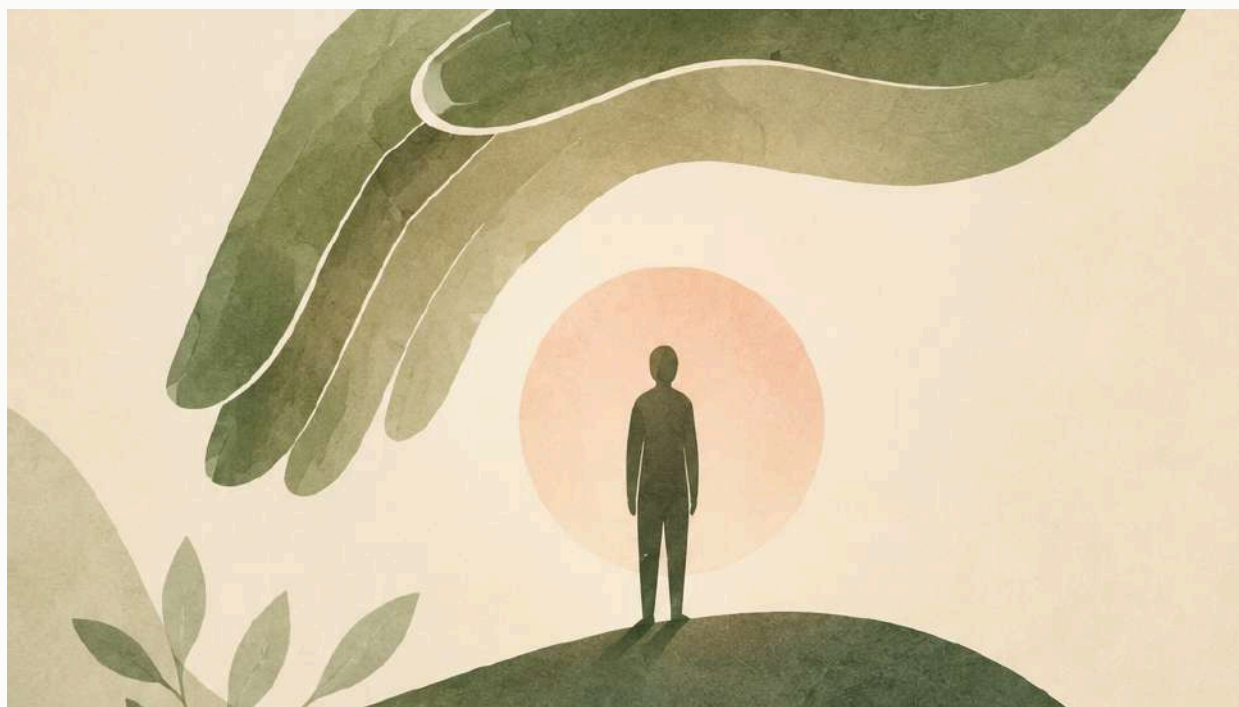
Twoje prawa jako osoby doznającej przemocy

Każda osoba ma prawo do:

- poczucia bezpieczeństwa
- szacunku
- ochrony zdrowia
- pomocy psychologicznej
- pomocy prawnej
- pomocy socjalnej
- ochrony swoich dzieci
- życia bez przemocy



Czym jest procedura “Niebieskie Karty”?



Jest przede wszystkim: procedurą interwencyjną oraz procedurą pomocową. Jej celem jest ochrona osób doznających przemocy domowej.

Procedura „Niebieskie Karty” jest skoordynowanym systemem pomocy osobom doznającym przemocy domowej.

Jej celem jest:

- zatrzymanie przemocy,
- zwiększenie bezpieczeństwa,
- organizowanie pomocy,
- koordynacja działań instytucji.

Procedura obejmuje:

- osoby doznające przemocy,
- osoby stosujące przemoc domową.

Wszczęcie procedury następuje poprzez wypełnienie formularza Niebieskie Karty-A. Ważne: nie trzeba mieć dowodów, nie trzeba składać zawiadomienia o przestępstwie, nie jest wymagana zgoda osoby doznającej przemocy, wystarczy uzasadnione podejrzenie przemocy domowej.

Procedura “Niebieskie Karty”:

- nie jest postępowaniem karnym,
- nie jest postępowaniem cywilnym,
- nie jest narzędziem w postępowaniu rozwodowym
- nie jest postępowaniem administracyjnym

Niebieska Karta nie została stworzona po to, aby:

- uzyskać przewagę w rozwodzie,
- walczyć o alimenty,
- rozstrzygać spory rodzicielskie.

Co warto wiedzieć o procedurze “Niebieskie Karty”?

Jej zadaniem jest wyłącznie reagowanie na przemoc i organizowanie pomocy.

Nie wymaga udziału adwokata ani pełnomocnika. Udział w procedurze jest bezpłatny.

Czy osoba doznająca przemocy potrzebuje pełnomocnika?

Osoba doznająca przemocy domowej:

- nie musi mieć adwokata,
- nie musi mieć radcy prawnego,
- nie musi posiadać pełnomocnika.

Może jednak korzystać z pomocy prawnej, jeśli uzna to za potrzebne.

Współpraca interdyscyplinarna zwiększa skuteczność pomocy, dlatego tak ważna jest współpraca osoby doznającej przemocy m.in. z:

- Policją,
- pomocą społeczną,
- szkołą,
- psychologami,
- ochroną zdrowia,
- Gminną Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
- organizacjami pomocowymi.

Udział w spotkaniach, informowanie o kolejnych incydentach przemocy i korzystanie z proponowanego wsparcia zwiększają szanse na skuteczne przerwanie przemocy.





Niebieska karta: Kto może wszcząć procedurę?

- Policja,
- pracownik socjalny,
- nauczyciel,
- pedagog,
- psycholog,
- lekarz,
- pielęgniarka,
- ratownik medyczny,
- asystent rodziny,
- przedstawiciel gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych.

Przemoc może zgłosić każdy świadek!

Przemoc może zgłosić każda osoba, która widzi krzywdzenie drugiego człowieka.

Można zgłosić ją również anonimowo.

Procedura krok po kroku

1. Podejrzanie przemocy i jej zgłoszenie.
2. Wypełnienie formularza NK-A.
3. Przekazanie wypełnionego formularza do Zespołu Interdyscyplinarnego.
4. Powołanie grupy diagnostyczno-pomocowej.
5. Analiza sytuacji rodziny.
6. Opracowanie indywidualnego planu pomocy.
7. Działania pomocowe i ochronne.
8. Monitorowanie sytuacji.
9. Zakończenie procedury.



Zespół Interdyscyplinarny i grupa diagnostyczno – pomocowa

Zespół interdyscyplinarny działa na poziomie całej gminy.

Tworzą go przedstawiciele różnych instytucji i służb, m.in. pomocy społecznej, policji, oświaty czy ochrony zdrowia. Jego zadaniem jest koordynowanie działań związanych z przeciwdziałaniem przemocy domowej oraz organizowanie współpracy między instytucjami.

Grupa diagnostyczno-pomocowa zajmuje się natomiast konkretną sytuacją osoby lub rodziny doświadczającej przemocy. Jej członkowie rozpoznają potrzeby, oceniają sytuację i ustalają działania, które mają pomóc zatrzymać przemoc i zapewnić bezpieczeństwo.

To zespół specjalistów współpracujących na rzecz bezpieczeństwa rodziny.

Zespół interdyscyplinarny – współpraca instytucji na poziomie gminy.

Grupa diagnostyczno-pomocowa – konkretna pomoc konkretnej osobie lub rodzinie.

Grupa diagnostyczno – pomocowa

W skład grup mogą wchodzić:

- pracownicy socjalni,
- funkcjonariusze policji i żandarmeria,
- nauczyciele,
- psychologowie,
- lekarze,
- kuratorzy,
- przedstawiciele organizacji pozarządowych.

Zakres pomocy zawsze zależy od konkretnej sytuacji.

Jej celem jest przede wszystkim zatrzymanie przemocy, zapewnienie bezpieczeństwa i udzielenie osobie potrzebnego wsparcia.

Zespół specjalistów

Ich zadaniem jest:

- diagnoza sytuacji,
- organizowanie pomocy,
- koordynowanie działań,
- monitorowanie bezpieczeństwa.

Jakimi narzędziami dysponuje grupa diagnostyczno-pomocowa?

Grupa może:

- diagnozować sytuację rodziny
- analizować sytuację domową,
- oceniać poziom zagrożenia,
- identyfikować potrzeby dzieci i dorosłych,
- tworzyć indywidualny plan pomocy

Plan może obejmować:

- pomoc psychologiczną,
- pomoc socjalną,
- pomoc prawną,
- działania ochronne.
- monitorować sytuację poprzez:
 - wizyty pracownika socjalnego,
 - kontakt z Policją,
 - kontakt ze szkołą,
 - współpracę z ochroną zdrowia.
- pracować z osobą stosującą przemoc domową przez:
 - rozmowy motywujące, kierowanie do programów korekcyjno-edukacyjnych lub programów psychologiczno-terapeutycznych dla osób stosujących przemoc domową.

Warto wiedzieć

Co może wydarzyć się w trakcie procedury „Niebieskie karty”?

W zależności od sytuacji możliwe jest:

- objęcie rodziny pomocą specjalistyczną
- zapewnienie schronienia
- wsparcie psychologiczne
- pomoc prawna
- wsparcie dla dzieci
- wizyty monitorujące
- skierowanie osoby stosującej przemoc do programów pomocowych – edukacyjnych, psychoterapeutycznych
- zawiadomienie organów ścigania o podejrzeniu popełnienia przestępstwa
- wydanie nakazu opuszczenia mieszkania przez osobę stosującą przemoc
- wydanie zakazu zbliżania się lub kontaktowania się



Policja jest jednym z ważnych podmiotów przeciwdziałania przemocy domowej.

Może:

- wszcząć procedurę „Niebieskie Karty”,
- uczestniczyć w pracach grupy diagnostyczno-pomocowej,
- zatrzymać osobę stosującą przemoc,
- wydać nakaz opuszczenia mieszkania i zakaz zbliżania się,
- wspierać pracownika socjalnego w działaniach zapewniających dziecku ochronę poprzez umieszczenie go u niezamieszkującej wspólnie osoby najbliższej (art. 12a ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej).

Rola Policji w procedurze

Nakaz natychmiastowego opuszczenia mieszkania; Zakaz zbliżania się do mieszkania wobec osoby stosującej przemoc domową.

Nakaz i zakaz – natychmiastowa ochrona.

Policjant ma prawo wydać:

- nakaz natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia,
- zakaz zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia.

Warunkiem jest stwarzanie przez osobę stosującą przemoc zagrożenia dla życia lub zdrowia osoby doznającej przemocy.

Ważne: nakaz i zakaz mogą być stosowane łącznie, są natychmiast wykonalne, policjant określa obszar lub odległość, którą osoba stosująca przemoc ma obowiązek zachować.

Kiedy policjant wydaje nakaz lub zakaz

- podczas interwencji we wspólnie zajmowanym mieszkaniu lub jego bezpośrednim otoczeniu,
- po powzięciu informacji o stosowaniu przemocy domowej – w szczególności zgłoszonej przez osobę doznającą przemocy, kuratora sądowego albo pracownika jednostki organizacyjnej pomocy społecznej.

Jeżeli osoba stosująca przemoc została zatrzymana, nakaz lub zakaz mogą zostać wydane bezpośrednio po jej zwolnieniu.

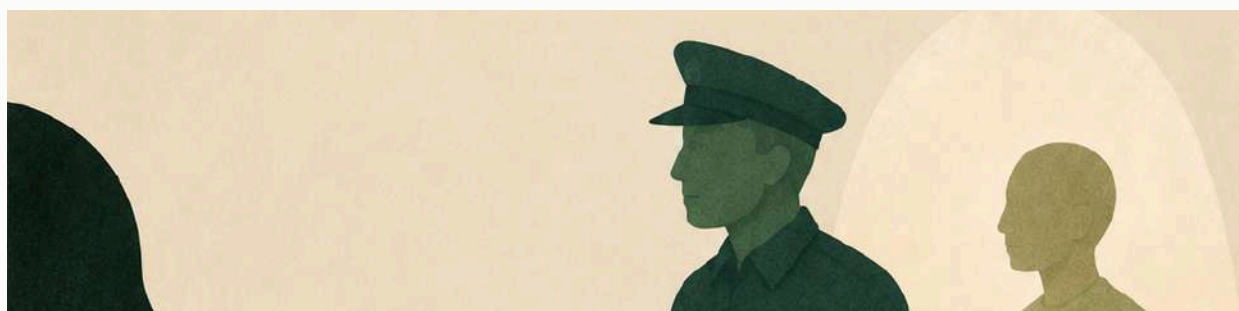
Policja wykonuje czynności niezwłocznie.

Osobę zgłaszającą przemoc domową przesłuchuje się w charakterze świadka – w miarę możliwości na miejscu zdarzenia – po pouczeniu o odpowiedzialności karnej za składanie fałszywych zeznań (art. 233 Kodeksu karnego).

Zadania funkcjonariusza w ramach procedury

Zgodnie z § 17 rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 6 września 2023 r. w sprawie procedury „Niebieskie Karty” oraz wzorów formularzy „Niebieska Karta”, funkcjonariusz Policji:

- udziela osobie doznającej przemocy niezbędnej pomocy, w tym pierwszej pomocy przedmedycznej,
- organizuje niezwłocznie dostęp do pomocy medycznej, jeżeli wymaga tego stan zdrowia,
- podejmuje inne czynności zapewniające ochronę życia, zdrowia i mienia – włącznie z zastosowaniem środków przymusu bezpośredniego i zatrzymaniem wobec osoby stosującej przemoc,
- przeprowadza na miejscu zdarzenia czynności procesowe niezbędne do zabezpieczenia śladów i dowodów przestępstwa
- składa systematyczne wizyty sprawdzające stan bezpieczeństwa osoby doznającej przemocy, zgodnie z potrzebami określonymi przez grupę diagnostyczno-pomocową,
- ustala udział osoby stosującej przemoc w programach korekcyjno-edukacyjnych lub psychologiczno-terapeutycznych dla osób stosujących przemoc,
- informuje zespół interdyscyplinarny – w formie notatki urzędowej o działaniach podjętych wobec osoby doznającej przemocy i osoby stosującej przemoc



Czego możesz oczekiwać podczas interwencji?

Czego możesz oczekiwać podczas interwencji?

Policjanci mają obowiązek:

- natychmiast zareagować na wezwanie,
- zapewnić bezpieczeństwo tobie i dzieciom,
- wypełnić formularz „Niebieska Karta”,
- rozmawiać z tobą osobno – nigdy w obecności osoby stosującej przemoc,
- wysłuchać cię uważnie i nazwać rzeczy po imieniu: przemoc, pobicie, groźby, gwałt,
- poinformować cię o twoich prawach oraz o miejscach, w których uzyskasz pomoc,
- wziąć pod uwagę twoje oczekiwania,
- przewieźć ciebie i dzieci w bezpieczne miejsce, jeżeli jest to wskazane,
- zatrzymać osobę stosującą przemoc, jeżeli pozwalają na to zebrane dowody,
- zastosować wobec osoby stosującej przemoc środki natychmiastowej izolacji

Czego interweniujący robić nie powinni?

- proponować pojednania,
- prowadzić rozmowy z tobą w obecności osoby stosującej przemoc domową,
- okazywać niedowierzania ani pomniejszać znaczenia tego, co mówisz,
- zadawać pytań sugerujących twoją winę – na przykład „dlaczego się pan/i nie broniła”,
- obarczać cię odpowiedzialnością za przemoc.

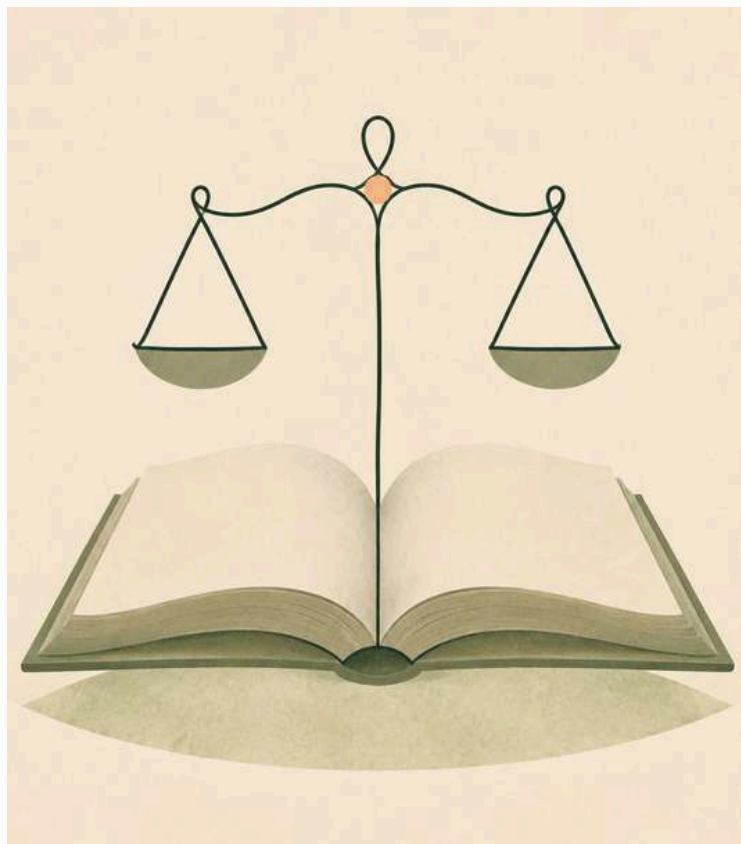
Jeżeli interwencja przebiegła inaczej, masz prawo złożyć skargę do komendanta jednostki nadrzędnej albo zwrócić się do Rzecznika Praw Obywatelskich.

Pamiętaj

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia dzwonić pod numer 112. Nie musisz czekać na kolejną eskalację, aby wezwać Policję.



Podstawa prawna



Przemoc domowa jest przestępstwem.

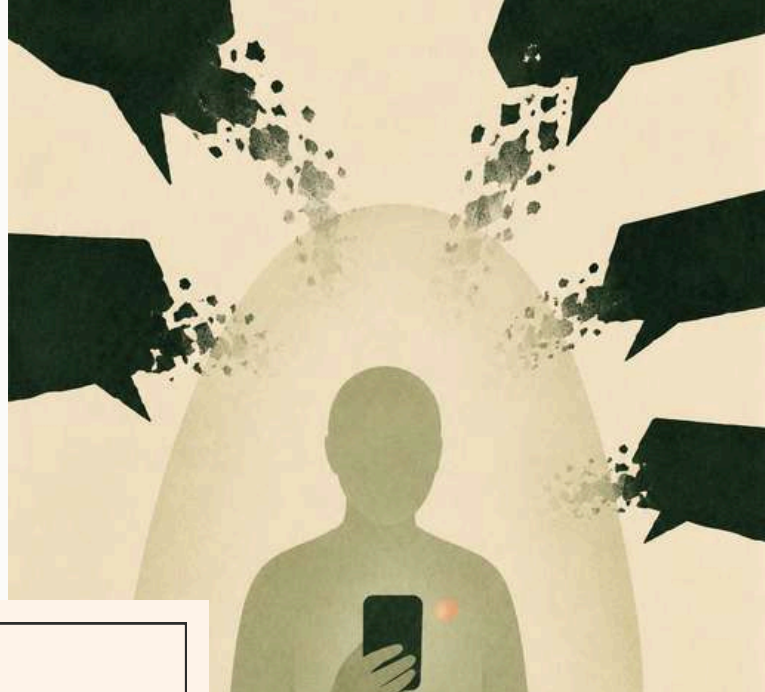
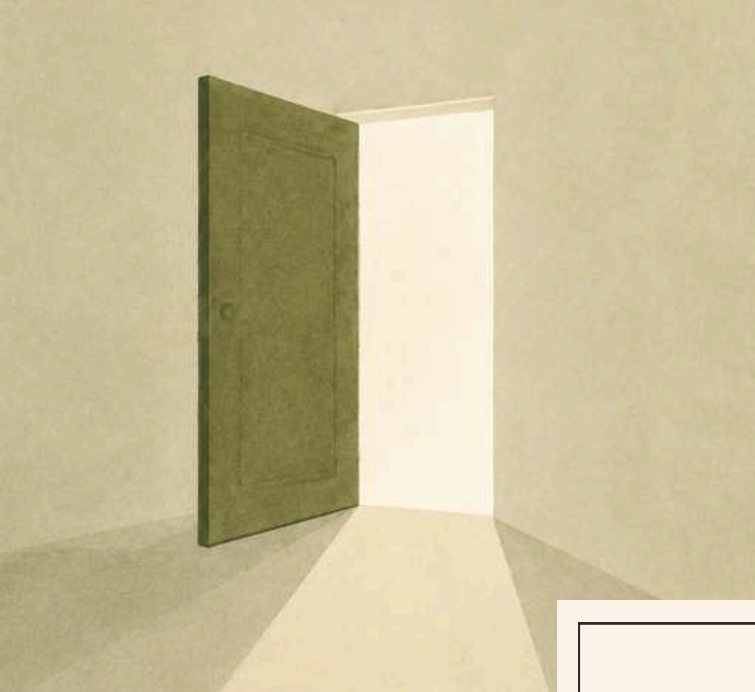
Znęcanie się — art. 207 Kodeksu karnego

§ 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. Jest to przestępstwo ścigane z urzędu. Oznacza to, że organy ścigania podejmują działania niezależnie od woli osoby pokrzywdzonej — nie trzeba składać wniosku o ściganie.

Zgwałcenie — art. 197 Kodeksu karnego

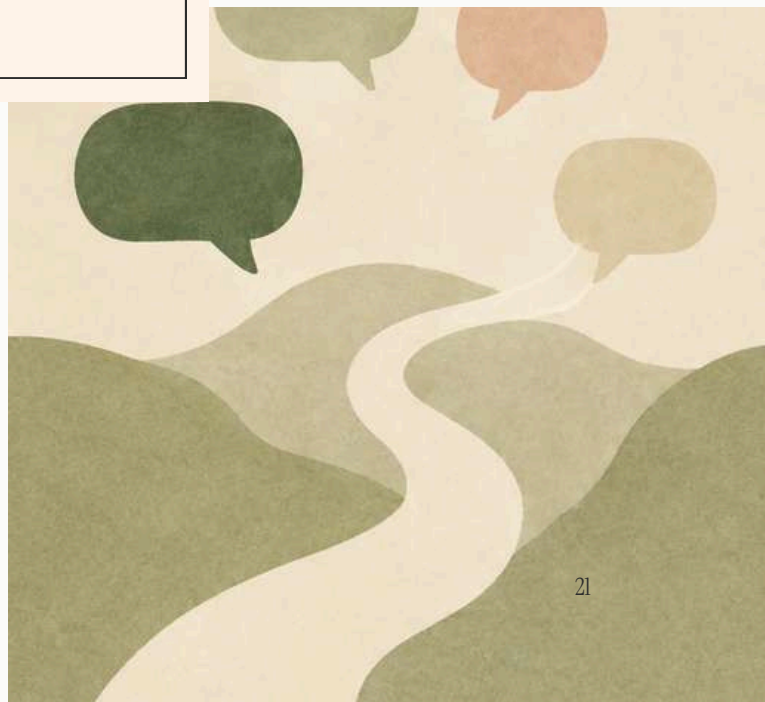
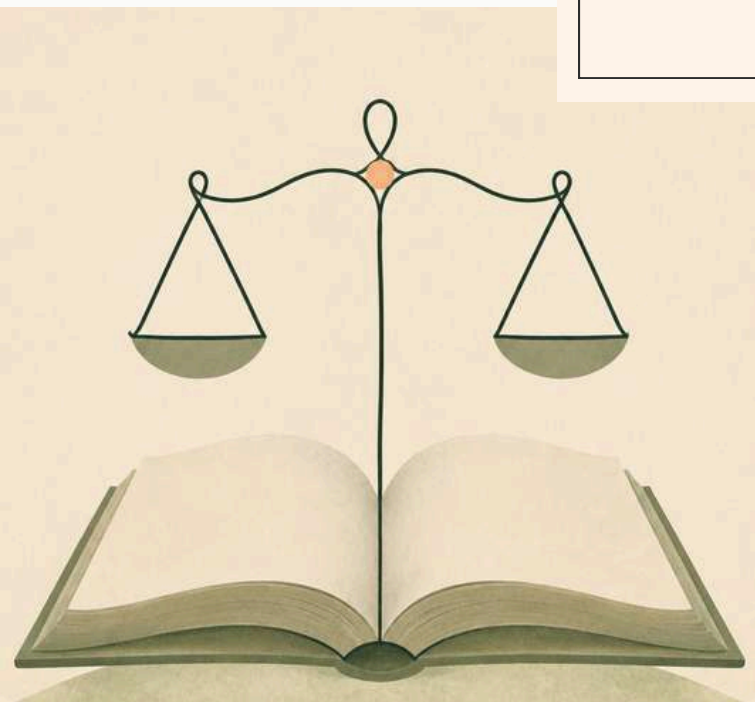
§ 1. Kto doprowadza inną osobę do obcowania płciowego przemocą, groźbą bezprawną, podstępem lub w inny sposób mimo braku jej zgody, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15. Przepis w tym brzmieniu obowiązuje od 13 lutego 2025 r. Brak zgody jest samodzielną przesłanką przestępstwa. Zawarcie małżeństwa ani wspólne zamieszkiwanie nie znosi odpowiedzialności karnej.



Jak egzekwować swoje prawa?

Dokumentuj przemoc:

- zapisuj daty zdarzeń,
- zachowuj wiadomości,
- rób zdjęcia obrażeń.
- Korzystaj z pomocy medycznej.
- Masz prawo do bezpłatnego zaświadczenia lekarskiego opisującego obrażenia.
- Korzystaj z pomocy instytucji – nie czekaj na eskalację przemocy.
- Im szybciej zostanie uruchomiona pomoc, tym większe szanse na skuteczną ochronę



Co przeżywa dziecko?

- lęk, poczucie bezradności, często wstyd i poczucie winy,
- ciągłe napięcie i oczekiwanie, że zagrożenie może pojawić się w każdej chwili – niezależnie od jego zachowania,
- samotne przeżywanie trudnych emocji, w przekonaniu, że o tym, co dzieje się w domu, nie wolno nikomu mówić,
- narastającą złość wobec jednego lub obojga rodziców,
- poczucie osamotnienia i opuszczenia.

Jak to widać z zewnątrz?

Doświadczenie przemocy rzadko zostaje w domu.

Najczęściej przenosi się na grupę rówieśniczą – w jednym z dwóch schematów:

Wycofanie

Dziecko czuje się samotne i niezrozumiane, więc zaczyna się izolować.

Rówieśnicy to wyczuwają i traktują je jako „innego”.

Tak zwykle dochodzi do przemocy rówieśniczej, która utrwala przekonanie o własnej bezwartościowości i schemat funkcjonowania w roli osoby krzywdzonej – niezależnie od środowiska.

W skrajnych przypadkach prowadzi to do myśli lub prób samobójczych.

Odreagowanie

Ciągła czujność i tłumienie emocji kosztują ogromnie dużo energii. Pojawia się potrzeba rozładowania napięcia – przez samookaleczanie, alkohol, narkotyki, hazard lub agresję wobec innych.

Środowisko, w którym dziecko takie zachowania znajduje, bywa pierwszym, w którym czuje się akceptowane.

Dostaje tam coś, czego od zawsze mu brakowało.

Żaden z tych schematów nie jest winą dziecka.

To sposoby radzenia sobie z sytuacją, na którą nie miało wpływu.





Dziecko świadek przemocy



Dziecko, które nie jest bite, ale patrzy na przemoc wobec matki, ojca lub rodzeństwa, doznaje przemocy.

Co przeżywa?

- lęk i bezradność, strach o zdrowie i życie swoje oraz bliskich,
- potrzebę chronienia osoby krzywdzonej – czasem próbuje zasłonić własnym ciałem,
- gotowość do prowokowania osoby stosującej przemoc, żeby odciągnąć jej uwagę od rodzica, mimo świadomości, że samo zostanie uderzone,
- konflikt lojalności wobec obojga rodziców,
- wejście w rolę opiekuna rodzeństwa, gdy dorośli są zajęci swoim konfliktem.

Dzieci w rodzinach, w których występuje przemoc zwykle wchodzi w jedną z ról – są to mechanizmy obronne, które w dzieciństwie pomagają przetrwać, ale w dorosłości, gdy zagrożenia już nie ma, stają się dysfunkcyjne:

Bohater rodzinny

Stara się być perfekcyjny i odpowiedzialny, osiągać sukcesy – żeby poprawić wizerunek rodziny i zmniejszyć panujące napięcie.

Niewidzialne dziecko

Wycofuje się, nie sprawia kłopotów, unika konfliktów, nie zgłasza swoich potrzeb.

Funkcjonuje tak, aby nikt nie musiał się nim zajmować.

Maskotka (błazen)

Rozładowuje napięcie żartem i humorem, ukrywając pod nimi lęk i cierpienie.

Opiekun

Przejmuje obowiązki dorosłych, opiekuje się rodzeństwem lub nawet rodzicami, zaniedbując własne potrzeby.

Wspólnik

Sprzymierza się z osobą stosującą przemoc, aby chronić siebie. Chce przetrwać poprzez bycie po stronie silniejszego.

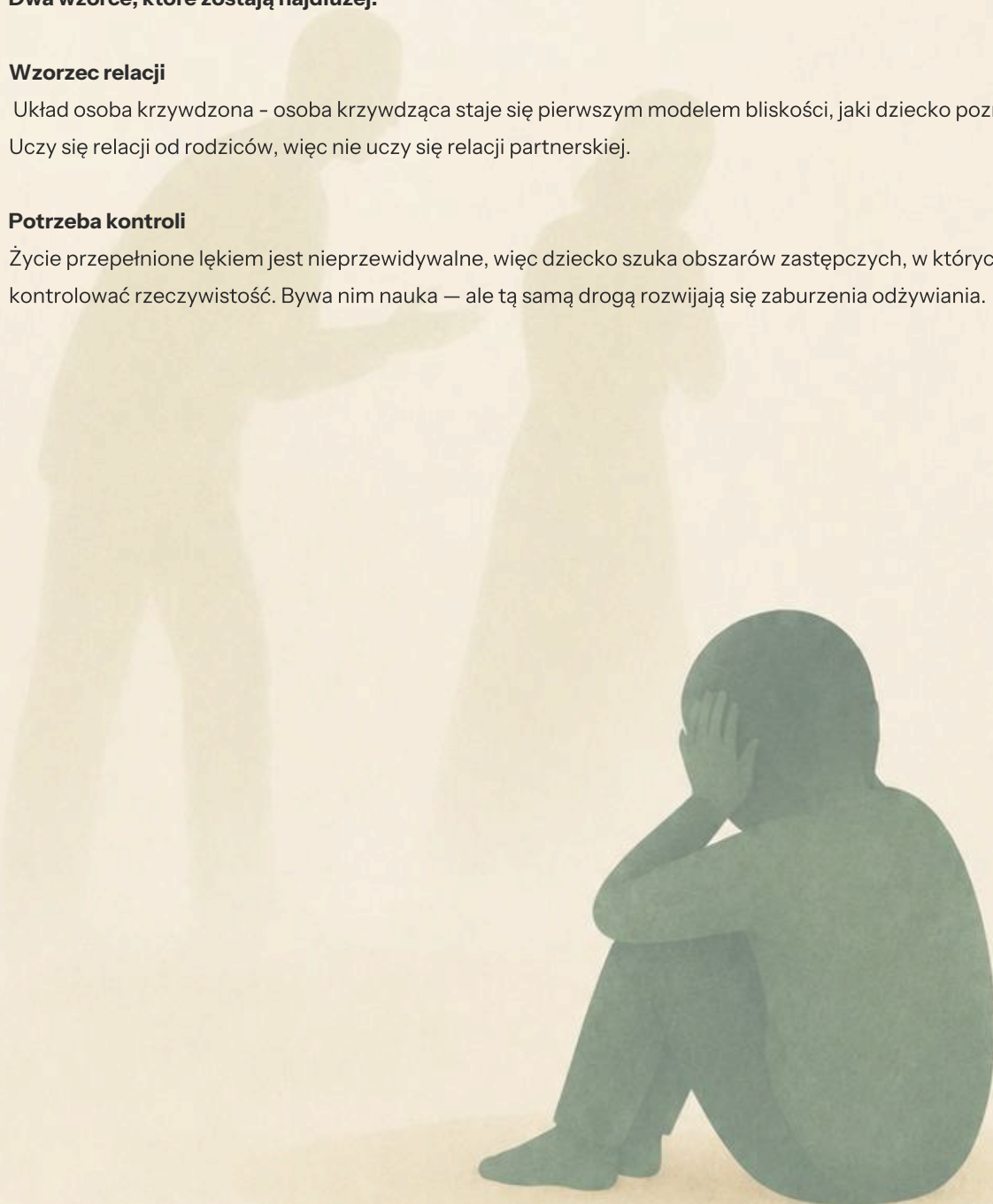
Dwa wzorce, które zostają najdłużej:**Wzorzec relacji**

Układ osoba krzywdzona – osoba krzywdząca staje się pierwszym modelem bliskości, jaki dziecko poznaje.

Uczy się relacji od rodziców, więc nie uczy się relacji partnerskiej.

Potrzeba kontroli

Życie przepełnione lękiem jest nieprzewidywalne, więc dziecko szuka obszarów zastępczych, w których może kontrolować rzeczywistość. Bywa nim nauka — ale tą samą drogą rozwijają się zaburzenia odżywiania.



Konsekwencje w życiu dorosłym



Dzieciństwo w domu z przemocą zwiększa ryzyko wystąpienia trudności w dorosłości.

W relacji z samym sobą:

- niskie poczucie własnej wartości,
- lęk przed podejmowaniem decyzji, unikanie wyzwań,
- trudności w kontaktach interpersonalnych,
- nieprzewidywalne reakcje emocjonalne – drobiazg potrafi wyprowadzić z równowagi i uruchomić awanturę,

Przez co rodzina wchodzi w stan ciągłej gotowości do obrony,

- silna potrzeba kontroli;
- nieumiejętność delegowania zadań, branie na siebie więcej, niż można udźwignąć,
- perfekcjonizm,
- zaburzenia odżywiania,
- zaburzenia depresyjno-lękowe – najczęstsza konsekwencja zdrowotna, wymagająca leczenia.

W relacjach z innymi:

- funkcjonowanie według wzorca z domu: raz w roli osoby uległej, raz w roli osoby krzywdzącej
- potrzeba rywalizacji, koncentracja na „swojej racji” i „czyjejś winie”,
- brak asertywności – zamiast niej naprzemienna uległość i agresja,
- przeniesienie schematu przemocy na własną rodzinę.

W roli rodzica

Rodzic chłodny emocjonalnie.

Nie potrafi mówić dziecku „kocham cię”, dawać czułości, uwagi i wspólnego czasu – ponieważ sam tego nie dostał.

Własne potrzeby ma wyparte tak głęboko, że nie rozpoznaje również potrzeb emocjonalnych dziecka.



Konsekwencje w życiu dorosłym

Rodzie nadopiekuńczy

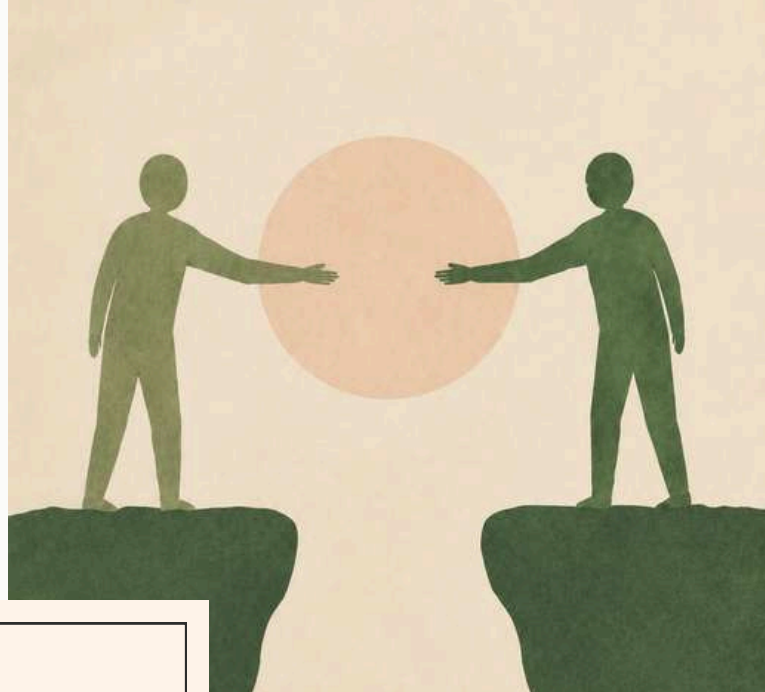
Świadomie postanawia dać dziecku wszystko, czego jemu samemu zabrakło – i wpada w skrajność. Nadmiernie kontroluje, projektuje własne lęki, wyręcza. Dziecko pozbawione własnych doświadczeń, błędów i ich konsekwencji nie uczy się samodzielności. Efektem bywa brak wiary w siebie i niska samoocena.

To nie jest wyrok!

Świadomość mechanizmu jest pierwszym krokiem do jego przerwania. Konsekwencje przemocy doznanej w dzieciństwie są odwracalne – psychoterapia, wsparcie psychologiczne i grupy pomocowe realnie zmieniają sposób funkcjonowania w dorosłym życiu.

Cykl przemocy nie musi przechodzić na kolejne pokolenie.





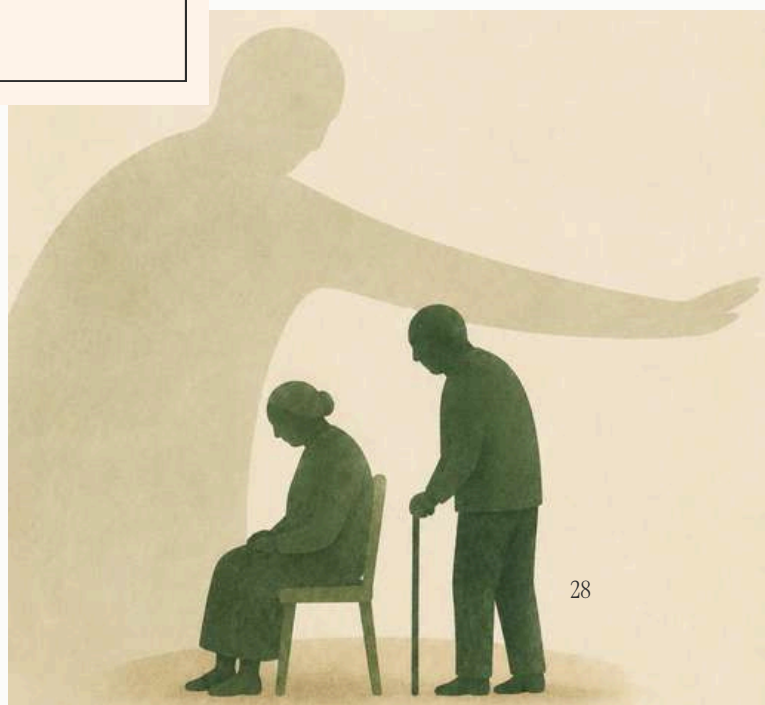
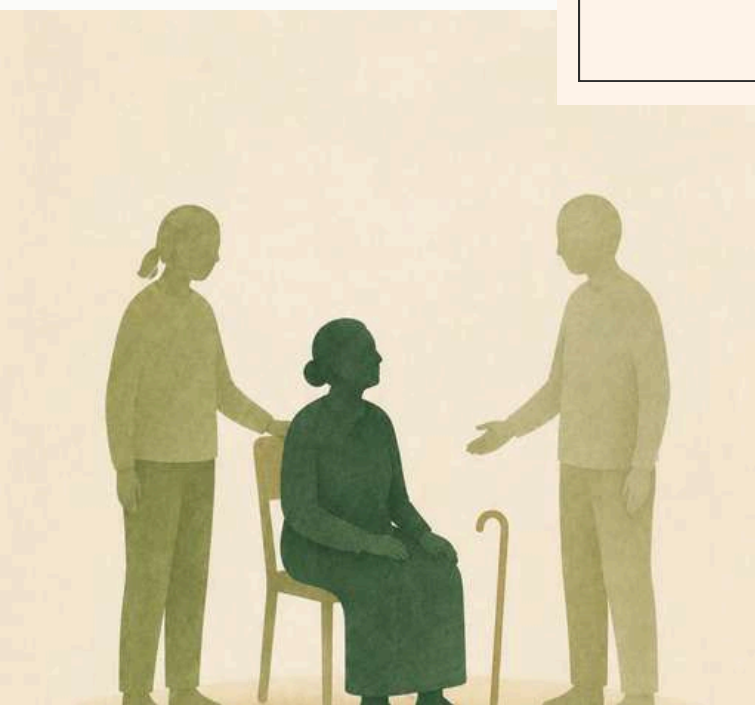
Seniorzy doświadczający przemocy

Seniorzy najczęściej doświadczają:

- przemocy ekonomicznej,
- zaniedbania,
- przemocy psychicznej.

Nikt nie ma prawa:

– odbierać seniorowi pieniędzy, dokumentów ani ograniczać jego wolności, a także obrażać i wyśmiewać ich słabości.



Osoba stosująca przemoc domową



Procedura “Niebieskie Karty” obejmuje również działania wobec osoby stosującej przemoc domową.

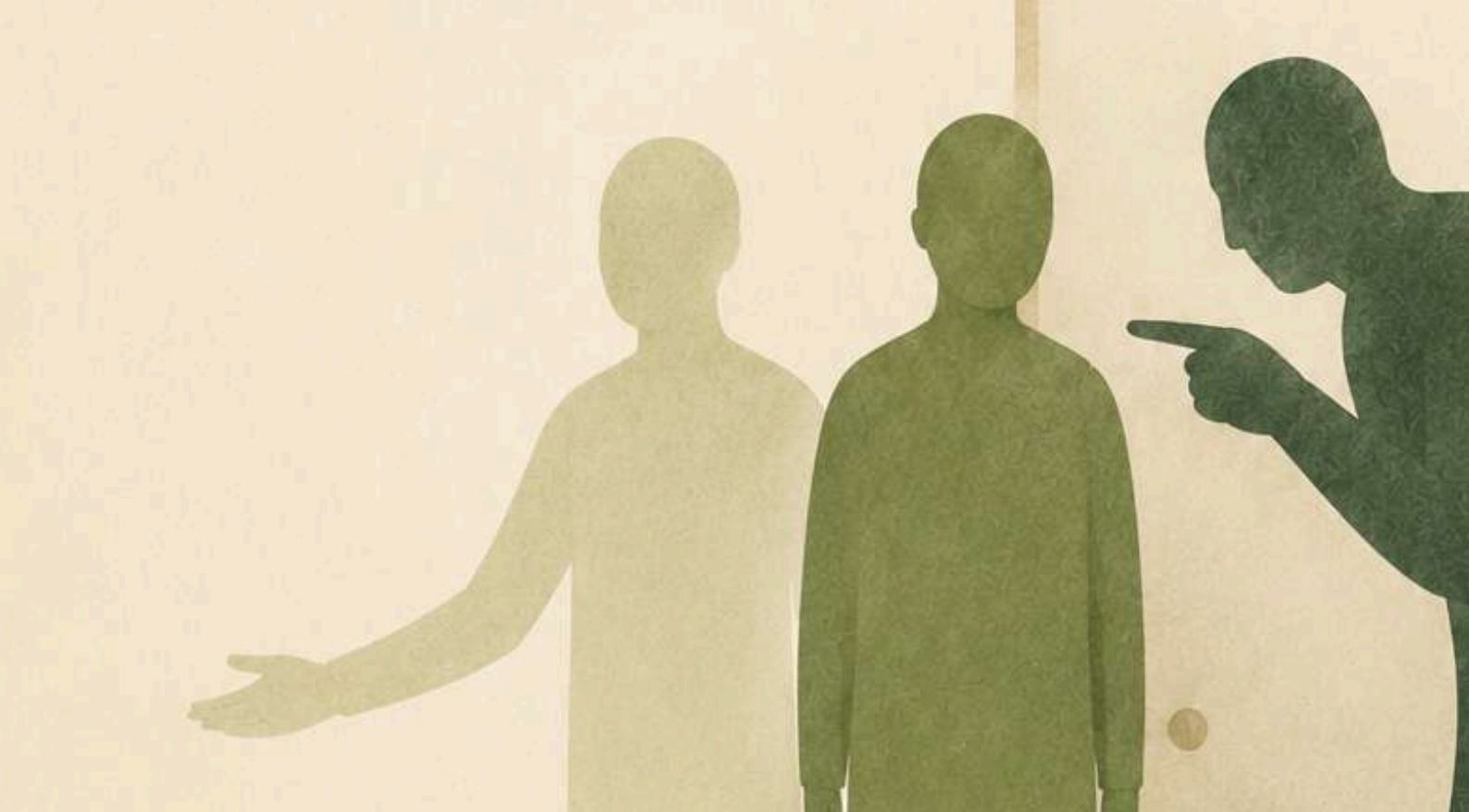
Kiedy myślimy o osobie stosującej przemoc, często wyobrażamy sobie kogoś z tak zwanych trudnych środowisk. Jednak przemoc może pojawić się w każdej grupie społecznej, osoba stosująca przemoc może pochodzić z każdego środowiska, być każdej płci, w każdym wieku, mieć różny status materialny i posiadać dowolne wykształcenie.

Może to być spokojny sąsiad, lubiany współpracownik czy po prostu ktoś z naszego otoczenia – wiele z tych osób potrafi prowadzić wręcz podwójne życie. Wobec obcych mogą być uroczy i pomocni, a swoją prawdziwą twarz pokazują tylko za zamkniętymi drzwiami.

Kłopot osoby stosującej przemoc nie polega na trudnościach z opanowaniem złości, ale na głębokim przeświadczeniu, że ma pełne prawo dominować nad innymi.

Nigdy nie zapominaj:

ZA PRZEMOC ODPOWIADA ZAWSZE OSOBA, KTÓRA JĄ STOSUJE — NIEZALEŻNIE OD TEGO, CO ZROBIŁA OSOBA JEJ DOZNAJĄCA. KAŻDY ZASŁUGUJE NA ŻYCIE BEZ LĘKU. MASZ PEŁNE PRAWO DO BEZPIECZEŃSTWA.



Jak działają osoby stosujące przemoc domową?

Przemoc rzadko bywa wynikiem utraty panowania nad sobą.

To świadome działanie, służące do podporządkowania sobie drugiego człowieka.

Ktoś, kto stosuje przemoc, świetnie kalkuluje, na co i wobec kogo może sobie pozwolić – z tego powodu nie wybucha w pracy przy przełożonym, ale w domu, krzywdząc najbliższych.

Taka osoba unika brania odpowiedzialności za własne zachowanie, winą obarczając otoczenie.

Po wyrządzeniu krzywdy błyskawicznie odwraca role: stawia siebie w pozycji ofiary i przekonuje, że do wybuchu doszło z powodu prowokacji. Ponadto stale posługuje się kłamstwem i manipulacją.

Zdania typu „przesadzasz”, „nic takiego nie miało miejsca” czy „znowu coś wymyślasz” padają tak często i stanowczo, że w końcu ofiara zaczyna kwestionować własną pamięć i to, co obiektywnie się wydarzyło.

Jak sytuacja wygląda po awanturze?

Niekiedy pojawiają się łzy i zapewnienia, które rozbudzają złudną nadzieję na zmianę.

Bardzo często jednak kończy się na udawaniu, że wszystko jest w porządku, albo na stosowaniu karzącego milczenia.

Ta emocjonalna huśtawka absolutnie nie zwiastuje poprawy – to po prostu dalszy ciąg manipulacji, mający na celu utrzymanie drugiej strony w poczuciu zagubienia i nieustannego napięcia.

Fakty i mity o przemocy domowej

MIT: Przemoc domowa to sprawa prywatna, nikt nie powinien się wtrącać.

FAKT: Przemoc wobec osób bliskich jest przestępstwem — tak samo groźnym i karalnym jak przemoc wobec obcych.

Zawarcie małżeństwa ani wspólne zamieszkiwanie nie znosi odpowiedzialności karnej.

MIT: Przemoc domowa jest zjawiskiem marginalnym.

FAKT: Według badań Światowej Organizacji Zdrowia przemocy ze strony partnera doznaje w ciągu życia około jedna trzecia kobiet. Przemoc domowa jest częstsza niż ta, do której dochodzi w miejscach publicznych.

MIT: Przemoc zdarza się tylko w rodzinach z marginesu społecznego.

FAKT: Występuje we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od wykształcenia i sytuacji materialnej.

W niektórych środowiskach jest jedynie skuteczniej ukrywana.

MIT: Przemoc jest tylko wtedy, gdy widać ślady na ciele.

FAKT: Przemoc to nie tylko siniaki, złamania i oparzenia. To także poniżanie, obelgi, zastraszanie, grożenie i zmuszanie do określonych zachowań.

MIT: Jeśli ktoś jest bity, to znaczy, że na to zasłużył.

FAKT: Nikt nie zasługuje na bicie, krzywdzenie ani okrutne traktowanie — niezależnie od tego, co zrobił lub powiedział.

MIT: Osoby doznające przemocy ją akceptują — „one to lubią”.

FAKT: Osoby doznające przemocy próbują się bronić, ale ich działania często okazują się nieskuteczne.

Z czasem może rozwinąć się syndrom wyuczonej bezradności.

MIT: Gdyby naprawdę cierpiały, odeszłyby.

FAKT: Pozostanie w relacji może wynikać z zależności ekonomicznej i mieszkaniowej, przekonań dotyczących małżeństwa oraz nacisków ze strony osoby stosującej przemoc, rodziny, znajomych i sąsiadów.

MIT: To był jednorazowy incydent, który się nie powtórzy.

FAKT: Przemoc domowa bardzo rzadko jest jednorazowa. Bez stanowczych działań wobec osoby stosującej przemoc cykl może się powtarzać i eskalować.

MIT: Przyczyną przemocy jest alkohol.

FAKT: Wiele osób stosuje przemoc także na trzeźwo. Alkohol może sprzyjać agresywnym zachowaniom, ale nie zwalnia z odpowiedzialności. Powoływanie się na niego jest próbą usprawiedliwienia przemocy.

MIT: Osoby stosujące przemoc muszą być chore psychicznie.

FAKT: Nie ma bezpośredniego związku między przemocą a chorobą psychiczną. Główną przyczyną przemocy jest dążenie do kontroli i władzy. Wiele osób stosujących przemoc nie zachowuje się agresywnie poza domem.

MIT: Gwałt w małżeństwie nie istnieje.

FAKT: Każdy ma prawo decydować o swoim życiu intymnym. Zawarcie małżeństwa tego prawa nie odbiera. Doprowadzenie do obcowania płciowego przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem jest przestępstwem.

Fakty i mity o przemocy domowej



MIT: Gwałtów dokonują najczęściej osoby obce, poza domem i nocą.

FAKT: Zdecydowana większość zgwałceń jest dokonywana przez osoby znane osobie pokrzywdzonej — partnerów, mężów, członków rodziny i znajomych. Do przemocy seksualnej najczęściej dochodzi w mieszkaniu, a nie w miejscu publicznym.

MIT: Kiedy kobieta mówi „nie”, często myśli „tak”.

FAKT: Kiedy kobieta mówi „nie”, ma na myśli „nie”.

MIT: Jeśli nie było obrażeń ani oporu, to nie był gwałt.

FAKT: Osoby stosujące przemoc często używają gróźb lub broni, aby zastraszyć osobę pokrzywdzoną.

Brak widocznych śladów nie oznacza, że do gwałtu nie doszło.

Mity o procedurze „Niebieskie Karty”

MIT: Muszę wyrazić zgodę na wszczęcie procedury „Niebieskie Karty”.

FAKT: Zgoda osoby doznającej przemocy ani osoby stosującej przemoc nie jest potrzebna.

MIT: „Niebieska Karta” oznacza odebranie dzieci rodzinie lub innym osobom sprawującym nad nimi opiekę.

FAKT: Nie. Wszczęcie procedury „Niebieskie Karty” nie oznacza automatycznego odebrania dzieci ani umieszczenia ich w pieczy zastępczej.

MIT: To prywatna sprawa rodziny.

FAKT: Przemoc domowa nie jest prywatną sprawą.

MIT: „Niebieska Karta” jest karą.

FAKT: „Niebieska Karta” nie jest karą. To procedura interwencyjno-pomocowa.



Najczęściej zadawane pytania

Czy muszę wyrazić zgodę na wszczęcie procedury “Niebieskie Karty”?

Nie. Procedura może zostać wszczęta niezależnie od zgody osoby doznającej przemocy. Takie rozwiązanie ma chronić osoby, które z różnych powodów obawiają się zgłoszenia przemocy lub pozostają pod wpływem osoby stosującej przemoc.

Czy muszę mieć dowody przemocy?

Nie. Do wszczęcia procedury wystarczy uzasadnione podejrzenie przemocy domowej. Nie trzeba posiadać: nagrań, zdjęć, zaświadczeń lekarskich, świadków zdarzenia. Dowody mogą być pomocne, ale nie są warunkiem rozpoczęcia procedury.

Czy “Niebieska Karta” oznacza sprawę w sądzie?

Nie. Procedura “Niebieskie Karty” jest procedurą interwencyjno-pomocową. Może być prowadzona niezależnie od postępowania sądowego.

Czy osoba stosująca przemoc zostanie automatycznie skazana?

Nie. Procedura nie służy wydawaniu wyroków. Jej celem jest ochrona osób zagrożonych przemocą i organizowanie pomocy. Jeżeli jednak zostanie ujawnione przestępstwo, odpowiednie instytucje mają obowiązek zawiadomić organy ścigania.

Czy wszczęcie procedury “Niebieskie Karty” oznacza odebranie dzieci?

Nie. Sama procedura nie powoduje odebrania dzieci. Priorytetem jest zapewnienie bezpieczeństwa dziecku oraz całej rodzinie.

Czy mogę zgłosić przemoc anonimowo?

Możesz przekazać informację o swoich podejrzeniach odpowiednim instytucjom. Najważniejsze jest, aby nie pozostawiać osoby zagrożonej bez pomocy

Czy mogę wycofać “Niebieską Kartę”?

Procedura nie jest własnością osoby zgłaszającej. Po jej uruchomieniu decyzje dotyczące dalszych działań podejmują odpowiednie instytucje, które tworzą grupę diagnostyczno - pomocową.

Czy osoba stosująca przemoc może otrzymać pomoc?

Tak. Praca z osobą stosującą przemoc jest jednym z ważnych elementów procedury.

Może ona zostać skierowana do:

- programów korekcyjno-edukacyjnych,
- programów psychologiczno-terapeutycznych,
- terapii uzależnień,
- specjalistycznego poradnictwa.

Czy dziecko może zgłosić przemoc?

Tak. Dziecko może powiedzieć o przemoc:

- nauczycielowi,
- pedagogowi,
- psychologowi,
- wychowawcy,
- funkcjonariuszowi policji,
- pracownikowi socjalnemu,
- asystentowi rodziny,
- lekarzowi.

Każda taka informacja powinna zostać potraktowana poważnie.



Sygnały alarmowe



U osób dorosłych

Zwróć uwagę, jeżeli ktoś:

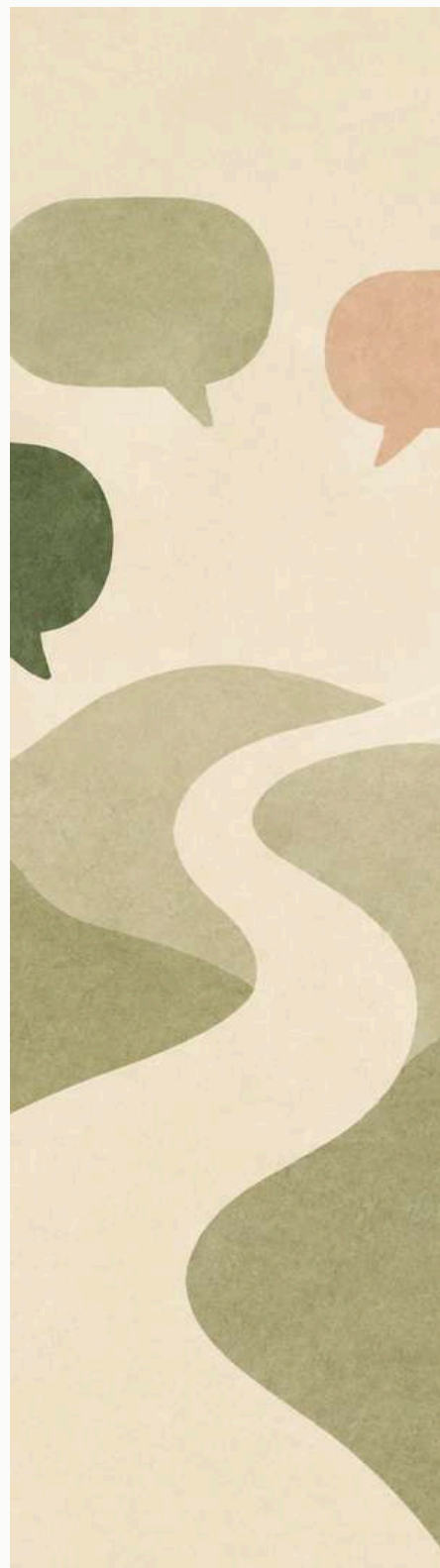
- boi się partnera,
- stale się/go tłumaczy,
- ogranicza kontakty z rodziną,
- nie ma dostępu do pieniędzy/ ma ograniczony dostęp do pieniędzy,
- unika rozmów o sytuacji domowej,
- wydaje się stale zestresowany,
- często zmienia wersję wydarzeń dotyczących obrażeń ciała.

U dzieci

- boją się wracać do domu,
- są wycofane lub nadmiernie agresywne,
- mają problemy z koncentracją,
- często chorują bez wyraźnej przyczyny,
- przejawiają nadmierną odpowiedzialność za rodzica lub rodzeństwo,
- unikają rozmów o rodzinie.

U seniorów

- są zaniedbani,
- nie mają dostępu do pieniędzy,
- są izolowani od innych osób,
- boją się opiekuna,
- nie posiadają własnych dokumentów.



Gdzie szukać pomocy?

Jeżeli doświadczasz przemocy
lub jesteś świadkiem przemocy,
nie pozostawaj sam z problemem.
Pomoc można uzyskać w wielu miejscach.

Instytucja	Zakres pomocy
Policja	W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia: 112 lub zgłoszenie na najbliższym Komisariacie Policji.
Ośrodki Pomocy Społecznej (OPS)	pomoc socjalna; wsparcie psychologiczne; praca socjalna; pomoc w uruchomieniu procedury „Niebieskiej Karty”
Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie (PCPR) CENTRUM INTERWENCJI KRYZYSOWEJ (CIK)	· poradnictwo specjalistyczne· programy wsparcia· pomoc psychologiczna
Placówki ochrony zdrowia	Lekarze i pielęgniarki mogą: udzielić pomocy medycznej; udokumentować obrażenia; wszcząć procedurę „Niebieskiej Karty”
Szkoły i placówki oświatowe	Dzieci mogą zgłaszać przemoc do: wychowawcy; pedagoga szkolnego; psychologa szkolnego
Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	M.in. kierowanie osoby uzależnionej na leczenie odwykowe
Telefon „Niebieska Linia”	800 120 002 Bezpłatna pomoc dla osób doświadczających przemocy oraz świadków przemocy.

Skuteczna interwencja zaczyna się od reakcji



Kampania finansowana
ze środków
Powiatu Kartuskiego

Realizowana
przez Stowarzyszenie
Terapii Edukacji Rozwoju
STER



POWIAT KARTUSKI



Kartuzy 2026

Partnerzy Kampanii

OŚRODEK POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPII

ZMIANA W KARTUZACH

ul. 3 maja 24

tel. 882 272 262

www.zmiana.org



CENTRUM INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

W KARTUZACH

ul. Piłsudskiego 4

Tel. 58 684 02 19, 662 016 626;

e-mail: cik@pcprkartuzy.pl



GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ

W ŻUKOWIE

ul. B. Prusa 49

Tel. 58 681 82 64

e-mail: gops@gops.zukowo.pl



Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Żukowie

KAMPAANIA WSPÓŁFINANSOWANA ZE ŚRODKÓW POWIATU KARTUSKIEGO

SKUTECZNA INTERWENCJA W PRZEMOCY DOMOWEJ

Jak egzekwować swoje prawa?



LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU KARTUSKIEGO

CZĘŚĆ I: Lista według art. 8a ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej (Dz. U. z 2026 r. poz. 44)

Lp.	Nazwa jednostki	Adres i dane kontaktowe (w tym strona internetowa, numery telefonów)	Dni i godziny działalności	Zakres poradnictwa	Kryteria dostępu do usługi
PORADNICTWO W SPRAWIE ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ					
1.	Centrum Usług Społecznych w Chmielnie	ul. Gryfa Pomorskiego 33 83-333 Chmielno tel. 58 685 68 69 https://chmielno.naszcus.pl cus@chmielno.pl	poniedziałek, wtorek, środa 7:30-15:30 czwartek 7:30 -16:00 piątek 7:30 -15:00 (praca wewnętrzna)	• Poradnictwo w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych	Mieszkańcy gminy Chmielno 
2.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chmielnie	ul. Gryfa Pomorskiego 33 83-333 Chmielno tel. 58 685 68 22 https://gopschmielno.naszops.pl cus@chmielno.pl	poniedziałek, wtorek, środa 7:30-15:30 czwartek 7:30-16:00 piątek 7:30-15:00	• poradnictwo w sprawie problemów alkoholowych	
3.	Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień i Przemocy w Rodzinie w Chmielnie	ul. Gryfa Pomorskiego 33 83-333 Chmielno Te. 58 685 68 69 https://chmielno.naszcus.pl cus@chmielno.pl	Dni i godziny po indywidualnym uzgodnieniu terminu	• Prowadzenie konsultacji oraz rozmów w sprawach uzależnień i przemocy	
4.	Urząd Gminy Przodkowo	ul. Kartuska 21 83-304 Przodkowo tel. 58 500 16 00 ug@przodkowo.pl	wtorek - teleporady godz. 16:00-18:00 czwartek stacjonarnie 14:00-18:00	• konsultacje psychologiczne z osobami nadużywającymi alkoholu, a także ich rodzinami	Mieszkańcy gminy Przodkowo 
5.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Przodkowie	ul. Kartuska 21 83-304 Przodkowo tel. 58 500 16 00 ug@przodkowo.pl	Spotkania pełnomocnika GKRPA po wcześniejszym umówieniu się telefonicznym	• poradnictwo w sprawie problemów alkoholowych i innych uzależnień	Mieszkańcy gminy Przodkowo 
6.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kartuzach	ul. Hallera 1 83-300 Kartuzy tel. 58 681 26 31 www.gops.kartuzy.pl gops@poczta.kartuzy.pl	poniedziałek, wtorek, czwartek 7:00-15:30 środa 7:30-16:30 piątek 7:30-14:30	• psychologiczne, w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień	Mieszkańcy gminy Kartuzy 
7.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Kartuzach	ul. Gen. J. Hallera 1 83-300 Kartuzy tel. 58 694 52 49 gmina@poczta.kartuzy.pl	Dyżur pełnomocnika środa 13:00-16:30 czwartek 13:00-15:30	• poradnictwo w sprawie problemów alkoholowych	Mieszkańcy gminy Kartuzy 
8.	Punkt konsultacyjny ds. uzależnień i pomocy rodzinie „Harmonia” w Sierakowicach	ul. Kartuska 12 83-340 Sierakowice tel. 609 180 637 www.sierakowice.pl sierakowice@sierakowice.pl	Wtorek 14:00-18:00 Czwartek 16:00 -20:00 Piątek 9:00-13:00	• Poradnictwo, pomoc psychologiczna, pomoc terapeutyczna dla osób i rodzin z problemem uzależnienia od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych; • Indywidualna i grupowa pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży w kryzysie psychospołecznym	Mieszkańcy gminy Sierakowice Spotkania odbywają się na I piętrze budynku bez dostępu do windy.
9.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Sierakowicach	ul. Kartuska 12 83-340 Sierakowice 609 180 881 sierakowice@sierakowice.pl	Pierwszy, drugi i trzeci czwartek miesiąca 14:30-16:30	• Poradnictwo w sprawie problemów alkoholowych	Mieszkańcy gminy Sierakowice. Spotkania odbywają się na I piętrze budynku bez dostępu do windy
10.	Punkt Instruktażowy dla osób uzależnionych od alkoholu i ich rodzin w Somoninie	ul. Witosławy 2 A 83-314 Somonino tel. 58 684 13 26 gops@somonino.pl	Drugi, trzeci i czwarty czwartek miesiąca w godzinach 9:00-14:00	• poradnictwo w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych	Mieszkańcy gminy Somonino 
11.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Stężycy	ul. Parkowa 1 83-322 Stężycza tel. 58 882 89 72	poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30–15:30 środa 7:30–16:30 piątek 7:30–14:30	• poradnictwo w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych i innych uzależnień	Mieszkańcy gminy Stężycza 
12.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Sulęcynie	ul. Kaszubska 26 83-320 Sulęcyno tel. 58 685 63 67 58 684 32 31 gkrpa@sulecyno.pl	Dyżur w każdy czwartek miesiąca 15:30 -16:30	• poradnictwo i konsultacje psychologiczne dla osób uzależnionych/ współuzależnionych/ DDA	Mieszkańcy gminy Sulęcyno 
13.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Żukowie	ul. Gdańska 52, pok.16B 83-330 Żukowo tel. 609 203 170 gabakapica21@wp.pl	poniedziałek 7:30-17:00 wtorek, środa 7:30-15:30 czwartek 7:30-15:00 piątek 7:30-14:30	• poradnictwo w sprawie rozwiązywania problemów alkoholowych	Mieszkańcy gminy Żukowo. Spotkania GKRPA odbywają się w budynku GOPS W Żukowie na I piętrze, pok.nr 1

14.	Centrum Interwencji Kryzysowej w Kartuzach Punkt konsultacyjny dla osób uzależnionych od środków psychoaktywnych i ich rodzin	ul. Piłsudskiego 4 83-300 Kartuzy 58 684 02 19 662 016 626 cik@pcrkartuzy.pl sekretariat@pcrkartuzy.pl	sobota 9:00 – 14:00 poniedziałek 9:00-14:00 (po uprzednim umówieniu)	Punkt konsultacyjny dla osób uzależnionych od środków psychoaktywnych, poradnictwo i pomoc psychoterapeutyczna dla dzieci i młodzieży uzależnionej od środków psychoaktywnych i ich rodzin. • Prowadzenie warsztatów lub indywidualnych spotkań interwencyjnych dla rodziców - wzmocnienie kompetencji wychowawczych rodziców i opiekunów dzieci i młodzieży w zakresie utrzymania lub wzmocnienia postaw życia wolnego od uzależnień u podopiecznych	Mieszkańcy powiatu kartuskiego 
	Punkt wsparcia dla osób uzależnionych behawioralnie		czwartek 10:00 - 15:00	Poradnictwo i pomoc terapeutyczna dla osób uzależnionych behawioralnie i ich rodzin w tym dla osób będących w kryzysach.	Mieszkańcy powiatu kartuskiego 
	Punkt pomocy specjalistycznej dla dzieci i młodzieży uzależnionych behawioralnie oraz będących w innych kryzysach psychospołecznych i ich rodzin		wtorek 12:00 – 17:00	poradnictwo i pomoc terapeutyczna dla dzieci i młodzieży uzależnionej behawioralnie oraz będących w innych kryzysach psychospołecznych i ich rodzin	Mieszkańcy powiatu kartuskiego 

PORADNICTWO DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

15.	Powiatowy Urząd Pracy w Kartuzach	ul. Mściwoja II 4 83-300 Kartuzy tel. 58 691 09 01 https://kartuzy.praca.gov.pl sekretariat@kartuzy.praca.gov.pl	poniedziałek - piątek 8:00-15:00	• poradnictwo zawodowe	Osoby bezrobotne, poszukujące pracy, bierne zawodowo oraz pracujące 
16.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kartuzach Centrum Wsparcia Społecznego Klub Integracji Społecznej	ul. Gdańska 15, 83-300 Kartuzy Tel. 669 208 800, www.gops.kartuzy.pl gops@poczta.kartuzy.pl	poniedziałek – piątek 7:30 -15.30	• Realizacja zadań wynikających z ustawy o zatrudnieniu socjalnym, w szczególności zawieranie i realizacja kontraktu socjalnego z uczestnikami klubu integracji społecznej	Mieszkańcy gminy Kartuzy – osoby bierne zawodowo 

PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAW KONSUMENTÓW

17.	Powiatowy Rzecznik Konsumentów Starostwo Powiatowe w Kartuzach	adres korespondencyjny ul. Dworcowa 1, 83-300 Kartuzy adres biura ul. 3 Maja 2/5, 83-300 Kartuzy tel. 602 637 796 rzecznikkonsumentow@kartuskipowi.at.pl	poniedziałek, środa, czwartek 7:30–15:30 wtorek 7:30-16:00 piątek 7.30–15:00	• poradnictwo konsumenckie i informacje prawne dotyczące ochrony interesów konsumentów • występowanie do przedsiębiorców w sprawach ochrony praw konsumentów	Mieszkańcy powiatu kartuskiego 
18.	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa tel. 22 55 60 800 https://www.uokik.gov.pl	poniedziałek – piątek 8:15-16:15	• porady konsumenckie	Konsumenty

PRAWA DZIECKA

19.	Rzecznik Praw Dziecka	ul. Chocimska 6 00-791 Warszawa tel. 22 583 66 00 https://brpd.gov.pl/ rpdp@brpd.gov.pl	Biuro czynne poniedziałek-piątek 8:15-16:15 Bezpłatna infolinia Dziecięcy telefon zaufania czynny codziennie całą dobę 800 12 12 12	• ochrona praw dziecka	Pomoc dla dzieci doświadczających przemocy w szkole, od rówieśników lub w domu. Z infolinii mogą korzystać osoby doświadczające problemu lub świadkowie
-----	-----------------------	--	---	------------------------	---

PORADNICTWO Z ZAKRESU PRAW OBYWATELSKICH

20.	Rzecznik Praw Obywatelskich	Al. Solidarności 77 00-090 Warszawa https://bip.brpo.gov.pl/pl biurorzecznika@brpo.gov.pl Biuro Pełnomocnika Terenowego RPO w Gdańsku ul. Chmielna 54/57 80-748 Gdańsk gdansk@brpo.gov.pl tel. 22 20 98 550	Bezpłatna infolinia tel. 800 676 676 Tel. 22 55 17 700 poniedziałek, wtorek, czwartek 9:00 – 15:00 środa 10:00 – 16:00	• poradnictwo z zakresu przysługujących praw i sposobu złożenia wniosku do RPO	Osoby, które uważają, że ich prawa zostały naruszone
-----	-----------------------------	---	--	--	--

PRAWA PACJENTA

21.	Rzecznik Praw Pacjenta	ul. Płocka 11/13 01-231 Warszawa tel. 22 532 83 00 https://www.gov.pl/web/rpp/kancelaria@rpp.gov.pl	Bezpłatna infolinia 800 190 590 czynna całą dobę	informacje dotyczące m.in. praw pacjenta, funkcjonowania systemu ochrony zdrowia w Polsce, sposobu zgłoszenia naruszenia praw pacjenta	Dostęp powszechny
-----	------------------------	---	---	--	-------------------

PORADNICTWO DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

22.	Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem w Kościerzynie	ul. Rzemieślnicza 9 83-400 Kościerzyna tel. 669 922 669	Czwartek: 8:00-20:00 Piątek: 8:00-20:00 Sobota 8:00-14:00	poradnictwo prawne, psychologiczne i informacyjne	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie.
-----	---	---	---	---	---

PORADNICTWO DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

23.	Rzecznik Finansowy	Biuro Rzecznika Finansowego ul. Nowogrodzka 47A 00-695 Warszawa tel. 22 333 73 26, 22 333 73 27 https://rf.gov.pl/biuro@rf.gov.pl	Porady telefoniczne ekspertów udzielane są pod nr tel.: 22 333 73 28 – poniedziałek, środa, piątek 10.00-14.00 – porady z zakresu problemów klientów rynku ubezpieczeniowo – emerytalnego. 22 333 73 25 – poniedziałek, środa, piątek 10.00-14.00 porady z zakresu problemów klientów podmiotów rynku bankowego i kapitałowego. Poradę eksperta można uzyskać również drogą e-mailową: porady@rf.gov.pl	Porady ekspertów w zakresie m.in. wakacji kredytowych, ubezpieczeń gospodarczych, w zakresie problemów z bankami i na rynku kapitałowym.	Osoby będące w sporze z podmiotami rynku finansowego
-----	--------------------	---	--	--	--

PORADNICTWO DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

24.	Powiatowe Centrum Pomocy w Rodzinie w Kartuzach Dział pomocy osobom niepełnosprawnym	ul. Mściwoja II 20 83-300 Kartuzy tel. 58 685 33 20, 58 684 00 82 www.pcpkartyzy.pl sekretariat@pcpkartyzy.pl	poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30-15:30 środa: 7:30-16:00 piątek 7:30-15:00	poradnictwo dla osób z niepełnosprawnościami m. in. prawne, dotyczące ulg i uprawnień, ofert pomocy, pomoc przy wypełnianiu wniosków itp.	Mieszkańcy powiatu kartuskiego 
25.	Pełnomocnik wójta gminy Sierakowice ds. osób niepełnosprawnych	ul. Kartuska 12 83-340 Sierakowice tel. 58 684 77 57 sierakowice@sierakowice.pl	poniedziałek 7:30-11:00 wtorek i środa 7:30-14:30	niepełnosprawnościami m.in. dotyczące uprawnień, ofert pomocy, pomoc przy wypełnianiu wniosków itp.	Sierakowice 

PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

26.	Sala obsługi klientów (SOK) w Inspektoracie ZUS w Kartuzach	ul. Ceynowy 5 A 83-300 Kartuzy	Godziny obsługi klientów poniedziałek: 8:00-17:00 bilety należy pobrać do godz. 16:45 wtorek-piątek: 8:00-15:00 bilety należy pobrać do godz. 14:45	obsługa wszystkich klientów ZUS	Dostęp powszechny 
27.	Centrum Kontaktu Klientów ZUS	tel. 22 560 16 00 cof@zus.pl	poniedziałek-piątek 7:00-18:00	- pomoc techniczna i obsługa e-ZLA - emerytury, renty oraz dodatek dopełniający przy rencie socjalnej, rehabilitacja lecznicza, zasiłki, informacje dla ubezpieczonych - informacje dla płatników, - świadczenia wspierające, - Aktywny Rodzic, 300 +, 800 +	Dostęp powszechny
28.	e-WIZYTA w ZUS	www.zus.pl/e-wizyta	poniedziałek-piątek 7:00-14:00	obsługa wszystkich klientów ZUS	Dostęp do internetu, komputer, tablet lub telefon z działającymi kamerką, głośnikiem i mikrofonem

PORADNICTWO PEDAGOGICZNE

29.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Kartuzach	ul. Kolejowa 17 83-300 Kartuzy tel. 58 736 63 74, 501 539 053 www.pppkartyzy.pl sekretariat@pppkartyzy.pl	Sekretariat Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Kartuzach czynny od poniedziałku do piątku 8:00-16:00	- udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej dzieciom i młodzieży, w tym w wyborze kierunku kształcenia i zawodu - udzielanie rodzicom i nauczycielom pomocy psychologiczno-pedagogicznej, związanej z wychowaniem i kształceniem dzieci i młodzieży - wspomaganie przedszkoli, szkół i placówek w zakresie realizacji ich zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych - prowadzenie w poradni zajęć psychoedukacyjnych z zakresu profilaktyki uzależnień oraz terapii uzależnień	Przyjęcia są bezpłatne, odbywają się bez skierowań, na wniosek rodziców/opiekunów prawnych dziecka 
-----	--	---	--	--	---

				• pomoc młodzieży w rozwiązywaniu problemów okresu dorastania • diagnoza psychologiczna dzieci i młodzieży będących w rejonie działania poradni	
PRAWO PODATKOWE					
30.	Krajowa Informacja Skarbowa	ul. Warszawska 5 43-300 Bielsko-Biała tel. 33 472 79 00 kancelaria.kis@mf.gov.pl	Godziny obsługi klienta KIS poniedziałek-piątek 7:00-15:00 Infolinia czynna poniedziałek-piątek 8:00-18:00 22 330 03 30 (z tel. kom.) 801 055 055 (z tel. stacjonarnych) +48 22 330 03 30 (z zagranicy)	• informacje podatkowe dotyczące PIT, CIT, VAT, podatków lokalnych, akcyzy, itp.	Porady dla podatników
PORADNICTWO Z ZAKRESU POMOCY SPOŁECZNEJ					
31.	Centrum Usług Społecznych w Chmielnie	ul. Gryfa Pomorskiego 33 83-333 Chmielno tel. 58 685 68 69 https://gopschmielno.naszops.pl cus@chmielno.pl	poniedziałek, wtorek, środa 7:30-15:30 czwartek 7:30-16:00 piątek 7:30-15:00 (praca wewnętrzna)	• poradnictwo z zakresu pomocy społecznej	Mieszkańcy gminy Chmielno 
32.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Przodkowie	ul. Kartuska 23 83-304 Przodkowo tel. 58 500 16 80 gops@przodkowo.pl	od poniedziałku do środy 7:30–15:30 czwartek 7:30– 16:30 piątek 7:30-14:30	• praca socjalna • udzielanie informacji z zakresu pomocy społecznej • diagnozowanie potrzeb • udzielanie świadczeń pieniężnych i rzeczowych • udzielanie usług opiekuńczych w tym SUO • kierowanie do DPS, ŚDS, itp.	Mieszkańcy gminy Przodkowo 
33.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kartuzach	ul. Hallera 1 83-300 Kartuzy Zespół ds. świadczeń wydawanych decyzji tel. 58 681 26 31 wew.38,41 www.gops.kartuzy.pl gops@poczta.kartuzy.pl	poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30-15:30 środa 7:30-16:30 piątek 7:30-14:30	• udzielanie informacji dotyczących pomocy społecznej • diagnozowanie potrzeb i skierowanie do poszczególnych zespołów • udzielanie świadczeń pieniężnych, rzeczowych • udzielanie usług opiekuńczych, specjalistycznych	Mieszkańcy gminy Kartuzy 
34.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kartuzach Centrum Wsparcia Społecznego	ul. Gdańska 15 83-300 Kartuzy Centrum Wsparcia Społecznego Zespół ds. pracy socjalnej i usług pomocy społecznej tel. 58/682 43 26 www.gops.kartuzy.pl gops@poczta.kartuzy.pl	od poniedziałku do czwartku 7:30–18:30 piątek 7:00 –12:30	• wsparcie asystenta rodziny • konsultacje psychologiczne • projekty socjalne • udzielanie informacji na temat usług specjalistycznych, usług opiekuńczych • opieka wytchnieniowa • asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością • Klub Integracji Społecznej • kierowanie do Centrum Integracji Społecznej • praca socjalna z osobami w kryzysie bezdomności • praca z osobami z niepełnosprawnościami • Klub seniora	Mieszkańcy gminy Kartuzy 
35.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sierakowicach	ul. Łębowska 34 83-340 Sierakowice tel. 58 681 93 92, 601 964 899,601 964 806 fax. 58 681 65 34 http://gops.sierakowice.ibip.pl/ gops@gops.sierakowice.pl	Poniedziałek środa, czwartek 7:30-15:30 wtorek 7:30-16:00 piątek 7:30-15:00	• udzielanie kompleksowych informacji o możliwościach uzyskania pomocy z zakresu pomocy społecznej	Mieszkańcy gminy Sierakowice 
36.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Somoninie	ul. Witosławy 2 A 83-314 Somonino tel. 58 684 13 26 gops@somonino.pl	poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30-15:30 środa 7:30-16:30 piątek 7:30-14:30	• poradnictwo z zakresu pomocy społecznej	Mieszkańcy gminy Somonino 
37.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Stężycy	ul. Parkowa 1 83-322 Stężycza 58 882 89 41 gops@gminastezyca.pl	poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30–15.30 środa 7:30–16.30 piątek 7:30–14.30	• pracownicy socjalni – sprawy z zakresu pomocy społecznej – praca socjalna	Mieszkańcy Gminy Stężycza 
38.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sulęcynie	ul. Zielona Droga 1 83-320 Sulęcino tel. 58 684 32 31 gops@gops-sulecyno.pl	poniedziałek, wtorek, środa 7:30 – 15:30 czwartek 7:30 – 16:30 piątek 7:30 – 14.30	• pomoc osobom/rodzinom w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach życiowych • praca socjalna • przyznawanie i wypłacanie przewidzianych w ustawie świadczeń	Mieszkańcy gminy Sulęcino 
39.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Żukowie	ul. B. Prusa 49 83-330 Żukowo tel. 58 681 82 64 www.gops.zukowo.pl gops@gops.zukowo.pl	poniedziałek 7:30 – 17:00 wtorek, środa 7:30 – 15.30 czwartek 7:30 – 15:00 piątek 7:30 – 14.30	• Poradnictwo i wsparcie z zakresu pomocy społecznej	Mieszkańcy gminy Żukowo 

PORADNICTWO W ZAKRESIE PRZEMOCY DOMOWEJ ORAZ W RAMACH INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

40.	Centrum Usług Społecznych w Chmielnie Zespół Interdyscyplinarny w Chmielnie	ul. Gryfa Pomorskiego 33 83-333 Chmielno tel. 58 685 68 22 https://gopschmielno.naszops.pl/cus@chmielno.pl	poniedziałek, wtorek, środa 7:30-15:30 czwartek 7:30-16:00 piątek 7:30-15:00	• poradnictwo w sprawie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, realizacja procedury Niebieskiej Karty	Mieszkańcy gminy Chmielno 
41.	Gminny Zespół Interdyscyplinarny w Przodkowie	ul. Kartuska 23 83-304 Przodkowo tel. 58 500 16 80 gops@przodkowo.pl	poniedziałek, wtorek, środa 7:30-15:30 czwartek 7:30-16:30 piątek 7:30-14:30	• udzielanie wsparcia osobom uwięzionym w przemoc, podejmowanie działań zgodnie z procedurą „Niebieskiej Karty”	Mieszkańcy gminy Przodkowo 
42.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kartuzach Centrum Wsparcia Społecznego Kartuzi	ul. Gdańska 15 83-300 Kartuzi Zespół ds. pracy socjalnej i usług pomocy społecznej Tel. 58 682 43 26 gops@poczta.kartuzy.pl	od poniedziałku do czwartku 7:30–18:30 piątek 7:30–12:30	• praca socjalna • poradnictwo w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej	Mieszkańcy gminy Kartuzi 
43.	Punkt Interwencji Kryzysowej Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sierakowicach	ul. Lęborska 34 83-340 Sierakowice tel. 58 681 93 92, 662 016 626 cik@pcprkartuzy.pl	wtorek 16:00-18:00 środa 7:30-9:30 inne dni i godziny po indywidualnym uzgodnieniu terminu	• wsparcie interwencyjne dla osób znajdujących się w kryzysie psychospołecznym	Mieszkańcy gminy Sierakowice 
44.	Zespół Interdyscyplinarny w Sierakowicach	ul. Lęborska 34 83-340 Sierakowice tel. 58 681 93 92, 601 964 899 601 964 806 http://gops.sierakowice.ibip.pl/gops@gops.sierakowice.pl	poniedziałek, środa, czwartek 7:30-15:30 wtorek 7:30-16:00 piątek 7:30-15:00	• udzielanie wsparcia osobom uwięzionym w przemoc, podejmowanie działań w oparciu o procedurę Niebieskiej Karty	Mieszkańcy gminy Sierakowice 
45.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kartuzach Centrum Interwencji Kryzysowej	ul. Piłsudskiego 4 83-300 Kartuzi tel. 58 684 02 19, 662 016 626 Psycholog: poniedziałki 13:00–19:00, wtorek 9:00-17:00 środa 9:00-13:00 piątek 8:00-16:00 tel. 507 897 356 cik@pcprkartuzy.pl sekretariat@pcprkartuzy.pl	Poniedziałek 10:00-19:00 wtorek 10:00-17:00 środa 10:00-17:00 czwartek 10:00-15:30 piątek: 10:00-17:00 spotkania ze specjalistami po wcześniejszym umówieniu się	Poradnictwo, konsultacje, pomoc psychologiczna, nieodpłatna pomoc prawna, terapia krótkoterminowa dla osób uwięzionych w przemoc domową (dla osób doznających przemocy domowej i stosujących przemoc domową) oraz znajdujących się w innych sytuacjach kryzysowych (strata bliskiej osoby, próby/myśli samobójcze, problemy rodzinne, osobiste, wychowawcze, nieszczęśliwy wypadek itp.): • Grupa wsparcia dla osób doznających przemocy domowej - drugi piątek	Mieszkańcy Powiatu Kartuskiego 
46.			Schronienie w Centrum Interwencji Kryzysowej w Kartuzach	doznających przemocy domowej (forma zamknięta 2 razy w roku) w środy od godz. 16.00-18.00. • Grupa wsparcia dla mężczyzn (forma zamknięta, edycja 2 razy w roku) w środy od godz. 18.30-20.30 • Prowadzenie programu korekcyjno-edukacyjnego dla osób stosujących przemoc domową. • Prowadzenie programu psychologiczno-terapeutycznego dla osób stosujących przemoc domową. • Realizacja warsztatów dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych z zakresu profilaktyki cyberprzemocy. • W ramach punktu wsparcia rodzicielskiego oraz punktu dla osób uzależnionych behawioralnie organizowanie warsztatów: „Szkoła dla rodziców”, „Szkoła dla rodziców – jak rozmawiać z nastolatkiem”. • Prowadzenie programu – Trening Zastępowania Agresji dla dzieci i młodzieży w wieku od 12 lat do 17 lat (forma zamknięta 2 razy w roku) 2 razy w tygodniu poniedziałki od godz. 16.00 -17.00 wtorki od godz. 17.00-19.00. • Nieodpłatna pomoc prawna dla rodzin zastępczych, wychowanków pieczy zastępczej i osób znajdujących się w innych kryzysach psychospołecznych. • Zapewnienie miejsc w Domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży w 2026 r. realizowane przez Caritas Archidiecezji Gdańskiej, ul. Matemblewska 67, 80-283 Gdańsk, tel. 58/522 43 41, 58/348 03 70, e-mail: dsmmatemblewo@caritas.gda.pl	Mieszkańcy Powiatu Kartuskiego

			Pomoc całodobowa	interwencyjnym, krótkotrwałym, w sytuacjach uzasadnionych schronienia do 3 mies., w tym w sytuacjach o charakterze nagłym, zagrażającym ich bezpieczeństwu, zdrowiu i życiu. Umieszczenie odbywa się na wniosek osoby lub instytucji.	
47.	Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Gminie Somonino	ul. Witosławy 2 A 83-314 Somonino tel. 58 684 13 26 gops@somonino.pl	poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30-15.30 środa 7:30-16.30 piątek 7:30-14:30	poradnictwo w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	Mieszkańcy gminy Somonino 
48.	Zespół Interdyscyplinarny w Stężycy	ul. Parkowa 1 83-322 Stężycza Przewodniczący ZI: 58 882 89 72 GOPS: 58 882 89 41	poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30-15:30 środa 7:30-16.30 piątek 7:30-14:30	poradnictwo w sprawie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	Mieszkańcy gminy Stężycza 
49.	Zespół Interdyscyplinarny w Sulęczynie	ul. Zielona Droga 1 83-320 Sulęczyno tel. 58 684 32 31	poniedziałek, wtorek, środa 7:30-15:30 czwartek 7:30-16.30 piątek 7:30-14.30	koordynowanie systemu przeciwdziałania przemocy domowej	Mieszkańcy Gminy Sulęczyno 
50.	Zespół Interdyscyplinarny w Żukowie	ul. B. Prusa 49 83-330 Żukowo tel. 58 681 82 64 www.gops.zukowo.pl gops@gops.zukowo.pl	poniedziałek 7:30 – 17:00 wtorek, środa 7:30 – 15.30 czwartek 7:30 – 15:00 piątek 7:30 – 14.30	poradnictwo w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie	Mieszkańcy Gminy Żukowo 
51.	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa tel. 22 666 10 36 biuro@niebieskalinia.info	Bezpłatna infolinia 800 120 002 czynna codziennie przez całą dobę Konsultacje w sprawie przemocy prowadzone są także drogą e-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info lub listownie pod adresem Al. Jerozolimskie 155, 02-326 Warszawa	wsparcie, pomoc psychologiczna, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliższej miejsca zamieszkania dla osób doświadczających przemocy domowej	Dostęp powszechny

PRAWO PRACY

52.	Państwowa Inspekcja Pracy Główny Inspektorat Pracy	ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14 kancelaria@gip.pip.gov.pl https://www.pip.gov.pl	Porady udzielane są od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-16:00	porady prawne z zakresu prawa pracy	Dostęp powszechny
-----	---	--	--	---	-------------------

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE

53.	Centrum Usług Społecznych w Chmielnie	ul. Gryfa Pomorskiego 33 83-333 Chmielno tel. 58 685 68 69 cus@chmielno.pl https://gopschmielno.naszops.pl	spotkanie po wcześniejszym umówieniu się	poradnictwo psychologiczne	Mieszkańcy gminy Chmielno 
54.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kartuzach Centrum Wsparcia Społecznego w Kartuzach	ul. Gdańska 15 83-300 Kartuzy Zespół ds. pracy socjalnej i usług pomocy społecznej tel. 58 682 43 26 www.gops.kartuzy.pl gops@poczta.kartuzy.pl	poniedziałek 8.00 -18.15 wtorek 8:00 – 15:00 środa 8:00 -18:15 czwartek 8:15-14:45 piątek 7:45 -14:45	konsultacje psychologiczne	Mieszkańcy gminy Kartuzy 
55.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Przodkowie	ul. Kartuska 23 83-304 Przodkowo tel. 58 500 16 80 gops@przodkowo.pl	wtorek – teleporada 16:00-18:00 czwartki stacjonarnie 14:00-18:00	poradnictwo psychologiczne	Mieszkańcy gminy Przodkowo 
56.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Somoninie	ul. Witosławy 2 A 83-314 Somonino 58 684 13 26 gops@somonino.pl	środa 8:00-13:00 po wcześniejszym umówieniu się	poradnictwo psychologiczne	Mieszkańcy gminy Somonino 
57.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Stężycy	ul. Parkowa 1 83-322 Stężycza 58 882 89 41 gops@gminastezyca.pl	Środa 10:00 -14:00	poradnictwo psychologiczne	Mieszkańcy gminy Stężycza 
58.	Psycholog w Ośrodku Zdrowia w Sulęczynie	Ośrodek Zdrowia ul. Kaszubska 24 83-320 Sulęczyno Tel. 58 684 40 27 gkrpa@suleczyno.pl	Co drugi wtorek 11:00-14:00	Konsultacje psychologiczne dla osób dorosłych	Mieszkańcy gminy Sulęczyno 
59.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Kartuzach	ul. Kolejowa 17 83-300 Kartuzy tel. 58 736 63 74, 501 539 053 www.pppkartuzy.pl sekretariat@pppkartuzy.pl	Sekretariat Poradni Psychologicznej – Pedagogicznej w Kartuzach czynny od poniedziałku do piątku 8:00-16:00	- udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej dzieciom i młodzieży - udzielanie rodzicom i nauczycielom pomocy psychologiczno-pedagogicznej, - wspomaganie przedszkoli, szkół i placówek w zakresie realizacji ich zadań wychowawczych i opiekuńczych - prowadzenie w poradni zajęć	Przyjęcia są bezpłatne, odbywają się bez skierowań, na wniosek rodziców/opiekunów prawnych dziecka 

				profilaktyki uzależnień oraz udzielanie pomocy młodzieży w rozwiązywaniu problemów okresu dorastania	
60.	Zespół Poradnictwa Specjalistycznego i ds. Asysty Rodzinnej GOPS w Sierakowicach	ul. Lęborska 34 83-340 Sierakowice tel. 58 684 60 45, 58 681 93 92 ul. Kartuska 12 tel. 601 345 685 w dni i godziny dyżurów specjalistów http://gops.sierakowice.ibip.pl gops@gops.sierakowice.pl	poniedziałek 8:00-16:00 wtorek 8:00-16:00 środa 8:00-15:00 czwartek 8:00-18:30	• poradnictwo psychologiczne dla dorosłych i dzieci	Poradnictwo dostępne dla klientów GOPS w Sierakowicach 
61.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Żukowie	ul. B. Prusa 49 83-330 Żukowo tel. 58 681 82 64 www.gops.zukowo.pl gops@gops.zukowo.pl	poniedziałek 7:30 – 17:00 wtorek, środa 7:30 – 15:30 czwartek 7:30 – 15:00 piątek 7:30 – 14.30 konsultacje psychologiczne po wcześniejszym umówieniu się	• poradnictwo psychologiczne	Mieszkańcy gminy Żukowo 
62.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ośrodek Terapii i Profilaktyki Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia w Żukowie	ul. Gdańska 14 D 83-330 Żukowo tel. 730 260 606 terapia@osrodekterapii.zukowo.pl www.osrodekterapii.zukowo.pl	poniedziałek, piątek 11:00-19:00 wtorek, środa, czwartek 8:00–19:00	• świadczenia zdrowotne w zakresie leczenia uzależnień w formie psychoterapii indywidualnej, psychoterapii grupowej, konsultacji psychiatrycznych dla członków rodzin z problemem alkoholowym (współuzależnionych), dorosłych dzieci alkoholików (DDA), osób uzależnionych od alkoholu, osób zagrożonych uzależnieniem, osób doświadczających przemocy domowej	Osoby dorosłe od 18 roku życia 
63.	NZOZ Centrum Medyczne „Kaszuby” Sp. z o.o.	ul. Dworcowa 2 83-300 Kartuzy tel. 58 694 99 99 rejestracja@cmk.pl www.cmk.pl	Rejestracja w godz. 7.30-18.00	• porady lekarzy specjalistów psychiatrii • porady psychologów	Poradnia dla osób dorosłych uprawnionych do świadczeń finansowanych przez NFZ. W przypadku wizyty do psychologa i psychoterapeuty wymagane jest skierowanie, obowiązuje rejestracja. 
64.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej	ul. Pożarna 4 83-330 Żukowo rejestracja tel. 58 694-42-22	poniedziałek 7:30-17:00 wtorek 8:00-18:30 środa 8:00-18:30	• porady lekarzy specjalistów psychiatrii • porady psychologów	Poradnia dla osób dorosłych uprawnionych do świadczeń finansowanych przez NFZ,

	PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO	zoz.zukowo.wp.pl www.zoz.zukowo.pl	czwartek 7:30-15:00 piątek 9:00-15:00		porady lekarza – bez skierowania, porady psychologa bez skierowania, obowiązuje rejestracja. Poradnia dla osób do 18 roku życia uprawnionych do świadczeń finansowanych przez NFZ, porady lekarza – bez skierowania, porady psychologa – wymagane jest skierowanie, obowiązuje rejestracja. 
65.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY - poradnia zdrowia psychicznego II poziom referencyjny	ul. Pożarna 4, 83-330 Żukowo Rejestracja nr tel. 58 694-42-22 zoz.zukowo@wp.pl www.zoz.zukowo.pl	wtorek 8:30-16:00, środa 9:00-16:00, czwartek 8:00-18:00, piątek 7:30-12:00, sobota 8:00-15:00	• porady lekarzy specjalistów psychiatrii • porady psychologów	Poradnia dla osób do 18 roku życia uprawnionych do świadczeń finansowanych przez NFZ, porady lekarza – bez skierowania, porady psychologa – wymagane jest skierowanie, obowiązuje rejestracja. 
66.	Nadmorskie Centrum Medyczne Sp. z o.o. Dom Medyczny „Żukowo”	ul. Gdańska 14D 83-330 Żukowo tel. 58 763 99 77 https://ncm.com.pl/zukowo	wtorek 7:00-15:00 środa 7:00-17:00 czwartek 8:00-14:00 piątek 10:00-18:00	• porady lekarzy specjalistów psychiatrów • sesje psychoterapii	Poradnia dla osób dorosłych, uprawnionych do świadczeń finansowanych przez NFZ. W przypadku psychoterapii wymagane jest skierowanie, obowiązuje rejestracja. 
67.	Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży w Dzierżąźnie	ul. Szpitalna 36 83-332 Dzierżąžno sekretariat tel. 58 687 19 32 gabinety 58 687 19 (00 lub 34) pdim.placowka@szpital.koscierzyna.pl www.szpital-koscierzyna.pl	poniedziałek 8:00-15:35 wtorek 12:00-19:35 środa 8:00-15:35 czwartek 12:00-19:35 piątek 8:00-15:35	• porady psychologiczno-diagnostyczne, • porady psychologiczne, • psychoterapie indywidualne, • psychoterapie rodzinne, grupowe i sesje wsparcia psychospołecznego • wizyty środowiskowe dla dzieci i młodzieży	Przyjmowanie zgłoszeń bez skierowania, wystarczy zadzwonić i umówić się do specjalisty 

68.	Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży w Kartuzach	ul. Zamkowa 39A/3 83-300 Kartuzy tel. 731 001 356 osopip.kartuzy@zostarczyn.pl	Poniedziałek 08:00-20:00 Wtorek 08:00-20:00 Środa 08:00-20:00 Czwartek 08:00-20:00 Piątek 08:00-20:00 Sobota 08:00-14:00	• Konsultacje indywidualne z psychologami; • Psychoterapie indywidualne i rodzinne; • Terapie zajęciowe/środowiskowe; • Konsultacje z innymi specjalistami z zakresu zdrowia psychicznego, rozwoju dziecka i funkcjonowania rodziny; • Współpraca ze szkołami /przedszkolami (spotkania, warsztaty, akcje informacyjne, dni otwarte, zajęcia w placówkach edukacyjnych).	Świadczenia skierowane do dzieci i młodzieży (po kwalifikacji również z udziałem rodzin), nie wymaga skierowania.
	Fractal Concept – Centrum Psychologii i Rozwoju w Chwaszczynie	ul. Oliwska 146 80-209 Chwaszczyno tel. 575 491 708 chwaszczyno@fractal-concept.pl www.fractal-concept.pl	Poniedziałek 8:00-20:00 Wtorek 8:00-20:00 Środa 8:00-17:00 Czwartek 8:00-20:00 Piątek 8:00-17:00	• Wsparcie psychologiczne • Psychoterapia • Terapia Środowiskowa	Dzieci i młodzież do 21 roku życia kontynuujące naukę w szkole średniej.

PORADNICTWO RODZINNE

	Centrum Usług Społecznych w Chmielnie	ul. Gryfa Pomorskiego 33 83- 333 Chmielno tel. 58 685 68 69 https://gopschmielno.naszops.pl/cus@chmielno.pl	poniedziałek, wtorek, środa 7:30-15:30 czwartek 7:30 -16:00 piątek 7:30-15:00 (praca wewnętrzna)	• poradnictwo rodzinne - asystent rodziny	Mieszkańcy gminy Chmielno 
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kartuzach Centrum Wsparcia Społecznego	ul. Gdańska 15 83-300 Kartuzy Zespół ds. pracy socjalnej i usług pomocy społecznej tel. 58 682 43 26 Zespół ds. rodziny 665 936 800 www.gops.kartuzy.pl gops@poczta.kartuzy.pl	od poniedziałku do czwartku 7:30–18:30 piątek 7:30–12:30	• praca socjalna • wsparcie asystenta rodziny • konsultacje psychologiczne • świetlica prowadzona w formie opiekuńczej	Mieszkańcy gminy Kartuzy 
	Zespół Poradnictwa Specjalistycznego i ds. Asysty Rodzinnej GOPS w Sierakowicach	ul. Kartuska 12 83-340 Sierakowice tel. 601 345 685 http://gops.sierakowice.ibip.pl/ gops@gops.sierakowice.pl	poniedziałek – piątek 7:30 -12:45	• poradnictwo rodzinne	Mieszkańcy gminy Sierakowice 

	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kartuzach	ul. Mściwoja II 20 83-300 Kartuzy tel. 58 685 33 20, 58 684 00 82 www.pcpk.kartuzy.pl sekretariat@pcprkartuzy.pl zp@pcprkartuzy.pl	poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30–15:30 środa: 7:30–16:00 piątek: 7:30–15:00 zawsze po wcześniejszym umówieniu się	• poradnictwo, konsultacje, wsparcie psychologiczne oraz psychiatryczne • supervizja indywidualna i grupowa dla opiekunów zastępczych i prowadzących rodzinne domy dziecka, grupy terapeutyczne • szkolenia dla rodzin zastępczych i prowadzących rodzinny dom dziecka • zajęcia rehabilitacyjne dla dzieci	Wychowankowie rodzinnej i instytucjonalnej pieczy zastępczej, opiekunowie zastępczy, prowadzący rodzinne domy dziecka 
	Zespół ds. Rodzinnej Pieczy Zastępczej		wtorek 16:00-19:00	• klub wsparcia dla wychowanków pieczy zastępczej od 12 do 18 r.ż. • zajęcia socjoterapeutyczne • warsztaty psychoedukacyjne i profilaktyczne • doradztwo zawodowe • poradnictwo prawne	Wychowankowie rodzinnej i instytucjonalnej pieczy zastępczej 
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Somoninie	ul. Witosławy 2 A 83-314 Somonino tel. 58 684 13 26 gops@somonino.pl	poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30-15:30 środa 7:30-16:30 piątek 7:30-14:30	• Poradnictwo rodzinne -asystent rodziny, praca socjalna, poradnictwo psychologiczne	Mieszkańcy gminy Somonino 
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Stężycy	ul. Parkowa 1 83-322 Stężycza tel. 58 882 89 41 gops@gminastezyca.pl	poniedziałek, wtorek, czwartek 7:30–15:30 środa 7:30–16:30 piątek 7:30–14:30	• poradnictwo rodzinne – asystent rodziny	Rodziny z dziećmi, kobiety w ciąży z gminy Stężycza 
77.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Żukowie	ul. B. Prusa 49 83-330 Żukowo tel. 58 681 82 64 www.gops.zukowo.pl gops@gops.zukowo.pl	poniedziałek 7:30 – 17:00 wtorek, środa 7:30 – 15:30 czwartek 7:30 – 15:00 piątek 7:30 – 14:30	• poradnictwo rodzinne – asystent rodziny	Mieszkańcy gminy Żukowo 
	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Przodkowie	ul. Kartuska 23 83-304 Przodkowo tel. 58 500 16 80 gops@przodkowo.pl	poniedziałek, wtorek, środa 7:30-15:30 czwartek 7:30-16:30 piątek 7:30-14:30	• poradnictwo rodzinne - asystent rodziny	Mieszkańcy gminy Przodkowo 

CZĘŚĆ II: Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie według art. 8a ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej (Dz. U. z 2026 r. poz. 44)

Lp.	Nazwa jednostki	Adres i dane kontaktowe (w tym strona internetowa, numery telefonów)	Dni i godziny działalności	Zakres poradnictwa	Kryteria dostępu do usługi
NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE					
1.	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej nr 1 w Kartuzach prowadzony przez radców prawnych	ul. Kościuszki 25/2 83-300 Kartuszy	poniedziałek, wtorek, środa 7:30-11:30 czwartek i piątek 12:00-16:00	• nieodpłatna pomoc prawna i mediacje	Obowiązuje rejestracja pod nr telefonu 536-006-810 w godz. pracy urzędu poniedziałek, środa, czwartek: 7.30-15.30 wtorek 7.30-16.00 piątek: 7.30-15.00 lub on-line przez stronę: https://zapisy-np.ms.gov.pl/ Z porad może skorzystać każda osoba, której nie stać na odpłatną pomoc prawną i która złoży stosowne oświadczenie, w tym osoba fizyczna prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku. Więcej informacji na stronie: https://kartuskipowiat.pl/ (zakładka Nieodpłatna Pomoc Prawna)
2.	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej nr 2 w Kartuzach prowadzony przez radców prawnych i adwokatów	ul. Kościuszki 25/2 83-300 Kartuszy	poniedziałek, wtorek, środa 12:00-16:00 czwartek i piątek 7:30-11:30	• nieodpłatna pomoc prawna i mediacje	
3.	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej nr 3 Żukowie prowadzony przez adwokatów	ul. 3 Maja 9 B 83-330 Żukowo Ośrodek Kultury i Sportu w Żukowie	poniedziałek 9:00 -13:00 wtorek 12:00-16:00 środa 8:00-12:00 czwartek i piątek 13:00 – 17:00	• nieodpłatna pomoc prawna i mediacje	
4.	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej nr 5 w Sierakowicach prowadzony przez organizację pozarządową - Zaborskie Towarzystwo Naukowe	ul. Piwna 23 83-340 Sierakowice Dworzec Kolejowy w Sierakowicach	poniedziałek, środa 8:00-12:00 wtorek, czwartek, piątek 13:00-17:00	• nieodpłatna pomoc prawna i mediacje	
5.	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej nr 6 w Sierakowicach prowadzony przez adwokatów	ul. Piwna 23 83-340 Sierakowice Dworzec Kolejowy w Sierakowicach	poniedziałek, środa 13:00-17:00 wtorek, czwartek, piątek 8:00 12:00	• nieodpłatna pomoc prawna i mediacje	
6.	Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego nr 4 w Żukowie prowadzony przez organizację pozarządową - WIOSNA DLA NAS	ul. 3 Maja 9 B 83-330 Żukowo Ośrodek Kultury i Sportu w Żukowie	poniedziałek 13:00-17:00 wtorek 8:00-12:00 środa 12:00-16:00 czwartek, piątek 9:00-13.00	• nieodpłatne poradnictwo obywatelskie i mediacje	

Oprac. Starostwo Powiatowe w Kartuzach,
Wydział Zdrowia, Bezpieczeństwa i Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi, 19 czerwca 2026 r.

 Symbol oznacza dogodny dostęp do jednostki dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich.