

Działania kierowane do osób stosujących przemoc domową

30 stycznia 2026 r.

Przemoc domowa jest problemem, który dotyczy całych rodzin i wymaga zdecydowanych, ale także odpowiedzialnych i wspierających działań. Na terenie Powiatu Limanowskiego realizowane są bezpłatne programy korekcyjno-edukacyjne oraz psychologiczno-terapeutyczne, skierowane do osób, które chcą zmienić swoje zachowanie i nauczyć się konstruktywnych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz sytuacjami życiowymi.

Z oferty wsparcia mogą skorzystać osoby, które m.in.:

- mają trudności z panowaniem nad stresem i emocjami w życiu rodzinnym,
- doświadczają niekontrolowanych wybuchów złości,
- znalazły się w kryzysowej sytuacji życiowej związanej ze stosowaniem przemocy domowej,
- chcą zdobyć wiedzę na temat radzenia sobie z konfliktami bez użycia siły,
- nie wiedzą, jak odbudować relacje z najbliższymi,
- chcą nauczyć się konstruktywnego wyrażania uczuć i potrzeb w środowisku domowym.

Udział w programach ma na celu zmianę postaw, przekonań i zachowań, które prowadzą do agresji wobec bliskich, a także rozwijanie umiejętności sprzyjających budowaniu bezpiecznych i opartych na szacunku relacji rodzinnych.

Gdzie uzyskać pomoc?

Na terenie Powiatu Limanowskiego program korekcyjno-edukacyjny dla osób stosujących przemoc domową realizowany jest przez:

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej
ul. Józefa Marka 9, 34-600 Limanowa
tel. 18 337 58 26

Aktualna lista instytucji realizujących programy korekcyjno-edukacyjne, psychologiczno-terapeutyczne oraz inne formy wsparcia w wyjściu z przemocy dla osób stosujących przemoc domową dostępna jest na stronie:
<https://pcpr-limanowa.pl/ewidencja-instytucji-realizujacych-oferty-dla-osob-stosujacych-przemoc-domowa-prowadzacych-programy-korekcyjno-edukacyjne/>

Skorzystanie z pomocy to pierwszy krok do realnej zmiany – dla siebie i dla najbliższych.

Program korekcyjno-edukacyjny opiera się na aktualnym stanie wiedzy na temat przemocy domowej, w tym także na stwierdzeniu, że: ✓ przemoc domowa jest wyuczonym zachowaniem, niestosowania przemocy domowej można się nauczyć, ✓ korzenie przemocy tkwią w stereotypach kulturowych i obyczajowych - jest tolerowana i wzmacniana przez postawy i poglądy ludzi, jest zakorzeniona we wzorach postępowania przekazywanych z pokolenia na pokolenie, ✓ przemoc domowa jest szkodliwym i raniącym nadużyciem siły i władzy, ✓ stosowanie przemocy jest wyborem, za który sprawca ponosi odpowiedzialność moralną i prawną, stosowanie przemocy w żadnym przypadku nie może być usprawiedliwiane i tolerowane.  ZMIENIAM SIĘ, BO JESTEM ODWAŻNY !	PRZEMOC JEST PRZESTĘPSTWEM !  Pomoc sprawcom w zaprzestaniu stosowania przemocy poprzez edukację ukierunkowaną na: ✓ uświadomienie czym jest przemoc, ✓ uzyskanie świadomości własnych zachowań przemocowych wobec bliskich, ✓ rozpoznanie sygnałów ostrzegawczych zapowiadających zachowania przemocowe, ✓ opracowanie „planu bezpieczeństwa” zapobiegającemu użyciu siły i przemocy, ✓ nabycie nowych umiejętności służących rozwiązywaniu konfliktów, sporów w domu bez użycia agresji, ✓ naukę umiejętności partnerskiego układania stosunków w domu i rodzinie, uczenie się korzystania z pomocy innych, ✓ naukę umiejętności konstruktywnego wyrażania uczuć.	 Weź udział w programie korekcyjno-edukacyjnym  Zmień swoje życie, zrób to teraz ! Krok pierwszy - Odważ się i zadzwoń pod numer 18 3337912 lub przyjdź do Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej pokój nr 138 a Krok drugi- Porozmawiaj, opowiedz o swoim problemie zdobądź informacje o programie Krok trzeci- Zapisz się do programu korekcyjno-edukacyjnego Krok czwarty – Pozwól sobie pomóc NA ZMIANĘ NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO
--	---	--