

### Co to jest przemoc w rodzinie?

Przemoc w rodzinie to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodziny, a także innych osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.

### Kto może być ofiarą przemocy w rodzinie?

- współmałżonkowie
- partnerzy w związkach nieformalnych
- dzieci
- osoby starsze
- osoby niepełnosprawne

### Rodzaje przemocy:

**Fizyczna** - naruszanie nietykalności fizycznej.

**Psychiczna** - naruszenie godności osobistej.

**Seksualna** - naruszenie intymności.

**Ekonomiczna** - naruszenie własności.

**Zaniedbanie** - naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich.

**Fizyczna - naruszanie nietykalności fizycznej.** Przemoc fizyczna jest intencjonalnym zachowaniem powodującym uszkodzenie ciała lub niosącym takie ryzyko, np.: popychanie, szarpanie, ciągnięcie, szturchanie, klepanie, klapsy, ciągnięcie za uszy, włosy, szczypanie, kopanie, bicie ręką, pięścią, uderzenie w twarz - tzw. "policzek", przypalanie papierosem, duszenie, krępowanie ruchów, itp.;

**Psychiczna - naruszenie godności osobistej.** Przemoc psychiczna zawiera przymus i groźby np.: obrażanie, wyzywanie, osądzanie, ocenianie, krytykowanie, straszenie, szantażowanie, grożenie, nieliczenie się z uczuciami, krzyczenie, oskarżanie, obwinianie, oczernianie, krzywdzenie zwierząt, czytanie osobistej korespondencji, ujawnianie tajemnic, sekretów, wyśmiewanie, lekceważenie, itp. Przemoc psychiczna jest najczęstszą formą przemocy i jest trudna do udowodnienia.

**Seksualna - naruszenie intymności.** Przemoc seksualna polega na zmuszanie osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania jej o zgodę lub gdy na skutek zaistniałych warunków obawia się odmówić. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły lub emocjonalnym szantażu. Np.: wymuszanie pożycia, obmacywanie, gwałt, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, nieliczenie się z życzeniami partnerki/partnera, komentowanie szczegółów anatomicznych, ocenianie sprawności seksualnej, wyglądu, itp.;

**Ekonomiczna - naruszenie własności.** Przemoc ekonomiczna wiąże się celowym niszczeniem czyjejś własności, pozbawianiem środków lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby. Np.: niszczenie rzeczy, włamanie do zamkniętego osobistego pomieszczenia, kradzież, używanie rzeczy bez pozwolenia, zabieranie pieniędzy, przeglądanie dokumentów, korespondencji, dysponowanie czyjąś własnością, zaciąganie pożyczek "na wspólne konto", sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów, itp.

**Zaniedbanie - naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich.** Jest formą przemocy ekonomicznej i oznacza np.: nie dawanie środków na utrzymanie, pozbawianie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie, nie udzielenie pomocy, uniemożliwianie dostępu do miejsc zaspokojenia podstawowych potrzeb: mieszkania, kuchni, łazienki, łóżka, itp.;

## **PAMIĘTAJ!!!**

**Prawo zabrania stosowania przemocy i krzywdzenia swoich bliskich. Jeżeli Ty lub ktoś z Twoich bliskich jest ofiarą przemocy ze strony osoby najbliższej, nie wstydź się prosić o pomoc. Prawo stoi po Twojej stronie!**

### **Co możesz zrobić, kiedy doświadczasz przemocy?**

**Porozmawiaj z kimś komu ufasz.** Przełam milczenie. Zwróć się o pomoc do przyjaciół, rodziny, sąsiadów. Nie wstydź się. Za przemoc odpowiedzialny jest ten, kto Cię krzywdzi, a nie Ty.

**Nie usprawiedliwiaj przemocy.** Nikt nie ma prawa Cię bić ani krzywdzić w jakikolwiek sposób! Za przemoc zawsze odpowiedzialna jest osoba, która ja stosuje, a nie Ty.

**Wezwij Policję ( tel. 997 lub 112) w każdej sytuacji zagrożenia.** Za każdym razem domagaj się wypełnienia „Niebieskiej karty”. Policja ma obowiązek zareagować na Twoje wezwanie i zapewnić Ci bezpieczeństwo.

**Szukaj pomocy u specjalistów.** Najbliższe instytucje pomagające:

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krotoszynie ul. Sikorskiego 7**

tel. 62 722 75 30

[www.pcpr.krotoszyn.pl](http://www.pcpr.krotoszyn.pl)

mail: [oik@krotoszyn.pl](mailto:oik@krotoszyn.pl)

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Młyńska 2d/1 ,63-700 Krotoszyn**

Tel. 62 722 88 91

[www.pcpr.krotoszyn.pl](http://www.pcpr.krotoszyn.pl)

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rozdrażewie ul. Rynek 1, tel. 62 7221 324**

**Zespół Interdyscyplinarny w Rozdrażewie ul. Rynek 1, tel. 62 7221 324**

**Punkt Konsultacyjny dla osób uzależnionych i ich najbliższych w Rozdrażewie**

ul. Krotoszyńska 9 ( Przychodnia ROZMED) czynny w każdy drugi ( 13.00-15.00)

i czwarty (15.00-17.00) wtorek miesiąca tel. Agnieszka Rozum 695 415 667

Jeśli przemoc w rodzinie jest związana z nadużywaniem alkoholu, zgłoś się do **Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Rozdrażew, ul. Rynek 1 ( biuro GOPS)**

**Możesz zadzwonić również pod numery telefonów:**

### **OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE**

**"Niebieska Linia" 800-12-00-02** czynny przez całą dobę (koszty rozmowy są naliczane wg stawek operatora, z którego usług korzysta osoba dzwoniąca),

Dzwoniąc pod nr 800-120-002

uzyskasz wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliższej miejsca zamieszkania.

### **TELEFONICZNA PORADNIA PRAWNA**

22/666-28-50 - poniedziałek, wtorek, godz. 17.00-21.00

800-120-002 - środa, godz. 18.00-22.00

Opłata za połączenie z numerem 22/666-28-50 za każdą minutę połączenia, zgodnie z posiadanym przez Państwa taryfikatorem.

### **PORADNIA E-MAILOWA**

Można pisać w sprawach związanych z przemocą w rodzinie na adres mailowy:  
[niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)

Zapraszamy do zapoznania się z ofertą **Biura Porad Obywatelskich**, które świadczy bezpłatną pomoc emailowo, telefonicznie oraz indywidualnie osobom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej. Na stronie internetowej BPO znajdują się m.in. wzory pism sądowych oraz poradniki prawne. [www.obronapraw.pl](http://www.obronapraw.pl)

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111** służy dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia młodym osobom kontakt w trudnych sytuacjach, możliwość wyrażania trosk oraz rozmawiania o sprawach dla nich ważnych. Dzieci i młodzież mogą korzystać z oferty **Telefonu Zaufania 116 111 całkowicie bezpłatnie od poniedziałku do soboty w godzinach 12:00-2.00 w nocy**. Telefonowi towarzyszy strona internetowa [WWW.116111.pl](http://WWW.116111.pl) która umożliwi zadawanie anonimowych pytań online.

### Jesteś świadkiem?

Jeżeli jesteś sąsiadem osób krzywdzonych, a więc: słyszysz awantury, krzyki lub stłumione krzyki, płacz dzieci lub nietypowe hałasy. Obserwujesz, że np. sąsiadka ma siniaki (lub nagle zaczęła chodzić w słonecznych okularach albo założyła bluzkę z długimi rękawami a jest lato), możesz pomóc na kilka sposobów.

Możesz:

- porozmawiać z osobą krzywdzoną i powiedzieć jej, że domyślasz się, że w jej domu jest przemoc; zapytać, czego by potrzebowała;
  - zaoferować wezwanie policji czy też zaproponować inną pomoc - w zależności od potrzeb osoby krzywdzonej;
  - jeżeli jesteś bardziej odważny/a - możesz też porozmawiać z osobą stosującą przemoc, informując ją, że wiesz o przemocy i że przemoc jest przestępstwem;
  - jeżeli chcesz pozostać najbardziej neutralny - możesz po prostu wezwać policję, zawiadomić najbliższy Ośrodek Pomocy Społecznej lub zadzwonić do "Niebieskiej Linii" pod numer 801 12 00 02;
  - możesz też przekazać numer do "Niebieskiej Linii" osobie krzywdzonej.
- Pamiętaj, że osoba krzywdzona może "kryć" sprawcę, ponieważ wstydzi się swojej sytuacji w domu. Może też nie chcieć przyznać się, że doznaje przemocy, gdyż jest zastraszona przez osobę stosującą przemoc, która powtarza na co dzień, że jest do niczego i że nikt jej nie pomoże. Nie zniechęcaj się tym, tylko działaj!

Nie daj się też zwieść pozorom:

1) Osoby żyjące w związkach, w których ma miejsce przemoc mogą sprawiać wrażenie osób, które godzą się na takie życie, bo im wygodnie (np. finansowo - gdy osoba stosująca przemoc zarabia na dom)

2) osoby doznające przemocy mogą też czasami wyglądać np. na nie radzące sobie z dziećmi, domem, dbaniem o siebie, a osoby stosujące przemoc to często osoby elegancko ubrane, kłaniające się sąsiadom. Nieraz, jako sąsiedzi współczujemy im, że mają takiego zaniedbanego partnera i myślimy, ulegając stereotypom: "nic dziwnego, że taki ją/jego los spotyka".

Namawiamy do przyjrzenia się takim sytuacjom i udzielenia pomocy w celu przerwania przemocy. Weźmiesz wtedy udział w bardzo ważnym etapie przeciwdziałania przemocy - w interwencji. Twoja interwencja może zapoczątkować proces wychodzenia z przemocy osoby pokrzywdzonej, ale przede wszystkim może pomóc zapewnić jej bezpieczeństwo.

Jeżeli jesteś koleżanką (kolegą), przyjaciółką (przyjacielem), dobrą znajomą (dobrym znajomym) osoby krzywdzonej lub krzywdzącej:

- reaguj na każde zachowanie przemocowe pokazując, że Ci się ono nie podoba, że nie zgadzasz się na nie (np. kiedy na przyjęciu mąż nazwie żonę "głupią babą", szarpnie ją, uderzy!);
- wyrażaj głośno swoje oburzenie na stosowanie przemocy;
- rozmawiaj z osobą krzywdzącą - informuj, że jej zachowania przemocowe niepokoją cię i że "tak dalej być nie może "; nazywaj przemoc przemocą i mów, że to przestępstwo;

- rozmawiaj też oczywiście z osobą krzywdzoną, pytaj ją czego potrzebuje i jak możesz pomóc;
- wysłuchaj osoby krzywdzonej, zapewnij ją że w razie wystąpienia przez nią na drogę prawną - zostaniesz świadkiem w sądzie;
- udziel jej pomocy finansowej lub jakiegokolwiek innej, jakiej jesteś w stanie jej udzielić (przenocowanie, schronienie, pójście z nią do urzędu, pomoc w urządzeniu się - gdyby odeszła od krzywdziciela, itp.);
- przyjdź do niej, gdy zadzwoni do ciebie i poprosi o to;
- pomóż jej wezwać policję, jeśli jest jej trudno to zrobić; zostań jej świadkiem na policji, w sądzie;
- podaj jej telefon do "Niebieskiej Linii" 800 12 00 02;

### **Dlaczego to jest takie ważne"**

" Ponieważ działania zewnętrzne osób zaprzyjaźnionych mogą przyczynić się do szybszego wyjścia osoby krzywdzonej z sytuacji przemocy.

" Ponieważ sprawca widząc, że ofiara ma wsparcie, może poczuć się mniej pewnie. Reagowanie bliskich może być dla niego sygnałem, że jednak coś jest nie w porządku z jego zachowaniami. Im więcej osób zareaguje - tym lepiej!

Jeżeli jesteś osobą z najbliższej rodziny (rodzicem dorosłego dziecka doznającego przemocy/stosującego przemoc, siostrą, bratem szwagrem, bratową osoby, która doznaje przemocy/stosuje przemoc)

- wysłuchaj i uwierz w historię, którą opowiada osoba krzywdzona, nawet gdy trudno ci w nią uwierzyć, bo opowiada ją ktoś niezwiązany z Tobą więzami krwi (np. synowa, bratowa);
- zapytaj osobę krzywdzoną, czego potrzebuje i jak możesz pomóc;
- powstrzymaj się od mówienia: A nie mówiłam: "nie wychodź za tego drania" albo: Nic dziwnego, przecież też nie jesteś w porządku, itp.;
- zapoznaj się z wiedzą na temat przemocy domowej i spróbuj przełamać swoje stereotypy np. "W mojej rodzinie przemoc" Niemożliwe! W mojej rodzinie nie ma przemocy!
- pomóż wezwać policję, zawiadomić najbliższy ośrodek pomocy społecznej;
- umów się, że przyjedziesz i pomożesz uruchomić interwencję policji lub innych służb, jeżeli osoba stosująca przemoc zacznie zachowywać się agresywnie;
- podaj osobie krzywdzonej telefon do "Niebieskiej Linii" 800 12 00 02;
- reaguj na każde zachowanie przemocowe sprawcy pokazując, że Ci się ono nie podoba i że nie zgadzasz się na nie (np. kiedy podczas spotkania rodzinnego mąż nazwie żonę "głupią babą", szarpnie ją, uderzy!);
- wyrażaj swoją negatywną opinię na temat przemocy w obecności osoby stosującej przemoc;
- możesz też głośno powiedzieć, że przemoc jest przestępstwem;
- pomagaj osobie doznającej przemocy w każdy inny możliwy sposób.

Wszystkie sprawy i wątpliwości możesz też omówić z konsultantami Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" - 800 12-00-02,

e-mail: [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)

Skontaktuj się z nami, gdy jesteś świadkiem!

**Pomarańczowa Linia** – to program informacyjno – konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki.

Głównym celem programu jest wstępna konsultacja telefoniczna lub on-line oraz pomoc w dotarciu do specjalistycznych placówek zajmujących się tego rodzaju problematyką. Dysponuje ogólnopolską bazą danych dotyczącą leczenia uzależnień oraz miejsc pomocy dla osób dotkniętych problemem uzależnień. Program jest formą wsparcia dla rodziców i opiekunów, obawiających się o bezpieczeństwo i zdrowie swoich dzieci, mających poczucie, że są bezradni wobec faktu sięgania przez nastolatka po alkohol lub inne środki psychoaktywne (narkotyki, leki, itp.). Doradcy Pomarańczowej Linii, po uważnym i wnikliwym wsłuchaniu się w przedstawiany problem, służą radą i pomocą w podjęciu najbardziej pomocnej i konstruktywnej decyzji w zgłaszanej sprawie. Program zapewnia porady i konsultacje telefoniczne (infolinia – 801 14 00 68) oraz porady i konsultacje on-line [pomoc@pomaranczowalinia.pl](mailto:pomoc@pomaranczowalinia.pl).