

ZMIANY NA LEPSZE - MY KONTRA PRZEMOC



Szanowni Państwo,

Przemoc, niezależnie od swojej formy, jest poważnym problemem, który dotyka wielu osób na całym świecie. Może przyjmować różnorodne formy – fizyczną, emocjonalną, seksualną czy też psychologiczną – i może występować w różnych kontekstach, takich jak rodzina, szkoła, miejsce pracy czy relacje międzyludzkie. Nasz poradnik ma na celu dostarczenie Wam nie tylko wiedzy na temat przemocy, ale także praktycznych wskazówek, jak rozpoznawać jej objawy, jakie kroki podjąć w sytuacji zagrożenia, oraz gdzie szukać pomocy.

Ten poradnik skierowany jest do wszystkich, którzy chcą zrozumieć istotę przemocy i dowiedzieć się, jak skutecznie jej przeciwdziałać. Niezależnie od tego, czy jesteś osobą, która bezpośrednio doświadcza przemocy, świadkiem takich zdarzeń, czy po prostu chcesz zdobyć wiedzę, która może pomóc w przyszłości – ten poradnik jest dla Ciebie. Wspólnie możemy zwiększyć świadomość na temat przemocy i stworzyć bezpieczniejsze środowisko dla nas wszystkich.

Pamiętaj, że my także bardzo chętnie udzielimy pomocy, jeśli tylko będziemy w stanie. Możesz skontaktować się z nami pod numerem: + 48 791 654 945 lub zajrzeć na naszą stronę internetową: www.fundacjaidylla.org.

Z wyrazami szacunku,
Zespół Fundacji Idylla



Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

CZYM JEST PRZEMOC?

Przemoc domowa odnosi się do wszelkich form agresywnego zachowania, przemocy fizycznej, psychicznej, emocjonalnej, seksualnej lub ekonomicznej, które występują w kontekście domowym. Najczęściej ofiarami są osoby pozostające w bliskich związkach z agresorem, takie jak małżonkowie, partnerzy, dzieci lub inni członkowie rodziny. Przemoc domowa jest uznawana za poważne naruszenie praw człowieka i jest przestępstwem. Działania te mogą mieć długotrwałe skutki zarówno dla fizycznego, jak i psychicznego zdrowia ofiar. Wiele w Polsce istnieją prawne środki ochrony dla osób doświadczających przemocy domowej, takie jak zakazy zbliżania, interwencje policyjne czy wsparcie dla domów schronienia.

- **Przemoc fizyczna** – obejmuje wszelkie użycie siły przeciwko drugiej osobie, które powoduje ból, szkodę lub ryzyko szkody. Przykłady to uderzanie, szarpanie, popychanie, rzucanie przedmiotami.
- **Przemoc psychiczna i emocjonalna** – działania mające na celu wywołanie strachu, poniżenie, izolację społeczną, manipulację emocjonalną lub inne zachowania, które zagrażają samopoczuciu psychicznemu lub stabilności emocjonalnej ofiary.
- **Przemoc seksualna** – każdy niechciany akt seksualny, naciski lub zachowania seksualne nałożone na ofiarę bez jej zgody.
- **Przemoc ekonomiczna** – kontrolowanie zasobów finansowych ofiary, uniemożliwianie dostępu do pieniędzy, niewłaściwe zarządzanie środkami finansowymi rodziny lub uniemożliwianie pracy zawodowej.



JAK OBJAWIA SIĘ PRZEMOC?

- **Przemoc fizyczna:**

- Uderzanie, kopanie, szarpanie.
- Rzucanie przedmiotami w ofiarę.
- Przemoc wobec zwierząt domowych jako forma zastraszenia.

- **Przemoc emocjonalna i psychiczna:**

- Poniżanie, krytykowanie, wyśmiewanie.
- Izolowanie ofiary od rodziny i przyjaciół.
- Kontrolowanie zachowań ofiary, np. ustalanie zasad dotyczących ubioru

- **Przemoc seksualna:**

- Zmuszanie do niechcianych kontaktów seksualnych.
- Nękające komentarze seksualne.
- Przemoc seksualna stosowana jako forma kontroli.

- **Przemoc ekonomiczna:**

- Kontrola finansów, ograniczanie dostępu do pieniędzy.
- Uniemożliwianie znalezienia lub utrzymania pracy.
- Przejmowanie wynagrodzenia lub oszczędności ofiary.

- **Cyfrowa przemoc:**

- Stalking czy inwigilacja za pomocą technologii.
- Rozpowszechnianie kompromitujących informacji w internecie.
- Kontrolowanie aktywności online ofiary.



JAK ROZPOZNAĆ SYGNAŁY O PRZEMOCY?

- **Zmiany w zachowaniu:** Ofiara może stać się wycofana, niepewna, pokazać znaczące zmiany w nastroj lub zachowanie.
- **Objawy fizyczne:** Siniaki, zadrapania, inne obrażenia ciała, które są często tłumaczone jako "wypadki".
- **Zmiany emocjonalne:** Nagłe epizody płaczu, lęk, depresja
- **Unikanie kontaktu społecznego:** Ofiara może unikać spotkań towarzyskich, rodzinnych lub zawodowych, które wcześniej były rutyną.
- **Problemy finansowe:** Nieoczekiwane trudności finansowe mogą być wynikiem kontroli ekonomicznej przez sprawcę.
- **Lęk przed partnerem:** Widoczny strach przed partnerem, nadmierne staranie się o zaspokojenie jego potrzeb lub unikanie go.
- **Częste absencje w pracy lub szkole:** Może wynikać z konieczności ukrywania skutków przemocy lub z obowiązków domowych narzuconych przez sprawcę.



TE NUMERY WARTO ZNAĆ

Ważne numery alarmowe, które możesz wykorzystać:

997 – Policja

112 – Jednolity numer alarmowy, z którego można wezwać pomoc w każdej sytuacji.

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży dla osób potrzebujących wsparcia

116 123 – Telefon Zaufania dla Dorosłych, oferujący wsparcie emocjonalne/kryzysowe

Specjalistyczne linie wsparcia dotyczące przemocy domowej:

- **Niebieska Linia - Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**, telefon wsparcia to 800 120 002. Oferuje pomoc i informacje dla osób doświadczających przemocy domowej.



GDZIE ZNAJDĘ POMOC W SWOJEJ GMINIE?

- W Izabelinie osoby, które doświadczyły przemocy, mogą skorzystać z bezpłatnej konsultacji psychologicznej oraz wsparcia gminnego ośrodka pomocy społecznej. W Izabelinie funkcjonuje gminny punkt informacyjno konsultacyjny dla osób i rodzin z problemem alkoholowym, narkotykowym i przemocą domową. ul. 3 Maja 42 05-080 Izabelin C, sekretariat@izabelin.pl, 22 722 89 30.
- W gminie Kampinos funkcjonuje Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej. Współpracuje ona z instytucjami, organizacjami pozarządowymi i osobami fizycznymi w rozwiązywaniu problemów uzależnień i przemocy w rodzinie. Spotkania komisji odbywają się w poniedziałki w godz. 15.30-17.30. [Ul. Szkolna 2 A, 05 – 085 Kampinos Tel./fax. 22 725 00 05, opieka@kampinos.pl]



GDZIE ZNAJDĘ POMOC?



W gminie Leszno wsparciem osób, które doświadczyły przemocy zajmuje się Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, który współpracuje z takimi instytucjami, jak:

- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej** – gdzie ofiary przemocy znajdują schronienie, wsparcie, zapewniana jest im również pomoc psychologiczna i prawna, ul. Niepodległości 27c, 64-100 Leszno, tel. 065 529 98 65
- **Poradnia Rodzinna** – gdzie można uzyskać bezpłatną pomoc specjalistyczną (psycholog, prawnik, pedagog-terapeuta i terapeuci rodzinni). ul. Mickiewicza 2/3 64-100 Leszno, tel. 607 691 981
- **Empatia – Zakład Terapii Nerwic i Innych Zaburzeń Psychiczych**, gdzie oferowana jest pomoc Poradni Zdrowia Psychicznego – psychiatry i psycholodzy, ul. Słowiańska 63, 64-100 Leszno, tel. 065 520 26 34.
- W gminie Stare Babice funkcjonuje Gminny Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Mieszkańcy mogą skorzystać ze wsparcia specjalisty ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie z siedzibą 05-082 Stare Babice, ul. Rynek 21 (922 722 04 93) oraz specjalisty terapii uzależnień z siedzibą 05-082 Stare Babice, ul. Rynek 2 (22 722 04 93). Możliwe jest również uzyskanie wsparcia psychologa zapisując się pod nr tel. 601-938-288.

POMOC W MOIM WOJEWÓDZTWIE

- **Centrum Praw Kobiet**, Warszawa – udziela pomocy prawnej, psychologicznej i mieszkalnej kobietom, które doświadczają przemocy. Pomaga także w rozwoju zawodowym czy osobistym. Prowadzi zajęcia integracyjne i doszkalcające, także dla osób starszych i dzieci. Kontakt: sekretariat_ukraina@cpk.org.pl, numer: +48 800 107 777.
- **Fundacja Polskie Forum Migracyjne**, Warszawa – udziela wsparcia w szerokim zakresie osobom wszystkich narodowości. Zgłaszać można się zarówno bezpośrednio do punktu w Warszawie, jak i telefonicznie pod numerem +48 692 913 993.
- **Centrum Wsparcia Kobiet** (Fundacja Dobry Start), Warszawa – to bezpieczna przestrzeń, w której migrantki mogą uzyskać pomoc w sprawach prywatnych i zawodowych. Pomaga w związku z doświadczeniem przemocy domowej, ale także udzielając porad prawnych, psychologicznych, związanych z karierą czy nauką języka. Bezpłatną pomoc we własnym języku, także rosyjskim i ukraińskim, uchodźczynie mogą uzyskać, dzwoniąc pod numer +48 736 380 203. W centrum pojawić można się także osobiście w Warszawie (ul. Elektoralna 13).
- **Centrum Pomocy Dzieciom** (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę), Warszawa i okolice – świadczy pomoc dzieciom do 18. r.ż., które doświadczyły przemocy lub wykorzystywania seksualnego lub uczestniczą w procedurach karnych w charakterze pokrzywdzonego lub świadka. Pomaga również niekrzywdzącym rodzicom lub opiekunom. Do centrum zgłaszać mogą się dzieci i rodzice, którzy podejrzewają, że podopiecznemu dzieje się krzywda. Zgłoszenia przyjmowane są pod numerem: 22 826 88 62.
- **Mirnyj Dom** (Humanosh), Warszawa i Nadarzyn – zapewnia osobom uchodźczym w trudnej sytuacji, także doświadczającym przemocy, zakwaterowanie i pomoc psychologiczną. Numer telefonu: +48 669 258 619.
- **Zespół Ośrodków Wsparcia**, Piastów – w ramach ZOW działa Ośrodek Interwencji Kryzysowej oraz Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie. Pierwszy zapewnia m.in. pomoc medyczną, bytową, psychologiczną i prawną. Drugi – m.in. poradnictwo, grupy wsparcia czy interwencje kryzysowe

JAKIE PRAWA PRZYSŁUGUJĄ OFIAROM?

- **Nakaz ograniczenia kontaktów** - Jeśli czujesz się zagrożony/a przez osobę stosującą przemoc, możesz wystąpić do sądu o wydanie nakazu ograniczenia kontaktów. Taki nakaz może zakazywać sprawcy zbliżania się do Ciebie lub kontaktowania się z Tobą.
- **Zabezpieczenie mieszkania** - Jeśli obawiasz się o swoje bezpieczeństwo w miejscu zamieszkania, możesz zgłosić się na policję i poprosić o zabezpieczenie mieszkania. Policja może pomóc Ci w zainstalowaniu dodatkowych zamków lub alarmów, aby utrudnić dostęp sprawcy.
- **Przyznanie miejsca pobytu** - Jeśli uciekasz przed przemocą i potrzebujesz schronienia, możesz skorzystać z możliwości przyznania Ci miejsca pobytu w specjalnym schronisku dla ofiar przemocy domowej.
- **Zakaz zbliżania się** - Sąd może nałożyć na sprawcę przemocy zakaz zbliżania się do Ciebie lub Twoich bliskich. Taki zakaz ma na celu zapewnienie Ci ochrony i uniemożliwienie sprawcy kontaktu z Tobą.



JAKIE PRAWA PRZYSŁUGUJĄ OFIAROM?

- **Pomoc prawników** - W przypadku przemocy domowej warto skorzystać z pomocy profesjonalnego prawnika, który pomoże Ci w procesie otrzymania środków ochronnych. Prawnicy specjalizujący się w sprawach rodzinnych mają doświadczenie w tego typu sprawach i mogą zapewnić Ci kompleksową pomoc.
- **Ochrona przed stalkingiem** - Jeśli jesteś nękany/a przez osobę stosującą przemoc poprzez śledzenie, obserwowanie czy wysyłanie niechcianych wiadomości, możesz wystąpić o nakaz zakazu stalkingu. Taki nakaz zabrania sprawcy kontaktowania się z Tobą lub śledzenia Twoich działań.
- **Wsparcie psychologiczne** - Ofiary przemocy domowej często potrzebują wsparcia psychologicznego, aby poradzić sobie z traumą i przemocą, którą doświadczyły. Skonsultuj się z terapeutą specjalizującym się w pracy z ofiarami przemocy domowej.
- **Propozycje dalszych tematów** - Po zapoznaniu się z podstawowymi środkami ochronnymi dla ofiar przemocy domowej, warto kontynuować edukację na ten temat. Możesz zgłębić tematy takie jak interwencja policyjna w przypadku przemocy domowej, zmiany legislacyjne w zakresie ochrony ofiar czy praca organizacji działających na rzecz ofiar przemocy domowej.



CENNE WSKAZÓWKI

Znalezienie bezpiecznego miejsca:

Jeżeli istnieje bezpośrednie zagrożenie, ważne jest, aby osoba znalazła bezpieczne miejsce, gdzie może się ukryć lub uciec przed sprawcą. Może to być dom przyjaciela, rodziny lub schronisko dla ofiar przemocy.

Zawiadomienie policji:

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia lub gdy przemoc ma charakter ciągły, należy zawiadomić policję. Zgłoszenie przemocy jest ważne zarówno dla ochrony ofiary, jak i dla możliwości prawnych dalszego postępowania przeciwko sprawcy.

Skorzystanie z pomocy prawnej:

Uzyskanie porady prawnej jest kluczowe. Prawnik specjalizujący się w prawie rodzinnym lub prawie karnym może pomóc w uzyskaniu nakazu ochronnego, rozvodu lub innych środków prawnych.

Wsparcie psychologiczne:

Przemoc domowa może mieć długotrwałe skutki emocjonalne i psychiczne. Warto skorzystać z pomocy specjalistów - psychologów, terapeutów, którzy pomogą w przetworzeniu doświadczeń i zbudowaniu nowego życia.

Kontakt z organizacjami pomocowymi:

Istnieją organizacje, które specjalizują się w pomocy ofiarom przemocy domowej. Oferują one porady, wsparcie prawne, psychologiczne, a także czasem pomoc materialną oraz schronienie.

Dokumentowanie przemocy:

Bardzo ważne jest dokumentowanie wszelkich incydentów przemocy: zdjęcia obrażeń, zapisy rozmów, świadectwa świadków, raporty medyczne i policyjne. To wszystko może być kluczowe w przypadku postępowania sądowego.