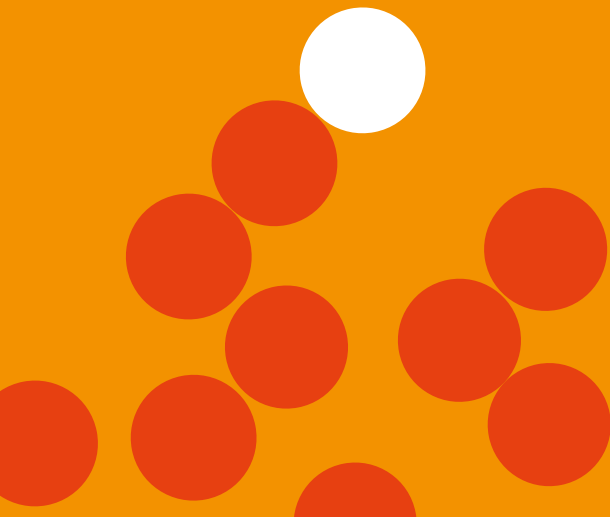




Informator Tyski



PRZEMOC

Szanowni Państwo,

przemoc w rodzinie to jeden z najpoważniejszych problemów społecznych, który stanowi również przyczynę wielu indywidualnych dramatów. Doznawanie przemocy przyczynia się do rozpadu rodziny oraz popadania w kryzysy psychologiczne i emocjonalne. Trudności z wykrywaniem aktów przemocy, niechęć i strach osób doświadczających przemocy przed sięganiem po pomoc, społeczne przyzwolenie na stosowanie kar cielesnych, powodują, że zapobieganie przemocy i karanie jej sprawców powinno być przedmiotem stałej troski otoczenia społecznego i powołanych do tego służb. Oddajemy w Państwa ręce informator, który ma stanowić pomoc w sytuacji doświadczania lub bycia świadkiem przemocy. W publikacji znajdą Państwo najbardziej przydatne informacje w sytuacji zetknięcia się z problemem nadużywania władzy i siły oraz bazę teleadresową miejsc oferujących w tym temacie pomoc i wsparcie. Zachęcam do zapoznania się z publikacją - nie bądźmy obojętni na ból i cierpienie, zwłaszcza tych najbardziej bezbronnych: dzieci i osób starszych.



Maciej Gramatyka

Zastępca Prezydenta Tychów ds. Społecznych

SPIS TREŚCI

●	PODSTAWOWE PRAWA KAŻDEGO CZŁOWIEKA	5
●	PRZEMOC W RODZINIE	6
	1. Definicja i rodzaje przemocy	6
	2. Rodzaje przemocy	8
	3. Cykl przemocy	11
	4. Osoba stosująca przemoc i osoba poszkodowana w związku przemocowym	12
	5. Dlaczego osoby pokrzywdzone pozostają w związkach opartych o przemoc?	13
	6. Mity maltretowania	16
	7. Oznaki doznawania przemocy	17
	8. Jak pomóc osobie doznającej przemocy?	18
●	DZIECKO A PRZEMOC	20
	1. Ochrona dziecka przed przemocą w rodzinie	20
	2. Przejawy przemocy wobec dzieci i odczucia mogące towarzyszyć takiemu dziecku	20
	3. Jak opanować gniew na dziecko?	21
	4. Przemoc szkolna	22
	5. Symptomy, które mogą świadczyć o tym, że dzieci doświadczają przemocy szkolnej	23
	6. Rozwój przemocy szkolnej	23
	7. Cyberprzemoc	24
	8. Ochrona dzieci przed przemocą rówieśniczą	25
●	PRZEMOC SEKSUALNA	26
	1. Przykładowe zachowania o charakterze przemocy seksualnej	26
	2. Niektóre skutki przemocy seksualnej	26
	3. Gwałt	27
	4. Inna czynność seksualna	27
	5. Kroki prawne w przypadku doznania przemocy seksualnej	27

●	PRZEMOC WOBEC OSÓB STARSZYCH I Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI	30
	1. Przemoc wobec osób starszych	30
	2. Cechy / zachowania osoby starszej doznającej przemocy	31
	3. Przemoc wobec osób z niepełnosprawnościami	31
	4. Trudności w wykrywaniu i zapobieganiu przemocy wobec osób z niepełnosprawnościami	32
	5. Przeciwdziałanie przemocy wobec osób z niepełnosprawnościami	33
●	MOBBING	34
	1. Zachowania mobbingowe ograniczające możliwości komunikowania się	34
	2. Zachowania mobbingowe zaburzające relacje	35
	3. Zachowania mobbingowe wpływające na jakość sytuacji zawodowej	35
	4. Zachowania mobbingowe szkodliwe dla zdrowia lub życia	36
	5. Jak poradzić sobie z mobbingiem w pracy?	37
●	NIEBIESKA KARTA – CO TO TAKIEGO?	38
	1. Obowiązki przedstawicieli służb w ramach Niebieskiej Karty	39
	2. Miejski Zespół Interdyscyplinarny (MZI)	40
●	NAKAZ OPUSZCZENIA LOKALU	42
●	GDY W ZWIĄZKU Z PRZEMOCĄ CHCESZ OPUŚCIĆ DOM	43
●	GDZIE SZUKAĆ POMOCY?	46
●	PRZYDATNE STRONY INTERNETOWE	50

PODSTAWOWE PRAWA KAŻDEGO CZŁOWIEKA

1. Masz prawo żyć w domu bezpiecznym, wolnym od przemocy.
2. Masz prawo żądać szacunku i godnego traktowania.
3. Masz prawo do swobodnego wyrażania swoich poglądów, nawet jeśli osoba krzywdząca myśli inaczej.
4. Masz prawo współuczestniczyć w podejmowaniu decyzji dotyczących spraw domu, rodziny, dzieci i wydatków.
5. Masz prawo do popełniania błędów.
6. Masz prawo do swobodnego kontaktu z przyjaciółmi, rodziną, bliskimi.
7. Masz prawo sięgać po profesjonalną pomoc, kiedy czujesz się zagrożony/-a. To nie ty, a osoba stosująca przemoc powinna odczuwać wstyd.
8. Masz prawo do podejmowania pracy, nauki, rozwijania zainteresowań.
9. Twoje potrzeby są równie ważne, jak potrzeby innych ludzi.



PRZEMOC W RODZINIE

1. Definicja i rodzaje przemocy

Przemoc w rodzinie, zgodnie z ustawą z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy 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.

Przemoc charakteryzuje się tym, że:

- **jest intencjonalna** – co oznacza, że jest działaniem celowym, zamierzonym. Czasem intencja sprawcy wydaje się być dobra (np.: chce „wychować” dzieci, „nauczyć” żonę porządku, gospodarności, szacunku itp.);
- **siły są nierównoważne** – sprawca ma przewagę nad osobą pokrzywdzoną: jest silniejszy, fizycznie lub psychicznie, lepiej zarabia, ma wyższe wykształcenie, kwalifikacje albo stanowisko, itp. Tym przemoc różni się od konfliktu i agresji. W konflikcie siły są równoważne i następuje „równa” wymiana zdań. Przemoc jest zachowaniem agresywnym, ale nie każda agresja to przemoc, np.: 4-letnie dziecko bijące swoją matkę jest agresywne, ale nie stosuje wobec niej przemocy w rozumieniu definicyjnym, bo przewagę ma matka i może się w tej sytuacji obronić. W przemocy sprawca jest na pozycji „uprzywilejowanej” i to wykorzystuje;
- **przewaga sił jest używana do naruszania praw i dóbr** osoby doświadczającej przemocy (np.: prawa do nietykalności fizycznej, godności, szacunku itp.);
- **konsekwencją przemocy jest cierpienie i ból** – osoba stosująca przemoc swoim zachowaniem zagraża zdrowiu lub życiu innych ludzi. U osoby doznającej przemocy pojawia się bezradność i poczucie zależności.

Przemoc to przestępstwo ścigane z urzędu – oznacza to, że organy ścigania są zobowiązane do wszczęcia postępowania, gdy istnieje uzasadnione podejrzenie, że to przestępstwo zostało popełnione. Nie potrzeba zgody osoby pokrzywdzonej.

Zgodnie z 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.

§ 2. Jeżeli czyn określony w § 1 lub 1a połączony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1-2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12."

Pod pojęciem **znęcania się** scalone są różne formy przemocy, z których każda może być ścigana z urzędu. Zawiadomienie o przestępstwie powinien uczynić każdy, kto się o nim dowiedział (art. 62 i art. 304).



2. Rodzaje przemocy

Występują różne podziały przemocy. Najpopularniejsze są podziały przedstawione poniżej.

PRZEMOC GORAÇA

Pełna emocji, gwałtowna reakcja na nieumiejętność poradzenia sobie z problemem, odreagowanie. Po niej może pojawić się refleksja na temat dokonanych zniszczeń. Często w formie przemocy fizycznej.

PRZEMOC CHŁODNA

Charakteryzuje się pozornym spokojem, opanowaniem sprawcy. W rzeczywistości to wyrażona nadkontrola. Sprawca ma opracowany plan jak mają wszyscy postępować. Związana z zachowaniami wymuszającymi postępowanie. Często łączona z przemocą psychiczną.

RODZAJ PRZEMOCY

OPIS ORAZ PRZYKŁADOWE ZACHOWANIA PRZEMOCOWE



Fizyczna

To o niej najczęściej piszą w mediach. Najłatwiejsza do udowodnienia, bo często w jej wyniku pozostają ślady, obrażenia. To intencjonalne zachowanie powodujące uszkodzenie ciała lub ryzyko doznania jego uszkodzenia, m.in.: kopanie, popychanie, odpychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie, bicie przedmiotami, rzucanie w kogoś przedmiotami, parzenie, polewanie substancjami żrącymi, podpalenia, użycie broni, porzucenie w niebezpiecznej okolicy, nieudzielenie koniecznej pomocy itp. Osoba pokrzywdzona oprócz cierpień fizycznych zawsze też cierpi emocjonalnie.



Psychiczna

Nie pozostawia tak oczywistych dowodów na ciele – jednak jest przyczyną wewnętrznego cierpienia i bólu. To zachowania, których celem jest umniejszenie poczucia własnej wartości, utrata kontroli i poczucia bezpieczeństwa m. in.: wyzwiska, wyśmiewanie poglądów, religii, pochodzenia, narzucenie własnych poglądów, karanie przez odmowę uczuć, zainteresowania, szacunku, stała krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolacja społeczna (kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami), domaganie się postuszeństwa, ograniczanie snu i pożywienia, degradacja werbalna (poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie), stosowanie gróźb, wykorzystywanie dzieci do sprawowania kontroli i karania ich rodzica itp.



Seksualna

To przedmiotowe traktowanie drugiego człowieka w celu zaspokojenia własnego popędu seksualnego. To 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 m.in.: wymuszanie pożycia seksualnego, gwałt, wymuszanie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, wymuszanie seksu z osobami trzecimi, sadystyczne formy współżycia seksualnego, demonstrowanie zazdrości, krytyka zachowań seksualnych, itp. Łączy w sobie elementy przemocy fizycznej i psychicznej.



Zaniedbanie jako forma przemocy

Obejmuje celowe niewykonywanie niezbędnych czynności opiekuńczych i wychowawczych wobec osoby podlegającej opiece, przez osobę do tego zobowiązaną (np. z racji władzy rodzicielskiej). Może przyjmować formę przemocy fizycznej (nie sprawowanie opieki nad osobą tego wymagającą), przemocy psychicznej (nieokazywanie uczuć, lekceważenie emocjonalne), przemocy seksualnej (zmuszanie do prostytucji przez niezapewnianie potrzeb fizjologicznych). Wśród zaniedbań można wymienić: niezapewnienie adekwatnego ubioru, niedożywienie, brak dbałości o higienę osobistą osoby podległej, niezapewnienie opieki zdrowotnej, brak zapewnienia potrzeb edukacyjnych, brak zainteresowania ze strony rodziców /opiekunów.



Ekonomiczna

Zachowania mające na celu kontrolę zdolności osoby pokrzywdzonej do nabywania, utrzymania i korzystania z zasobów ekonomicznych. Zachowania te zagrażają ekonomicznemu bezpieczeństwu i niezależności tych osób oraz służą uzależnieniu osób od sprawcy wbrew jej woli, m.in.: odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwienie podjęcia pracy zarobkowej, niezaspokojenie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny, itp. Jest często lekceważona przez osoby pomagające – a stanowi najprostszą formę uzależnienia osoby pokrzywdzonej od sprawcy.



Cyberprzemoc

To przemoc z użyciem nowoczesnych technologii, m.in.: wysyłanie obraźliwych wiadomości, agresja słowna, założenie komego fałszywego konta na portalu społecznościowym, ośmieszanie na forach internetowych, groźby, upublicznianie upokarzających zdjęć lub filmów, szantażowanie, ujawnianie cudzych sekretów, wykluczenie z grona znajomych, celowe ignorowanie czyjejs działalności w sieci.

3. Cykl przemocy

Przemoc w rodzinie w większości przypadków nie kończy się na jednorazowym zdarzeniu, przeważnie ma charakter długotrwały. Istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że osoba, która raz zastosowała przemoc wobec bliskich, zrobi to znowu. Zachowania o charakterze przemocowym pojawiają się w pewnym schemacie tzw. cyklu przemocy, który składa się z trzech faz.

Faza narastania napięcia

Osoba stosująca przemoc staje się rozdrażniona, przestaje kontrolować swoją złość i gniew, szuka pretekstu do kłótni, awantury. Osoba doświadczająca przemocy zaczyna jednocześnie szukać możliwości rozładowania sytuacji. Podejmuje próby przeproszenia partnera za swoje zachowanie, uspokajania go, wywiązywania się z wielką starannością ze swoich obowiązków i zachcianek drugiej strony. Zastanawia się co jeszcze może zrobić, aby zapobiec wybuchowi agresji, chce chronić siebie i rodzinę.

Faza ostrej przemocy

W tej fazie napięcie, które narastało od jakiegoś czasu, znajduje swój upust. Zachowanie osoby stosującej przemoc jest bardzo nieprzewidywalne i gwałtowne. Dochodzi do wybuchu zachowań agresywnych, które mogą objawiać się biciem pięściami, przedmiotami, kopaniem, groźeniem

bronią, ostrymi narzędziami, duszeniem. Często towarzyszy temu agresja słowna. Osoba doświadczająca przemocy ciągle stara się zrobić wszystko, żeby uspokoić sytuację i ochronić siebie i najbliższych. Jednak bez względu na to, jakie działania podejmuje, nie przynosi to oczekiwanego efektu. Skutki użytej przemocy mogą być różne, te fizyczne to m.in. podbite oko, siniaki i otarcia, wybity ząb, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poronienie, a nawet śmierć. Od strony psychologicznej następstwem doznawania przemocy może być apatia, depresja, a nawet samobójstwo. Po zakończeniu wybuchu gniewu osoba doświadczająca przemocy często jest w szoku. Odczuwa wstyd i przerażenie, złość i bezradność.

Faza miodowego miesiąca

W momencie, w którym sprawca wyładował już swoje emocje i wie, że przekroczył granice, jego zachowanie zupełnie się zmienia. Zaczyna przeproszać za to co zrobił, deklaruje, że żałuje swojego zachowania, obiecuje, że to już nigdy się nie powtórzy, zaczyna okazywać skruchę, ciepło i miłość. Stara się znaleźć zewnętrzne wytłumaczenia dla swojego zachowania. Osoba doświadczająca przemocy zaczyna wierzyć w tłumaczenia, w to, że przemoc była tylko incydentem. Życie rodziny staje się znowu piękne i pełne nadziei. Jeśli wcześniej osoba doświadczająca przemocy weszła na drogę prawną (złożenie zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa, sprawa rozwodowa itp.) w tej fazie może się wycofać z tych działań, wierząc, że sytuacja wróciła do normy i przemoc już nie powróci. W zdecydowanej większości przypadków, faza miodowego miesiąca jednak mija, cykl zatacza krąg i znowu pojawia się faza narastania napięcia, w końcu przemoc wraca.

4. Osoba stosująca przemoc i osoba poszkodowana w związku przemocowym

Osoby stosujące przemoc, zarówno kobiety jak i mężczyźni:

- wykazują się małą empatią, nie potrafią współczuć;
- często są zaborcze, zazdrosne, impulsywne;
- mają nierealne oczekiwania w stosunku do innych osób;
- nie potrafią mówić o swoich emocjach i sprawach uczuciowych oraz odczuwają huśtawkę emocjonalną;

- mają niskie poczucie własnej wartości, ale wysoką potrzebę kontroli, władzy i sprawczości – przemoc zapewnia im poczucie ważności;
- brakuje im umiejętności poradzenia sobie z trudnymi emocjami – nie panują nad sobą;
- kierują się sztywnymi zasadami;
- mają lekceważący stosunek do płci przeciwnej;
- często były maltretowane w dzieciństwie, lub były świadkami przemocy domowej - „powtarzają” wzorce z własnego dzieciństwa i czerpią modele zachowań sprawców przemocy z rodzin, w których się wychowali.

Osoby pokrzywdzone, zarówno kobiety jak i mężczyźni:

- mają niskie poczucie własnej wartości – czują się głupi, niekompetentni, niewydolni;
- odczuwają brak kontroli nad swoim życiem, czują się zależne od innych;
- wstydzą się tak bardzo, że same się izolują społecznie;
- są uzależnione finansowo, psychicznie od osób je krzywdzących, dlatego pozwalają na obelgi, znoszą ciężkie obrażenia fizyczne;
- łudzą się, że zmienią sprawcę przemocy;
- nie potrafią komunikować swoich potrzeb, walczyć o swoje prawa;
- nie rozróżniają miłości od seksu i od litości;
- często były maltretowane w dzieciństwie, lub były świadkami przemocy domowej – wchodzą w rolę osoby pokrzywdzonej.

5. Dlaczego osoby pokrzywdzone pozostają w związkach opartych o przemoc?

W zachowaniu osoby poszkodowanej można zauważyć występowanie poniższych mechanizmów:

- **syndromu wyuczonej bezradności** – to nabyte przekonanie, poczucie, które ma osoba poszkodowana, że cokolwiek by nie zrobiła – to i tak nie zmieni to jej sytuacji. To stan, który został wytworzony poprzez wielokrotne doświadczenie nieprzyjemnych sytuacji. Osoba ta nie wierzy we własne możliwości zmiany życia i jest zdezorientowana co do swoich uczuć. Dzieje się tak, dlatego, że sprawca utrzymuje ją w przekonaniu, że jest słaba, gorsza i sobie nie poradzi. Ten mecha-

nizm wiąże się z niską samooceną, zależnością ekonomiczną i przekonaniem o „tradycyjnym” podziale ról w rodzinie (matka jest zależna od ojca);

- **syndromu sztokholmskiego** – stan psychiczny, który sprawia, że osoba poszkodowana zaczyna patologicznie odczuwać wdzięczność wobec osoby krzywdzącej. To skutek psychologicznej reakcji na silny stres i rezultat zwrócenia na siebie uwagi prześladowcy w celu wywołania u niego współczucia. Osoba doznająca krzywdy dostrzega nawet minimalne przejawy dobroci sprawcy i zapomina o całych tygodniach upokorzeń, strachu i cierpienia. Podobny mechanizm obronny pojawia się u osób doświadczających przemocy w rodzinie. Są one wdzięczne sprawcom za drobne przywileje, za fazę „miodowego miesiąca”, za chwile spokoju i namiastkę uczucia;
- **zjawiska „prania mózgu”** – pojęcie to wiąże się niejednokrotnie z izolacją, poniżaniem i wyczerpaniem osoby doświadczającej przemocy; to wszystkie działania sprawiające, że osoba pokrzywdzona zachowuje się tak, jak sobie tego życzy sprawca. Te działania łamią wszelkie opory, które przejawia osoba krzywdzona – tak, że staje się bezwolna. To sprawca ustala „reguły gry”, a osoba krzywdzona ma je przyjąć bezkrytycznie. Zjawisko to wiąże się z manipulacją stosowaną wobec osoby pokrzywdzonej. Sprawca doprowadza do tego, że osoba pokrzywdzona sama zrywa kontakty z rodziną i przyjaciółmi oraz skupia swoje myśli i zachowania na osobie sprawcy;
- **lęku przed powtórny zranieniem (tzw. wiktyimizacji)** – osoby pokrzywdzone, by zerwać z przemocą muszą zwrócić się do kogoś o pomoc. Samo omawianie krzywd wywołuje u nich ból. Dlatego mają w sobie blokady: wstydu, lęku przed sprawcą, lęku przed podjęciem konkretnych działań. To te bariery, powodują, że osobom skrzywdzonym trudno jest się wyrwać z przemocowego związku. Nieumiejętne przeprowadzenie pomocy może skutkować tym, że osoba poszkodowana będzie się bała oceny swojego zachowania, że inni nie uwierzą jej, wyśmieją, pomniejszą tragizm jej sytuacji („przemoc karmi się tajemnicą i dochodzi do niej najczęściej, gdy w pobliżu nie ma świadków”);
- **mechanizmu „psychologicznej pułapki”** – im więcej osoba pokrzywdzona „zainwestowała” czasu, energii w związek tym trudniej jej opuścić przemocowego partnera. Czuje się osobiście odpowiedzialna za jakość związku. Często obwinia siebie za wszystko i wierzy, że jeśli bardziej się postara, będzie lepiej. Im więcej się stara, tym trudniej

jej zrezygnować. Czasem osoba doświadczająca przemocy błędnie ocenia, że korzyści pozostania w związku przemocowym są większe niż zysk odejścia (np.: jest zależna od partnera i boi się, że nie da rady utrzymać siebie i dzieci).

Ludzie, którzy nie znają tych zjawisk często nie rozumieją ani zachowań sprawcy ani zachowań osoby doświadczającej przemocy. Krąży wiele mitów związanych z przemocą domową.



6. Mity maltretowania

Nie jest prawdą, że:

- osoby doświadczające przemocy wyolbrzymiają problem, prowokują bicie, są masochistami/tkami;
- przemoc domowa to prywatna sprawa rodziny (**NIE**, ponieważ to jest sprawa społeczna i przestępstwo ścigane z urzędu);
- przemoc domowa jest tylko wynikiem nadużywania alkoholu (**NIE**, ponieważ nawet osoby pozostające w abstynencji mogą wykazywać zachowania przemocowe);
- maltretowanie występuje jedynie w rodzinach nękanych problemami (**NIE**, ponieważ przemoc domowa zdarza się w rodzinach majątnych i dobrze wykształconych);
- tradycyjne role w rodzinie nakładają na mężczyznę patryjchalne prawa (**NIE**, bo konsekwencje przemocy ponosi całe społeczeństwo);
- osoby doświadczające przemocy zawsze rozdmuchują sprawę, by się zemścić (**NIE**, ponieważ zazwyczaj chcą się po prostu wyzwolić ze związku przemocowego);
- kobiety, zwłaszcza kobiety w ciąży, są nadwrażliwe i rozchwiane emocjonalnie, dlatego trzeba nimi kierować (**NIE**, ponieważ każdy człowiek ma prawo do odczuwania różnych stanów emocjonalnych);
- maltretowanie jest zjawiskiem rzadkim, a wobec osób starszych i niepełnosprawnych niemalże niespotykanym (**NIE**, niestety badania socjologiczne temu przeczą);
- przemoc stosują tylko osoby zaburzone lub chore psychicznie (**NIE**, większość sprawców nie wykazuje zaburzeń psychicznych wedle definicji psychologicznych i diagnoz lekarskich);
- miłość i krzywdzenie nie mogą występować razem (Niestety mogą. Sprawcy wielokrotnie twierdzą, że kochają tych których krzywdzą. A dzieci wielokrotnie doświadczają tego, że można kogoś uderzyć i dać mu klapsa – nawet jak się tą osobą kocha).



7. Oznaki doznawania przemocy

Przemoc domowa może się objawiać na wiele różnych sposobów. Znając jej objawy, można udzielić pomocy komuś, kto jej doznaje, a nie ma odwagi lub możliwości samodzielnie poprosić o pomoc.

- **Fizyczne** oznaki przemocy obejmują m.in.: siniaki, skaleczenia, oparzenia, ślady ugryzień, połamane kości, zadrapania. Często, osoba doznająca przemocy może próbować ukryć ślady po urazach przed otoczeniem (np.: unika noszenia ubrań z krótkim rękawem, ukrywa oczy za okularami słonecznymi, itp.).
- **Psychofizyczne (psychosomatyczne)** oznaki przemocy obejmują m.in.: bóle głowy, pleców, nerwobóle, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, problemy ze snem, zaburzenia odżywiania, permanentne zmęczenie, odczuwanie stałego niepokoju, nieregularna praca serca, trudności w oddychaniu, napady lęku i paniki, depresja, myśli lub próby samobójcze, stosowanie używek, samookaleczenia.
- **Zawodowe / szkolone** oznaki doznawania przemocy obejmują m.in.: brak umiejętności skoncentrowania się, spóźnienia, absencje, niepokój, pobudzenie, nerwowość, brak motywacji.

PTSD – co to takiego?

Udziałem wielu osób doznających przemocy są zaburzenia depresyjne oraz Zespół Zaburzeń Stresu Pourazowego (Post Traumatic Stress Disorder – PTSD). Zespół Stresu Pourazowego, zaburzenie stresowe pourazowe – to zaburzenie psychiczne stanowiące reakcję na skrajnie stresujące wydarzenie (traumę), np.: bycie osobą doświadczającą napaści, przemocy, gwałtu, molestowania.

Objawy PTSD:

1. Osoba była narażona na stresujące wydarzenie lub sytuację (oddziałujące krótko- lub długotrwale) o cechach wyjątkowo zagrażających lub katastroficznych, które mogłyby spowodować przenikliwe odczuwanie cierpienia u niemal każdego.
2. Występuje uporczywe przypominanie sobie lub „odżywianie” czynnika wywołującego stres (stresora) w postaci zakłócających „przebłydków”

(ang. flashbacks), żywych wspomnień lub powracających snów, albo w postaci gorszego samopoczucia w sytuacji zetknięcia się z okolicznościami przypominającymi stresor lub związanymi z nim.

3. Osoba aktualnie unika lub preferuje unikanie okoliczności przypominających stresor lub związanych z nim, co nie występowało przed zetknięciem się z działaniem stresora.

4. Występowanie któregokolwiek z następujących czynników:

- częściowa lub całkowita niezdolność do odtworzenia pewnych ważnych okoliczności zetknięcia się ze stresorem;
- uporczywie utrzymujące się objawy zwiększonej psychologicznej wrażliwości i stanu wzbudzenia (nie występujące przed ekspozycją na stresor) w postaci którychkolwiek dwóch z poniższych:
 - trudności z zasypianiem i podtrzymaniem snu,
 - drażliwość lub wybuchy gniewu,
 - trudność koncentracji,
 - nadmierna czujność,
 - wzmożona reakcja zaskoczenia.

Aby zdiagnozować PTSD należy spełnić kryteria: 2, 3, 4 w ciągu pół roku od stresującego wydarzenia, lub od zakończenia okresu oddziaływania stresora.

8. Jak pomóc osobie doznającej przemocy?

- **zawsze reaguj na akty przemocy** – sprawca przestanie się czuć bezkarny i poczuje się mniej pewny;
- **zapewnij bezpieczne miejsce** do przeprowadzenia rozmowy;
- **twoje wsparcie pomoże osobie pokrzywdzonej podjąć decyzję** o wyjściu z kręgu przemocy;
- **im więcej osób reaguje tym lepiej!** – nawet w sytuacji, gdy już ktoś zareagował na akt przemocy – wykaż swoje poparcie;
- **z osobą doznającą krzywd rozmawiaj spokojnie**, życzliwie, okaż jej szacunek – to akt odwagi, że próbuje zmienić swoje życie;

- **nie oceniaj jej** – czasem osoby poszkodowane tkwią w trudnych związkach przez wiele lat i tracą orientację, które zachowania są „normalne”, a które dysfunkcyjne;
- **zanotuj wszystkie ślady przemocy**: roztrzęsienie, płacz, ślady fizyczne: zadrapania, siniaki;
- **nazwij to co ją spotkało przemocą** – nie pomniejszaj zdarzenia nazywając je kłótnią – pokaż, że sprawę traktujesz poważnie;
- **powiedz na głos osobie poszkodowanej, że zachowanie sprawcy jest niedopuszczalne** i nie może pozostać bezkarne;
- **zapewnij osobę pokrzywdzoną, że zasługuje na lepsze, spokojniejsze życie** i tylko sprawca jest winny przemocy;
- **poszukajcie wspólnie miejsc, gdzie można uzyskać pomoc** i wsparcie – bezpłatne porady prawne są zapewniane w punktach konsultacyjnych, pomoc psychologiczną oferują ośrodki interwencji kryzysowej, jeżeli w wyniku przemocy domowej osoba pokrzywdzona popadła w uzależnienie od alkoholu lub leków – może skorzystać z terapii w Ośrodku Leczenia Uzależnień MENS SANA;
- **w rozmowie z osobą poszkodowaną warto zachęcać ją do podjęcia konkretnych kroków** przerwania przemocy i uzyskania wsparcia;
- **absolutnie nie obwiniaj osoby poszkodowanej**, nie krytykuj jej wyborów, nie popieraj zachowań sprawcy, nie lekceważ, nie mów, że sobie sama da radę, nie podważaj jej wiarygodności!

Osobie, która krzywdzi zaproponuj skorzystanie z programów edukacyjno – korekcyjnych skierowanych do osób stosujących przemoc w rodzinie, na których sprawca przemocy nauczy się zachowań pozbawionych agresji. W Tychach Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej organizuje zajęcia dla osób stosujących przemoc w rodzinie.



DZIECKO A PRZEMOC

1. Ochrona dziecka przed przemocą w rodzinie

Dziecko, które wychowuje się w rodzinie której członkowie doświadczają przemocy, staje się osobą doświadczającą przemocy, nawet gdy nie doświadcza jej bezpośrednio. Może być bowiem jej świadkiem, bądź dowiaduje się o niej słysząc odgłosy walki, widząc fizyczne skutki obrażeń lub zniszczenia w domu. Dziecko, które wychowuje się w takiej atmosferze, może mieć kłopoty w funkcjonowaniu w wielu sferach: psychofizycznej, społecznej, szkolonej.

2. Przejawy przemocy wobec dzieci i odczucia mogące towarzyszyć takiemu dziecku to:

- strach i niepokój o życie swoje i bliskich;
- poczucie winy – dziecko może uważać, że jest przyczyną zachowań przemocowych i ponosi odpowiedzialność za zachowanie rodziców/opiekunów;
- ambiwalencję uczuć, czyli chaos emocjonalny, odczuwanie jednocześnie miłości, jak i nienawiści do rodzica stosującego przemoc - czasem dzieci są wciągane w sojusz/koalicję przeciw jednemu z rodziców/opiekunów;
- nieufność – dzieci doświadczające przemocy mają trudność w nawiązywaniu relacji;
- agresja – dzieci uczą się przez modelowanie, obserwując przemocowych opiekunów uczą się, że agresja jest dobrą metodą rozwiązywania problemów;
- spolegliwość, brak asertywności, trudność w odmawianiu;
- poczucie u dziecka bezradności i smutku, spowodowane krytykowaniem, ośmieszaniem, osądzaniem, nadmiernymi oczekiwaniami wobec dziecka;
- brak poczucia kontroli nad swoim życiem wywołane chorobliwą nadopiekuńczością oraz ingerowaniem w prywatność dziecka (czytanie jego korespondencji, podsłuchiwanie jego rozmów);
- poczucie odrzucenia emocjonalnego – może prowadzić do zachowań autoagresywnych, prób samobójczych;

- opóźnienia w rozwoju – dzieci pozbawione właściwej troski mogą rozwijać się wolniej niż rówieśnicy;
- odczuwanie dolegliwości związanych ze stresem – bóle głowy, bóle żołądka, nudności, problemy ze snem, moczenie nocne;
- fizyczne urazy.

Jeśli ty lub twoja rodzina doznajesz przemocy lub jesteś świadkiem przemocy w swoim otoczeniu, masz obowiązek zapewnić bezpieczeństwo dziecku (nie tylko swojemu).

Jeśli jesteś świadkiem np.: krzyków za ścianą, częstego płaczu dziecka lub przez dłuższy czas nie widzisz dziecka z sąsiedztwa, poinformuj:

- policję;
- pomoc społeczną;
- kuratora rodzinnego lub sąd rodzinny.

3. Jak opanować gniew na dziecko?

Zdarza się, że zachowania dziecka wywołują u dorosłego frustrację, zdenerwowanie i złość. Co zrobić, by nie wpaść w gniew i nie zareagować agresją i przemocą?

Gdy dziecko wyprowadza cię z równowagi:

- uświadom sobie swoje emocje i uczucia – powiedz „Stop!” i przerwij nakręcanie się konfliktu – szybko zastanów się co chcesz osiągnąć, a co w tej chwili możesz odpuścić;
- wyjdź z pokoju - znajdź, o ile to możliwe, miejsce, gdzie będziesz mógł/mogła się uspokoić i przeczekać pierwszą falę złości, w osobnym pokoju możesz krzyczeć na puste ściany – lepsze to niż krzyczenie na dziecko;
- oddziel ocenę dziecka od oceny zachowania – to nie dziecko jest złe ale jego zachowanie cię zirytowało;
- „nie pozwól by cię poniosło” - przypomnij sobie, że to ty jest osobą dorosłą, która potrafi siebie kontrolować;
- żeby się uspokoić – oddychaj głęboko, zaczerpnij świeżego powietrza, wypij szklankę wody, policz w myślach do jakiejś wybranej liczby, porozmawiaj sam/sama ze sobą, zadzwoń do partnera/

partnerki, przyjaciela/przyjaciółki i szybko omów problem (Jeżeli dasz radę to spróbuj wyobrazić sobie coś co cię na chwilę zrelaksuje);

- daj dobry przykład – opowiedz o emocjach, które tobą targają („Jest mi przykro z powodu twojego zachowania”, „Naprawdę czuję się teraz bardzo zdenerwowany/na”);
- wyobraź sobie, że dziecko to osoba dorosła – skoro w złości nie bijemy naszych szefów, kierowników, innych osób dorosłych, to dlaczego dajemy sobie prawo do bicia osób bezbronnych i zależnych od nas – dzieci;
- dziecko nie służy do wyładowywania naszej bezsilnej złości;
- klapsy wywołują strach, sprawiają, że dziecko czuje się bezwartościowe, bezsilne i nieudolne;
- klapsy uczą, że przemoc jest czymś normalnym, że można innych bić nawet jak się ich kocha;
- czasem w złości warto zachować się niestandardowo – na przykład powiedzieć coś co dziecko zaskoczy, odwróci jego uwagę od problemu, coś co dziecko rozśmieszy albo zainteresuje – do omówienia przedmiotu kłótni możecie wrócić jak się oboje już rozluźnicie;
- omawiając z dzieckiem wybuchy powodujące twoją złość – staraj się krytykować zachowanie, a nie dziecko; patrz dziecku prosto w oczy, wyjaśnij swoje uczucia, jeżeli straciłeś/łaś panowanie nad sobą - przeproś i wyraż obietnicę, że postarasz się być bardziej opanowaną osobą.

4. Przemoc szkolna

Przemoc szkolna (bullying) rozumiana jest najczęściej jako tyranizowanie danej osoby, z intencją skrzywdzenia jej. Jest celowym, powtarzalnym, nieprovokowanym zachowaniem agresywnym jednego lub wielu sprawców wobec osoby doświadczającej przemocy. Takie zachowania mają na celu sprawienie fizycznego bólu, poniżenie, przerażenia, przykrości. Najczęściej ma to miejsce przy innych osobach, często rówieśnikach, którzy pełnią rolę świadków. W takich sytuacjach osoba doznająca przemocy nie może się bronić, a sprawca cieszy się bezkarnością.

5. Symptomy, które mogą świadczyć o tym, że dzieci doświadczają przemocy szkolnej:

- przychodzą do domu w podartych ubraniach, mają zniszczone podręczniki, przybory szkolne;
- nie są odwiedzani przez kolegów, rzadko są do nich zapraszani, nie rozmawiają z rówieśnikami przez telefon;
- nie lubią lub boją się chodzić do szkoły, z oporami wychodzą z domu;
- skarżą się na brak apetytu, bóle głowy i żołądka, zwłaszcza rano przed wyjściem do szkoły;
- często bez uzasadnienia chodzą dłuższą drogą do szkoły, opóźniają moment wejścia do niej, specjalnie spóźniają się na lekcje;
- mają kłopoty ze snem, koszmarne sny, płaczą w nocy;
- maleje ich zainteresowanie szkołą, zajęciami dodatkowymi, wagarują;
- sprawiają wrażenie nieszczęśliwych, samotnych, w depresji, zdarzają się im nagłe zmiany nastroju;
- proszą rodziców o pieniądze lub je kradną.

6. Rozwój przemocy szkolnej

Według licznych wniosków nauczycieli, do bullingu dochodzi często już w I klasie szkoły podstawowej. Fakt, że dzieci spotykają się z nowym otoczeniem wyrabia w maluchach chęć przyjęcia dominującej klasowej pozycji. Mechanizm przemocy jest bardzo prosty. Najczęściej (choć nie zawsze) przemocy doświadcza dziecko słabe psychicznie, nieśmiałe, „inne” w porównaniu z rówieśnikami. Natomiast sprawca bullingu pragnie udowodnić pokrzywdzonemu i pozostałym dzieciom, swoją przewagę (jestem twardy, nikogo się nie boję, itd.).

Dziecięca przemoc rozpoczyna się bardzo niewinnie. Początkowo są to drobne, pojedyncze zaczepki ze strony sprawcy bullingu tzw. „badanie terenu”. Agresor sprawdza jak reaguje na atak pokrzywdzony i czy jest jakiegokolwiek zainteresowanie ze strony kolegów z klasy. Jeżeli osoba doznająca przemocy jest bierna, nie umie się sama obronić i nie ma obrońców, do zaczepek dołączają inne formy przemocy (plotki, publiczne poniżanie, często przemoc fizyczna).

Z czasem dziecko ma świadomość, że stało się źródłem śmiechu i szykan kolegów. Utwierdza się w przekonaniu, że jest gorsze, odrzucone i najczęściej zaczyna izolować się od grupy. Nie zabiera głosu na lekcjach, samo siada w ławce, samo się bawi. Za wszelką cenę chce być jak najdalej od sprawcy przemocy i dlatego przed wyjściem do szkoły często symuluje rozmaite choroby i dolegliwości fizyczne. Starsze dzieci, które nie mogą stale zgłaszać objawów chorobowych, wybierają inną formę ucieczki przed przemocą – wagary.

7. Cyberprzemoc

Cyberprzemoc to przemoc przy użyciu urządzeń elektronicznych, głównie telefonu lub komputera. Inna nazwa zjawiska to cyberbullying, dręczenie, nękanie oraz prześladowanie w Internecie. Celem jest wyrządzenie krzywdy innej osobie. Podobnie jak w przypadku „tradycyjnych” form przemocy, działania podejmowane są najczęściej z premedytacją oraz regularnie wobec osób słabszych, które nie mogą się bronić.

Cyberprzemoc może przybierać różne formy, m.in.: wysyłanie obraźliwych wiadomości, agresję słowną, założenie komuś fałszywego konta na portalu społecznościowym, ośmieszanie na forach internetowych, groźby, upublicznianie upokarzających zdjęć lub filmów, szantażowanie, ujawnianie cudzych sekretów, wykluczenie z grona znajomych, celowe ignorowanie czyjejs działalności w sieci.

Cyberprzemoc to głównie przemoc między rówieśnikami. Sprawcy bardzo często są znajomymi ze szkoły lub klasy, choć czasem zdarza się, że agresorem jest obca osoba (poznana np. na portalu do gier online). Badania pokazują, że w cyberprzemoc zaangażowane są głównie dzieci, które są sprawcami przemocy w świecie rzeczywistym, a większość osób, które pada ofiarą cyberbullyingu, doświadcza także przemocy tradycyjnej.

Od tradycyjnej przemocy, cyberprzemoc różni się:

- dużym zasięgiem – informacja może dotrzeć do dużego grona publiczności i funkcjonować w sieci bardzo długo;

- szybkie rozprzestrzenianie się materiałów – akty przemocy w sieci mogą być rejestrowane, łatwo i szybko udostępniane, przez co dużo trudniej jest je powstrzymać;
- anonimowość sprawy, oddzielenie sprawcy od pokrzywdzonego – powoduje, że sprawca czuje się bardziej bezkarny, tym samym łatwiej przekracza granice.

8. Ochrona dzieci przed przemocą rówieśniczą

Najważniejszą i priorytetową rolę w ochronie dzieci przed przemocą jest otwartość na problemy dzieci i gotowość do rozmowy. Gdy dziecko mówi o zaczepkach mających miejsce w przedszkolu, szkole, czy na podwórku, trwające określony okres czasu, nie należy bagatelizować problemu. Przeprowadźmy szczerą rozmowę z dzieckiem, nie potępiamy, że dopiero teraz informuje o swoich problemach.

Konieczne należy rozmawiać z wychowawcą klasy, z pedagogiem szkolnym oraz z rówieśnikami dziecka. Jeżeli dziecko doświadczyło szykan, należy je wspierać, podtrzymywać na duchu. To osoby dorosłe muszą sprawić, by odzyskało wiarę w siebie. Dobrze jest udać się z dzieckiem do psychologa lub zaprosić do domu rówieśników, żeby wspólnie podjęli zabawę.

Jeżeli krzywda trwała długo, a dla dziecka sam widok sprawcy jest traumatyczny, można rozważyć przeniesienie do innej klasy lub nawet szkoły. W sytuacji gdy szkoła nie zajęła się walką z przemocą rodzice mają prawo udać się do organu sprawującego nadzór pedagogiczny nad szkołą (kuratorium oświaty) z wnioskiem o zbadanie sprawy dziecka i dokonanie oceny działalności szkoły w rozwiązywaniu problemu. Mogą również wystąpić z petycją do Rzecznika Praw Dziecka (w szczególnie trudnych sytuacjach).

PRZEMOC SEKSUALNA

Przemoc seksualna to każdy rodzaj zachowania, które skutkuje niechcianym kontaktem w sferze seksualnej. Celem tego rodzaju przemocy jest poniżenie osoby pokrzywdzonej oraz odebranie jej godności.

1. Przykładowe zachowania o charakterze przemocy seksualnej:

- gwałt, gwałt zbiorowy – zmuszanie do odbycia stosunku wbrew woli lub w nieakceptowany sposób;
- zmuszanie do wykonania czynności seksualnych w celu przyglądania się im;
- stosowanie w rozmowie zwrotów, określeń i nawiązań o charakterze seksualnym;
- publikacja (np.: w sieci, czy rozpowszechnienie za pomocą telefonu komórkowego) intymnych nagrań lub zdjęć innej osoby (tzw. revengeporn – pornozemsta);
- wykorzystanie relacji zależności w celu osiągnięcia korzyści seksualnych;
- naruszenie nietykalności cielesnej poprzez dotykanie miejsc intymnych, łapanie za biust, klepięcia w „tyłek” itp.;
- zmuszanie do kontaktu z treściami o charakterze pornograficznym za pośrednictwem telefonu, internetu, itp. – tzw. sexting;
- wymuszanie pieniędzy, innych korzyści lub szantażowanie upublicznieniem intymnych zdjęć (tzw. sextortion).

2. Niektóre skutki przemocy seksualnej:

- **fizyczne** – uszkodzenia narządów rodnych;
- **psychiczne** – zespół stresu pourazowego, lęk przed kontaktami seksualnymi, trauma, dezorientacja, niepokój, strach, ataki paniki;
- **emocjonalne** – szok, niedowierzanie, poczucie winy, zażenowanie, wstyd;
- **finansowe**.

Przemocy seksualnej może doznać każda osoba zarówno kobieta jak i mężczyzna, w każdym wieku – od niemowlęcia aż po wiek senioralny. Sprawcami mogą być zarówno osoby obce, jak i bliskie: mąż, członek rodziny, sąsiad, partner, kolega, znajomy z pracy.

3. Gwałt

Według prawa polskiego, gwałtem jest doprowadzenie innej osoby przemocą, groźbą lub podstępem do obcowania płciowego lub poddania się innej czynności seksualnej (art. 197 KK). Grozi za to od 2 do 12 lat pobawienia wolności.

4. Inna czynność seksualna

Zachowanie związane ze sferą seksualną człowieka, które polega na kontakcie cielesnym sprawcy z osobą pokrzywdzoną albo na cielesnym i mającym charakter seksualny zaangażowaniu osoby doświadczającej przemocy.

Pamiętaj! Nikt, nawet mąż czy żona, nie ma prawa wymagać kontaktów seksualnych wbrew twojej woli. Nie ponosisz winy za zachowanie innych osób bez względu na to jak wyglądasz, gdzie byłeś/aś i jak się zachowywałeś/aś. W każdej chwili masz prawo do powiedzenia "nie". Trauma spowodowana doznaniem przemocy seksualnej rzadko mija samoistnie. Poszukaj wsparcia psychologa.

5. Kroki prawne w przypadku doznania przemocy seksualnej

Na początku należy złożyć pisemnie lub bezpośrednio zawiadomienie o przestępstwie, tj. poinformować policję lub prokuraturę. Sprawy o zgwałcenie z art. 197 k.k. muszą być prowadzone w formie śledztwa. Są one ścigane z urzędu. Może się zdarzyć, że informacje zawarte w za-

wiadomieniu nie są wystarczające do wszczęcia postępowania. Wtedy policja może sprawdzić okoliczności. Zawiadomienie o gwałcie może pochodzić od każdego, niekoniecznie od osoby poszkodowanej. Każdy, kto dowiedział się o gwałcie na osobie nieletniej, musi zawiadomić o tym fakcie sąd opiekuńczy.

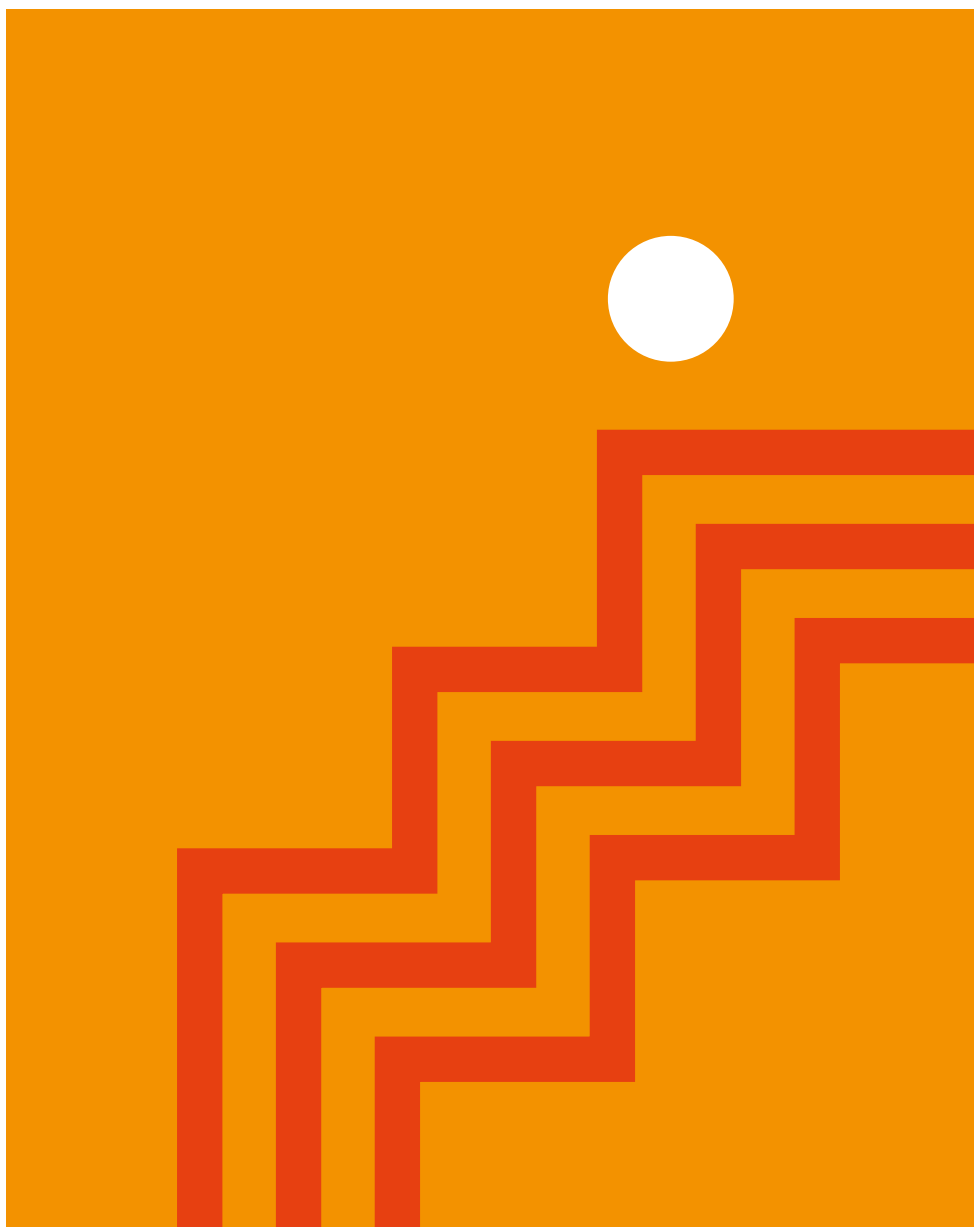
Jeśli zamierzasz zgłosić przestępstwo seksualne dokonane na tobie na policję, pamiętaj – nie myj się, nie zmieniaj ubrań. Wszystkie przedmioty takie jak: pościel, ręczniki, ubranie, niedopałki papierosów, butelki, szklanki itp. mogą stanowić dowód w sprawie. Zawiadomienie zazwyczaj składa się w najbliższym komisariacie, jednak obowiązek przyjęcia zgłoszenia ma każda jednostka.

Sprawy dotyczące przemocy seksualnej powinni prowadzić funkcjonariusze specjalnie przeszkoleni. Po opisanu okoliczności, zostaniesz poproszony/a o podpisanie protokołu. Przeczytaj go uważnie i ewentualnie zgłoś poprawki. W kodeksie karnym przy pojęciu zgwałcenia używa się dwóch form: obcowanie płciowe oraz inne czynności seksualne. Może być również gwałt zbiorowy lub gwałt ze szczególnym okrucieństwem. Jeśli ma to dla ciebie znaczenie, masz prawo prosić o przestuchanie cię przez osobę tej samej płci co ty. Pamiętaj, że intencją przestuchującego nie jest chęć zaspokojenia ciekawości lub sprawienia ci przykrości, ale ustalenie okoliczności, które pomogą w ukaraniu sprawcy.

Ważne jest odbycie badania lekarskiego zwłaszcza, jeśli od zdarzenia minęło mniej niż 48 godzin. Ma ono na celu zebranie dowodów oraz opatrzenie twoich obrażeń. Jeśli będziesz musiał/a płacić za jakies wizyty, badania, pomoc psychologa – zachowuj rachunki. Jeśli jesteś kobietą i w wyniku gwałtu okazałoby się, że jesteś w ciąży i chcesz dokonać jej przerwania, to masz taką możliwość zgodnie z art. 4a ust. 1.3 Ustawy z dnia 7 stycznia 1993 r. o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży (Dz.U. z dnia 1 marca 1993 r. z późniejszymi zmianami).

W postępowaniu karnym mogą być przestuchiwani świadkowie, a ty sam/a będziesz przestuchiwana w obecności biegłego psychologa.

Przesłuchanie odbywa się raz. Po zakończeniu postępowania przygotowawczego, dokumenty przesyłane są do prokuratury. Jako osoba pokrzywdzona masz prawo wziąć udział w całej rozprawie. Postępowanie w sądzie jest decydującą częścią postępowania karnego. Sąd zdecydować, czy oskarżony jest winny, czy nie, a więc, czy powinien zostać skazany, czy uniewinniony.



PRZEMOC WOBEC OSÓB STARSZYCH I Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Zgodnie z art. 207 § 1a. Kodeksu karnego: „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.”

1. Przemoc wobec osób starszych

Rodzaje przemocy wobec osób starszych:

- **przemoc fizyczna** – polegająca na zadawaniu bólu fizycznego lub powodowaniu obrażeń m.in. przez: bicie, krępowanie ruchów, szarpanie, popychanie itp.;
- **przemoc psychiczna i emocjonalna** – wyzywanie, poniżanie, odbieranie prawa do podejmowania decyzji, wyśmiewanie, ośmieszanie, zamykanie na klucz w jednym pomieszczeniu lub zostawianie w zamkniętym domu, ograniczanie dostępu to łazienki lub/i toalety, izolowanie od znajomych, rodziny;
- **przemoc ekonomiczna** – zmuszanie do pracy ponad siły, zabieranie emerytury/renty lub wyłudzanie pieniędzy, zarządzanie bez zgody osoby starszej jej środkami finansowymi, zmuszanie do zmiany testamentu lub przepisania nieruchomości;
- **zaniedbanie** – niedostarczanie odpowiedniej ilości pożywienia, nie zapewnienie odpowiedniej opieki, która mogłaby zaspokoić potrzeby fizyczne, medyczne i psychiczne osoby starszej, ograniczenie dostępu do leków;
- **przemoc seksualna** – zmuszanie do zachowań i kontaktów seksualnych, gwałty, zmuszanie do oglądania pornografii, itp.

Co ważne, krzywda może zostać wyrządzona także poprzez nadopiekuńczość wynikającą z przekonania, że osoby w podeszłym wieku mają obniżone możliwości umysłowe i fizyczne. Może to skutkować ograniczeniem ich działania, izolacją oraz stopniowym pogarszaniem się ich zdolności do samodzielnego funkcjonowania.

2. Cechy / zachowania osoby starszej doznającej przemocy:

- akty przemocy skierowane na siebie – w tym próby samobójcze, przedawkowanie leków;
- symptomy fizyczne nie wynikające z choroby, będące przede wszystkim konsekwencją życia w stresie;
- zależność od kogokolwiek w realizacji codziennych potrzeb życiowych;
- bezwolne podpisywanie dokumentów – bez chęci przeczytania czy zrozumienia czego dotyczą;
- nie branie udziału w decyzjach dotyczących własnej osoby;
- odmowa skorzystania z opieki medycznej;
- oznaki depresji, zagubienia, zdezorientowania;
- przejawianie lęku przed opiekunem;
- okazywanie agresji, niepokoju w sytuacji fizycznej bliskości, dotyku;
- okazywanie lęku, gdy ktoś wchodzi do pomieszczenia.

Osoba doznająca przemocy lub zaniedbania powinna zgłosić ten fakt na policję i/lub do ośrodka pomocy społecznej. Jeśli sytuacja nie wymaga natychmiastowej interwencji warto nawiązać kontakt z dalszą rodziną, sąsiadami czy też przedstawicielami organizacji pozarządowych, w celu uzyskania od nich wsparcia.

Należy pamiętać, że osoby starsze rzadko zgłaszają się po pomoc. Powodem są m.in.: ograniczone możliwości poruszania, obwinianie siebie, obawa przed odwetem lub po prostu wstyd. Dlatego jeśli masz podejrzenie, że jakiś senior doznaje przemocy, poinformuj o tym policję i/lub pomoc społeczną.

3. Przemoc wobec osób z niepełnosprawnościami

Rodzaje przemocy wobec osób z niepełnosprawnościami:

- **przemoc fizyczna** – stosunkowo łatwa do rozpoznania – zewnętrzne obrażenia: zranienia skóry, krwiaki, zadrapania, siniaki, obrzęki, oparzenia, itp.;
- **przemoc psychiczna** – objawy: zaburzenia mowy, dolegliwości psychosomatyczne – bóle brzucha, bóle głowy, mdłości,

wymioty, moczenie się, traktowanie osoby niepełnosprawnej jak dziecka mimo dorosłego wieku, poniżające traktowanie, zmuszanie do zachowań niezgodnych z wolą, poniżanie;

- **zaniedbanie** – nieadekwatna do wieku waga i wzrost, opóźnienie rozwoju fizycznego, psychomotorycznego, możliwe pasożyty skóry, niedbały wygląd, ubiór, wałęsanie się po ulicach, brak higieny;
- **przemoc seksualna** – gwatwy, molestowanie seksualne, zmuszanie do oglądania pornografii, naruszanie intymności;
- **przemoc ekonomiczna** – odmowa możliwości rozporządzania własnymi środkami finansowymi, nieuwzględnianie zdania osoby niepełnosprawnej przy podejmowaniu decyzji.

Problemem w tej sytuacji jest przede wszystkim to, że osoby niepełnosprawne (zwłaszcza intelektualnie) z racji samej niepełnosprawności mają utrudnioną możliwość korzystania ze swoich praw oraz zgłaszania faktu doznawania przemocy.

4. Trudności w wykrywaniu i zapobieganiu przemocy wobec osób z niepełnosprawnościami

Rozpoznanie przemocy wobec osób niepełnosprawnych, zwłaszcza z głębszą niepełnosprawnością i problemami w komunikowaniu się jest bardzo trudne, dlatego często podlegają one przemocy długotrwałej. Osoby te nie mogą się samodzielnie obronić. Czasem są izolowane od kontaktów z otoczeniem, co minimalizuje ich szanse na uzyskanie pomocy. Są więc niejednokrotnie bezbronni, zależni od otoczenia, a to sprzyja krzywdzeniu.

Znęcanie się ma miejsce wobec osób zarówno najbliższych, jak i pozostających w zależności od sprawcy: małoletnich, pozostających pod opieką sprawcy ze względu na stan fizyczny lub psychiczny. Brakuje skutecznych środków instytucjonalnych umożliwiających kontrolę warunków bytowych i samopoczucia osób z niepełnosprawnościami, a prawne procedury zgłaszania i zawiadamiania o przemocę mogą być dla części osób skomplikowane i często niezrozumiałe.

Osoby z niepełnosprawnościami, w tym osoby niepełnosprawne intelektualnie, odczuwają emocje, ból i poniżenie - nie można ich lekceważyć i krzywdzić. Są takimi samymi ludźmi jak osoby zdrowe i należy im się szacunek oraz ochrona przed przemocą.

5. Przeciwdziałanie przemocy wobec osób z niepełnosprawnościami

Pierwszym krokiem do ochrony osób z niepełnosprawnościami przed przemocą jest uznanie, że osoby te mają takie same prawa i emocje jak inni. Mają prawo do godności, wolności, równego traktowania i bezpieczeństwa. Wszelkie oznaki dyskryminacji są zakazane.

Działanie na rzecz ochrony osób niepełnosprawnych skupiają się na trzech płaszczyznach:

- **działania interwencyjne** – polegające na uniemożliwieniu dalszego krzywdzenia i udzieleniu pierwszej pomocy – zareagować na przemoc powinien każdy, kto o niej wie;
- **działania terapeutyczno-lecznicze** – mające na celu zminimalizowanie i usunięcie dawnych urazów i krzywd. Powinni je przeprowadzać specjaliści;
- **profilaktyka** – ma na celu upowszechnianie wiedzy o zjawisku, sposobach rozpoznawania przemocy i przeciwdziałanie jej.



MOBBING

Mobbing to terror w obszarze zawodowym, który charakteryzuje się wrogimi i nieetycznymi zachowaniami, powtarzаныmi systematycznie przez jedną lub więcej osób, skierowanymi zazwyczaj przeciwko pojedynczej osobie, która w efekcie mobbingu zostaje pozbawiona szans na pomoc i obronę. Mobbing ma na celu zastraszenie, upokorzenie i ograniczenie zdolności osoby do obrony.

Zgodnie z art. 94 par. 2 Kodeksu Pracy - mobbing to „działania lub zachowania dotyczące pracownika lub skierowane przeciwko pracownikowi, polegające na uporczywym i długotrwałym nękanii lub zastraszaniu pracownika, wywołujące u niego zaniżoną ocenę przydatności zawodowej, powodujące lub mające na celu poniżenie lub ośmieszenie pracownika, izolowanie go lub wyeliminowanie z zespołu współpracowników”.

Mobbing to wielofazowy proces, w którym mobber (sprawca) stosuje metody manipulacji, od tych najbardziej subiektywnych i niezauważalnych, po najbardziej drastyczne, powodujące u osoby doświadczającej przemocy izolację społeczną, poczucie krzywdy, bezsilność i odrzucenie, a w konsekwencji silny stres oraz choroby somatyczne i psychiczne. Prześladowania mogą przyjmować formę pośrednią lub bezpośrednią, aż do przemocy fizycznej włącznie.

1. Zachowania mobbingowe ograniczające możliwości komunikowania się:

- brak możliwości wypowiedzenia się, przerywanie wypowiedzi przez przełożonych i współpracowników;
- reagowanie na uwagi krzykiem lub głośnym pomstowaniem;
- ciągłe krytykowanie wykonywanej pracy i życia prywatnego;
- napastowanie przez telefon;
- napastowanie przy użyciu internetu np.: przez komunikatory internetowe, e-maile;
- werbalne groźby i pogróżki;
- poniżające, upokarzające gesty lub spojrzenia;
- aluzje, bez wyrażania zastrzeżeń wprost.

2. Zachowania mobbingowe zaburzające relacje:

- unikanie rozmów z osobą pokrzywdzoną oraz odizolowanie miejsca pracy;
- brak możliwości wypowiedzenia się i zabranianie innym rozmów z osobą pokrzywdzoną;
- ignorowanie, traktowanie osoby pokrzywdzonej „jak powietrze”, kwestionowanie podejmowanych decyzji;
- ataki na reputację, mówienie źle za plecami osoby, rozsiewanie plotek;
- podejmowanie prób ośmieszenia, parodiowanie sposobu chodzenia/mówienia/gestów osoby, żarty i prześmiewanie życia prywatnego;
- sugerowanie choroby psychicznej, kierowanie na badania psychiatryczne;
- wyśmiewanie niepełnosprawności;
- ataki na przekonania polityczne lub religijne, wyśmiewanie narodowości/pochodzenia etnicznego;
- zmuszanie do wykonywania prac naruszających godność osobistą;
- używanie wobec osoby doświadczającej przemocy przezwisk lub poniżających wyrażań;
- zaloty słowne lub propozycje seksualne.

3. Zachowania mobbingowe wpływające na jakość sytuacji zawodowej:

- odbieranie prac wcześniej zadanych do wykonania;
- zlecenie wykonywania prac bezsensownych;
- dawanie zadań poniżej umiejętności;
- fałszywe ocenianie zaangażowania w pracy;
- zlecenie wciąż nowych zadań do wykonania;
- polecenie wykonywania zadań obraźliwych dla osoby pokrzywdzonej;
- przydzielanie zadań przekraczających kompetencje i możliwości;
- nie dawanie żadnych zadań do wykonania.

4. Zachowania mobbingowe szkodliwe dla zdrowia lub życia:

- zmuszanie do wykonywania prac szkodliwych dla zdrowia;
- grożenie i/ lub stosowanie przemocy fizycznej;
- znęcanie fizyczne;
- wyrządzanie szkód psychicznych w miejscu zamieszkania lub pracy osoby pokrzywdzonej;
- działania o podłożu seksualnym.



5. Jak poradzić sobie z mobbingiem w pracy?

- **nie udawaj, że nic się nie dzieje** – to może pogorszyć sprawę i wzmocnić napastliwość przełożonego, postaw granice;
- **mów, że nie życzysz sobie obraźliwych uwag, docinków, wyśmiewania** – pamiętaj, że kontakty z przełożonym powinny dotyczyć jedynie sfery zawodowej i nie powinny wkraczać na grunt prywatny;
- **nie wstydyź się kłótni z przełożonym** – w przypadku mobbingu to on powinien się wstydzić, bo to jego zachowanie jest niestosowne;
- **nie pozwalaj na to**, by przełożony zarzucał cię coraz to nowymi obowiązkami, jeśli już ledwo wyrabiasz się z zadaniami;
- **nie daj się wykorzystywać** – nie załatwiał prywatnych spraw przełożonego, wykonuj jedynie obowiązki związane z twoim zakresem zawodowym;
- **uwierz w swoje możliwości** – nie daj sobie wmówić, że jesteś głupi/a – zadbaj o siebie, aby wymagać respektu i szacunku, po pracy odpręż się i nabierz sił do kolejnego dnia. Pozytywne nastawienie i pewność siebie zbijają z tropu mobbera;
- **podpatrz jak z docinkami przełożonego radzą sobie asertywni współpracownicy**. Zauważ, że osoby, które mają tzw. „cięty język” nie borykają się zazwyczaj z mobbingiem;
- **poznaj zasady wynikające z Kodeksu pracy** – konfrontacja z przełożonym poparta przepisami prawa mówiącymi o tym, jakie konsekwencje czekają przełożonego, który stosuje mobbing wobec pracowników może zahamować zachowania przemocowe;
- **poradź się Krajowego Stowarzyszenia Antymobbingowego** – opisz swoją sytuację, a na pewno pomogą ci we właściwy sposób;
- **zmień pracę** – ostatecznie to ty kierujesz swoim życiem, dla lepszego zdrowia psychicznego warto odciąć się od przemocowego środowiska. Nie pozwól na to, by praca cię wyniszczała. Im szybciej to zrobisz tym prędzej zmieni się twoje życie i odzyskasz satysfakcję z wykonywanej pracy.

NIEBIESKA KARTA – CO TO TAKIEGO?

W sytuacji doznawania przemocy, masz prawo do pomocy i ochrony. Pracownicy pomocy społecznej, policji, oświaty, ochrony zdrowia, członkowie miejskiej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych zobowiązani są w sytuacji podejrzenia występowania przemocy w rodzinie do wszczęcia procedury Niebieskiej Karty.

Wszczęcie procedury następuje poprzez wypełnienie przez przedstawiciela wymienionych powyżej służb formularza A w Niebieskiej Karcie, gromadzącego informacje o okolicznościach zdarzenia. Dzieje się to w przypadku, gdy zachodzi obawa występowania przemocy w rodzinie (np. w konsekwencji interwencji policji, stwierdzenia przez lekarza uszkodzeń ciała, spotkania dziecka z pedagogiem itp.). Co ważne, nie wymaga to zgody poszkodowanego. **Po wypełnieniu formularza A w Niebieskiej Karcie, osobie pokrzywdzonej (lub rodzicowi/opiekunowi) przekazuje się formularz B z Niebieskiej Karty, stanowiący pouczenie.**

W drugim etapie osobę poszkodowaną zaprasza się na spotkanie zespołu interdyscyplinarnego lub grupy roboczej, które działają przy ośrodku pomocy społecznej. Na posiedzeniu opracowuje się indywidualny plan pomocy osobie poszkodowanej oraz wypełnia formularz C w Niebieskiej Karcie. Co ważne, niestawiennictwo osoby doznającej przemocy nie powoduje wstrzymania prac zespołu.

Przewodniczący zespołu interdyscyplinarnego zaprasza także na spotkanie zespołu lub grupy roboczej osobę, co do której istnieje podejrzenie, że stosuje przemoc w rodzinie w celu m.in.: poinformowania jej o konsekwencjach stosowania przemocy, zmotywowania do udziału w programach korekcyjno - edukacyjnych, przeprowadzenia rozmowy pod kątem nadużywania alkoholu i środków odurzających. Ważne, że spotkania ze sprawcą i osobą doznającą przemocy nigdy nie odbywają się w tym samym miejscu i czasie.

Zakończenie procedury następuje w przypadku zaprzestaniu dalszego stosowania przemocy, zrealizowania indywidualnego planu pomocy lub stwierdzeniu braku zasadności podejmowanych działań. O zakończeniu

procedury powiadamia się podmioty, które brały udział w działaniach. Co istotne, procedura Niebieskiej Karty realizowana jest niezależnie od innych rodzajów postępowań, np.: karnego, rodzinnego czy cywilnego.

Przedstawiciele tych podmiotów współpracują ze sobą i przekazują informacje o podejmowanych czynnościach przewodniczącemu zespołu interdyscyplinarnego, który zwołuje posiedzenie zespołu lub grupy roboczej w celu jak najszybszego udzielenia pomocy poszkodowanym.



1. Obowiązki przedstawicieli służb w ramach Niebieskiej Karty

Funkcjonariusz policji:

- udziela niezbędnej pomocy;
- podejmuje czynności niezbędne dla zachowania zdrowia i życia osoby pokrzywdzonej;
- informuje sprawcę o odpowiedzialności za stosowanie przemocy;
- zabezpiecza ślady i dowody przestępstwa;
- systematycznie kontroluje stan bezpieczeństwa osób, które doświadczyły przemocy.

Pracownik socjalny:

- diagnozuje sytuację i potrzeby osoby dotkniętej przemocą w rodzinie;
- udziela informacji o możliwościach i formach pomocy;
- organizuje dostęp do pomocy medycznej;
- zapewnia schronienie w odpowiedniej placówce jeśli tego wymaga sytuacja;
- informuje sprawcę o odpowiedzialności za stosowanie przemocy oraz możliwościach podjęcia terapii.

Członek miejskiej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych:

- wykonuje obowiązki podobne do pracownika socjalnego, za wyjątkiem zapewnienia schronienia;
- informuje o możliwościach podjęcia terapii w obszarze przeciwdziałania uzależnieniom.

Pracownik ochrony zdrowia:

- udziela informacji o możliwościach wsparcia i uzyskania bezpłatnego zaświadczenia o ustaleniu przyczyn i rodzaju uszkodzeń ciała.

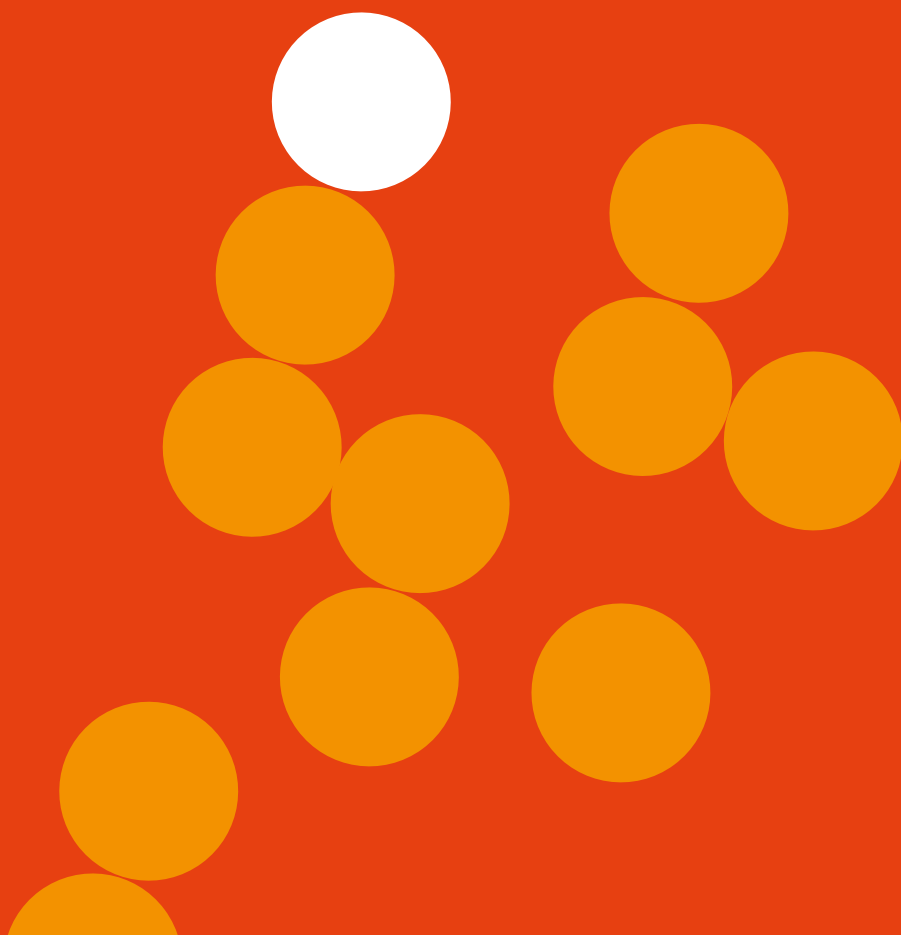
Pracownik oświaty – nauczyciel, pedagog, psycholog:

- udziela informacji o możliwościach pomocy;
- organizuje dostęp do pomocy medycznej;
- może informować sprawcę o odpowiedzialności za stosowanie przemocy oraz możliwościach podjęcia terapii;
- diagnozuje sytuację i potrzeby dotkniętej przemocą rodziny, w tym szczególnie dzieci;
- udziela informacji rodzicom lub opiekunom o możliwościach uzyskania pomocy psychologicznej, prawnej, socjalnej i pedagogicznej.

2. Miejski Zespół Interdyscyplinarny (MZI)

Miejski Zespół Interdyscyplinarny (MZI) składa się z przedstawicieli miejskiego ośrodka pomocy społecznej, członków miejskiej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, pracowników policji, ochrony zdrowia, oświaty, organizacji pozarządowych, kuratorów, a czasem też prokuratorów. Zespół interdyscyplinarny może powoływać grupy robocze w celu rozwiązywania problemów mających związek z przemocą w rodzinie.

**MASZ PRAWO
SZUKAĆ POMOCY,
GDY TWOJE PRAWA
SĄ ŁAMANE**



NAKAZ OPUSZCZENIA LOKALU

To środek zapobiegawczy, który orzeka się w stosunku do sprawcy przemocy (lub osoby, co do której istnieje podejrzenie, że użyje przemocy) wobec osoby, z którą wspólnie zamieszkuje. Może być on zastosowany w postępowaniu przygotowawczym z urzędu lub na wniosek policji, na okres nie dłuższy niż trzy miesiące. Musi zostać rozpatrzony w czasie nie dłuższym niż 48 godzin od chwili zatrzymania oskarżonego.

Zgodnie z art. 11a ust. 1 ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, jeżeli członek rodziny wspólnie zajmujący mieszkanie swoim zachowaniem polegającym na stosowaniu przemocy w rodzinie czy ni szczególnie uciążliwym wspólne zamieszkiwanie, osoba dotknięta przemocą może żądać, aby sąd zobowiązał go do opuszczenia mieszkania. Sąd rozpoznaje sprawę w trybie przepisów ustawy o postępowaniu nieprocesowym. Postanowienie zapada po przeprowadzeniu rozprawy, która powinna odbyć się w terminie jednego miesiąca od dnia wpływu wniosku. Staje się ono wykonalne z chwilą ogłoszenia i może być zmienione, lub uchylone w razie zmiany okoliczności. Od dnia 30 listopada 2020 r. przepisy prawne pozwalają na szybkie izolowanie sprawcy przemocy od osoby dotkniętej przemocą. Policja oraz Żandarmeria Wojskowa otrzymały nowe uprawnienia w zakresie ochrony osoby dotkniętej przemocą.

Chodzi o:

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

Nakaz lub zakaz będzie wydawany w stosunku do osoby, która swoim zachowaniem, polegającym na stosowaniu przemocy w rodzinie stwarza zagrożenia dla życia lub zdrowia. Ponadto będzie on natychmiast wykonalny. Co istotne, nakaz i zakaz będą mogły być stosowane łącznie. W praktyce policja będzie mogła wydać nakaz lub zakaz np. podczas podjętej interwencji we wspólnie zajmowanym mieszkaniu. Sam nakaz lub zakaz tracą moc po upływie czternastu dni od dnia ich wydania, chyba że na wniosek osoby dotkniętej przemocą, sąd przedłuży ten okres.

GDY W ZWIĄZKU Z PRZEMOCĄ CHCESZ OPUŚCIĆ DOM

Przed opuszczeniem domu przygotuj plan działania:

- Zachowaj (na ile to możliwe) zimną krew. W sytuacji, gdy widzisz, że zbliża się atak – najlepiej usuń się sprawcy z pola widzenia.
- Zastanów się gdzie w twoim domu można znaleźć bezpieczne schronienie lub spróbuj zamontować zamek w którymś z pomieszczeń. Ważne by nie znajdowały się tam żadne niebezpieczne przedmioty i narzędzia. Unikaj kuchni, garażu, łazienki i innych miejsc, gdzie może być twarda posadzka albo niebezpieczne przedmioty. Jeżeli ucieczka jest niemożliwa schowaj się w rogu pokoju. Skul się, ostaniając rękoma twarz i głowę.
- Miej zawsze pod ręką (ale ukrytą) przygotowaną torbę z niezbędnymi rzeczami.
- Postaraj się mieć zawsze przy sobie telefon z naładowaną baterią.
- Jeśli masz zaufane osoby, zostaw u nich zapasowe ubranie, rzeczy osobiste itp.
- Wyrób i ukryj zapasowe klucze do domu, samochodu.
- Jeśli masz samochód – dbaj, by zawsze było w nim paliwo.
- Zaoszczędź i schowaj tyle pieniędzy ile możesz lub załóż sobie tylko znane konto. Sprawdź do jakich wspólnych finansów masz dostęp. Zmień numery PIN do kart płatniczych, wycofaj pełnomocnictwa finansowe dla partnera/partnerki.
- Poproś sąsiadów, by wzywali policję zawsze, gdy usłyszysz z twojego domu odgłosy awantury. Jeśli przyjedzie policja, a boisz się o swoje życie i zdrowie, domagaj się, aby sprawca przemocy został zatrzymany na 48 godzin – zyskasz w ten sposób czas, żeby znaleźć schronienie albo uzyskać pomoc.
- Zastanów się czy masz miejsce, w którym możesz się zatrzymać po ucieczce z domu. Jeżeli nie, skontaktuj się z **Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej przy ul. Nowokościelna 27, telefon: 32 227 05 75**
- Jeśli spodziewasz się, że twoja decyzja o odejściu wywoła agresję partnera/rki, nie uprzedzaj o swoich zamiarach. Możesz zostawić list.
- Zadzwoń na telefon zaufania, by poradzić się, jak masz się zachować w określonej sytuacji.



- Nie ukrywaj przed bliskimi tego, co dzieje się w twojej rodzinie. Opowiedz im o swojej sytuacji. Przerwij znowę milczenia bo to ona w dużej mierze daje osobie stosującej przemoc poczucie bezkarności. Opracuj z rodziną/znajomymi strategię postępowania na wypadek, gdybyś potrzebował/a pomocy. Możecie ustalić słowo awaryjne – jeśli go użyjesz, będą wiedzieli, że pilnie potrzebujesz pomocy.
- Przemyśl, czy nie warto wystąpić o rozdzielność majątkową by np. uchronić się przed długami partnera/rki.
- Zbieraj dowody – zaświadczenia lekarskie, nagrania, zdjęcia.
- Porozmawiaj z dzielnicowym lub funkcjonariuszem policji o swojej sytuacji. Powiedz mu jak wygląda sytuacja w twoim domu, że czujesz się zagrożona/y. Poproś aby jak najszybciej reagowali, gdy będziesz wzywać pomocy. Żądaj, aby za każdym razem podczas interwencji wypełniali Niebieską Kartę.
- Rozważ możliwość zmiany numeru telefonu komórkowego.

Naucz dzieci:










- że mogą pukać do sąsiadki, cioci, by szukać pomocy;
- numeru telefonu alarmowego i posługiwania się telefonem;
- adresu zamieszkania, gdyby musiały wezwać służby;
- pokaż dzieciom, gdzie znajdują się wszystkie wyjścia z domu;
- ustalcie, gdzie znajduje się klucz do mieszkania oraz jak otworzyć drzwi wejściowe, gdyby coś się stało.



Lista rzeczy, które należy spakować przed opuszczeniem mieszkania w związku z przemocą domową:

- o ważne dokumenty np.: paszport, dowód osobisty, akty urodzenia dzieci, prawo jazdy, polisy, akty notarialne, dokumenty finansowe itp.;
- o książeczki zdrowia oraz obdukcje lekarskie (jeśli posiadasz);
- o leki (jeśli są takie, które stale zażywasz);
- o telefon i ładowarkę;
- o pieniądze, kartę płatniczą, zapisane numery kont bankowych;
- o numery ważnych telefonów;
- o klucze do domu i samochodu;
- o bielizna na zmianę i szczoteczka do zębów;
- o woda i energetyczne przekąski (np. batony itp.).

Lista, osób do których możesz zadzwonić po pomoc:

- Przyjaciel / przyjaciółka 
- Osoba z rodziny 
- Dzielnicowy/a 
- Zaufany nauczyciel/ka ze szkoły dziecka 
- Zaprzyjaźniony sąsiad/ka 
- Kolega / koleżanka z pracy, któremu ufasz 
- Organizacja społeczna, która ci pomoże 
- Lekarz, który cię zna 
- Twój prawnik (jeśli masz) 

Źródło: <https://www.gov.pl/web/uw-warminsko-mazurski/osobisty-plan-awaryjny-dla-osob-doswiadczajacych-przemocy-w-okresie-pandemii>



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Często krokiem, który najłatwiej podjąć doznając przemocy jest poszukiwanie wsparcia u życzliwej osoby (może to być przyjaciel/przyjaciółka, ktoś z rodziny) lub skontaktowanie się z przedstawicielami organizacji pozarządowych zajmujących się przeciwdziałaniem przemocy. Podzielenie się swoimi przeżyciami pozwala odczuć ulgę i nabrać odwagi do dalszych działań.

Środki prawne

Pamiętaj, nie jesteś winien/winna doznawania przemocy. Prawo stoi po twojej stronie. Przemoc to przestępstwo ścigane przepisami prawa karnego. Nie wstydź się prosić o pomoc. W przypadku doznawania przemocy lub bycia jej świadkiem, jak najszybciej **zadzwoń pod numer 112**. Szybka reakcja zapewni ochronę osobie doświadczającej przemocy, pozwoli na wszczęcie odpowiednich procedur oraz zabezpieczenie dowodów.

Służba zdrowia

Jeśli doznałeś/-aś obrażeń ciała, powiadom pogotowie lub zgłoś się do lekarza. Pamiętaj, by domagać się wystawienia bezpłatnego zaświadczenia lekarskiego dotyczącego przyczyn i rodzaju uszkodzenia ciała. Pomoże ono w wyciągnięciu konsekwencji wobec sprawcy.

Zgodnie z Ustawą o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, osobie dotkniętej przemocą, udziela się bezpłatnej pomocy, szczególnie w zakresie:

- porad medycznych, psychologicznych, prawnych, socjalnych, zawodowych i rodzinnych;
- interwencji kryzysowej oraz wsparcia;
- ochrony przed dalszym krzywdzeniem m.in. przez nałożenie na sprawcę przemocy zakazu zbliżania się;
- zagwarantowanie bezpiecznego schronienia w ośrodku wsparcia dla osób doświadczających przemocy w rodzinie;
- wydania bezpłatnego zaświadczenia lekarskiego o przyczynach i rodzaju obrażeń;
- pomocy w uzyskaniu mieszkania.

Pamiętaj, że najważniejsza jest twoja reakcja i poproszenie o pomoc. Tylko tak można przerwać cykl przemocy! Poproszenie o pomoc często nie jest łatwe i wymaga sporej odwagi, a także przewyciężenia wstydu. Pamiętaj jednak, że chodzi o zdrowie twoje i twoich najbliższych! Zgłoś się po pomoc!

INSTYTUCJA

ZADANIA W ZAKRESIE POMOCY

Komenda Miejska Policji

al. Bielska 46 Tychy

☎ **997** lub **112**

☎ **47 855 1200**

☎ **47 855 1255**

☎ **47 855 1266**

☎ **47 855 1351** Rewir Dzielnicowych

fax: 47 8551244

✉ dyzurny@tychy.ka.policja.gov.pl

- interwencja
- zatrzymanie sprawców przemocy domowej stwarzających zagrożenie dla życia bądź zdrowia
- wszczęcie postępowania przygotowawczego przeciwko sprawcy przemocy
- podjęcie działań prewencyjnych wobec sprawcy

Tyska Niebieska Linia

☎ **32 322 70 04**

🕒 codziennie od 8.00-20.00

- wsparcie informacyjne i emocjonalne dla osób doświadczających przemocy w rodzinie, świadków przemocy w rodzinie

Stowarzyszenie „Trzeźwość Życia”

ul. Nałkowskiej 19, Tychy

☎ **32 720 52 42**

🕒 (pn.-pt. w godz. 10:00-16:00)

- konsultacje psychologiczne
- konsultacje prawne
- konsultacje pedagogiczne
- grupy edukacyjne dla osób uzależnionych i współuzależnionych od alkoholu i środków psychoaktywnych

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

ul. Nowokościelna 27 Tychy

 **32 227 05 75**

 **oik@mops.tychy.pl**

- interwencja kryzysowa
- pomoc psychologiczna dla osób doświadczających przemocy w rodzinie
- pomoc w ramach grup wsparcia oraz grup psychoedukacyjnych dla osób doświadczających przemocy w rodzinie
- pomoc w formie pracy socjalnej
- schronienie dla osób doświadczających przemocy w rodzinie oraz będących w innych sytuacjach kryzysowych (hostel czynny jest całodobowo)

Miejski Zespół Interdyscyplinarny

al. Budowlanych 59 Tychy

 **32 227 35 40**

- działania w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie
- działania korekcyjno-edukacyjne dla osób stosujących przemoc w rodzinie

NZOZ MENS SANA Ośrodek Pomocy Psychologicznej Profilaktyki i Leczenia Uzależnień

ul. Bukowa 20 Tychy

 **32 327 51 83**

 **605 637 072**

 **zdrowie@umtychy.pl**

 **mens-sana.pl**

- konsultacja psychologiczna
- konsultacja psychiatryczna
- pomoc psychologiczna dla osób doświadczających przemocy w rodzinie
- terapia dla osób uzależnionych
- terapia dla osób z problemem uzależnienia w rodzinie

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna

ul. Andersa 16, Tychy

☎ **32 227 23 92**

☎ **513 032 811**

✉ **ppptychy@oswiata.tychy.pl**

- grupa wsparcia dla matek doświadczających przemocy
- bezpłatne wsparcie dla dzieci i młodzieży do ukończenia szkoły ponadpodstawowej oraz ich rodziców doświadczających przemocy

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia

al. Niepodległości 49 Tychy

☎ **032 776 35 09**

✉ **zdrowie@umtychy.pl**

- działania w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie
- prowadzenie działań informacyjnych i edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie

Ogólnopolski telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” czynny całodobowo

☎ **800 12 00 02**

Centrum Praw Kobiet

☎ **22 621 35 37**

PRZYDATNE STRONY INTERNETOWE



www.umtychy.pl



www.niebieskalinia.pl



www.niebieskalinia.org



www.lekarzsureagujnaprzemoc.pl



www.cpk.org.pl



www.pokrzywdzeni.gov.pl



[www.ms.gov.pl/pl/dzialalnosc/
przeciwdzialanie-przemocy-w-rodzynie](http://www.ms.gov.pl/pl/dzialalnosc/przeciwdzialanie-przemocy-w-rodzynie)

Stan na dzień: 30 września 2020 r.

Informator powstał w ramach współpracy
z PSYCHOZONE Żaneta Rachwaniec.



TYCHY ✓ DOBRE MIEJSCE

Urząd Miasta Tychy
al. Niepodległości 49, 43-100 Tychy
tel.: (32) 776 33 33
fax: (32) 776 33 44

www.umtychy.pl