

## Profilaktyka - najlepsza taktyka! "Reaguj na przemoc domową"

Dodane przez cus - czw., 15/02/2024 - 12:27



### Kategoria

- OPR

Ośrodek Profilaktyki Rodzinnej w Czersku w ramach realizacji Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2022-2025 oraz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na lata 2021-2024 prowadzi kampanię informacyjną dotyczącą zwiększenia świadomości do reagowania w sytuacjach, gdy ktoś podejrzewa, widzi lub doświadcza przemocy. W Polsce przemoc pozostaje nagminnie niezauważana, towarzyszą jej obojętność i milczenie. Niestety wciąż panuje powszechnie

przekonanie, że w sprawy rodzinne nie powinno się wtrącać. Mając podejrzenie doświadczania przemocy przez dziecko/sąsiada/ siostrę/matkę często pozostajemy bierni. Bierna postawa wynika najczęściej z braku wiedzy, jak odpowiednio zareagować w danej sytuacji, ale również z obaw przed poniesieniem konsekwencji. Zapraszamy do zapoznania się z kampanią.

## JAKIE SĄ FAKTY I MITY NA TEMAT PRZEMOCY?

MITY	FAKTY
Przemoc domowa to sprawa prywatna, w której nie należy się mieszać.	Przemoc jest przestępstwem - każdy (bez względu na wiek) powinien zareagować.
O przemocy mówimy wtedy, gdy widzimy się siłą (na ciele osoby) i jej skutki (np. obrażenia).	Wskępną formę rodzice nie widzą, ponieważ przemoc jest ukryta, która nie pozostawia na ciele żadnych śladów.
Osoby, które uciekają z domu, ponieważ przemoc jest niebezpieczna, są niebezpieczne i agresywne.	Osoby, które uciekają nie są niebezpieczne. Przemoc często polega na przemocach psychologicznych, które nie pozostawiają śladów na ciele, przemoc jest ukryta i upokarzająca.
Przemoc występuje tylko w rodzinach, w których ktoś ma problem, np. alkoholizm.	Przemoc domowa dotyczy każdego społeczeństwa, bez względu na sytuację ekonomiczną, czy też wykształcenie.
To był jednorazowy incydent, więc się nie powtórzy.	Przemoc domowa rzadko jest jednorazowym incydentem - ma tendencję do powtarzania się i psującemu na siłę.

## CZY JEST PRZEMOC DOMOWA?

To jednorazowe albo powtarzające się działania lub niepełnowartościowe, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, która narusza prawa lub dobra osobiste danej osoby.

Przemoc domowa może narazić na utratę zdrowia fizycznego lub psychicznego, naruszyć godność i netykalność, cele oraz ograniczyć lub pozbawić dostęp do środków finansowych.

### PAŃIĘTAJ, ŻE:

Przemoc nigdy nie jest przypadkowa, to zamierzone działanie osoby/krzywdzącej.

Widzę się ona z naruszeniem Twoich praw, których nikt nie może Ci odebrać, np. godności, prawa do szacunku, czy netykalności fizycznej.

Rezultatem przemocy jest m.in. poczucie braku własnej wartości, lęku, strachu, a także wstydu.

## JEŚLI PROBLEM PRZEMOCY DOTYCZY CIEBIE

Nie bój się szukać pomocy!

**Porozmawiaj z kimś komu ufasz.** Zwróć się o pomoc do przyjaciół, rodziny, sąsiadów, pedagoga szkolnego lub nauczyciela.

Jeśli w danym momencie czujesz się zagrożony/a - **ważnij Policję (997 lub 112)**. Przemoc domowa jest przestępstwem!

**Ne upraszdź siebie!** **Przemocy - nikt nie ma prawa Cię krzywdzić!**

Dom każdego powinien być **bezpieczny i wolny od przemocy**. Pamiętaj, już dziś możesz przetrwać swoje cierpienie i uzyskać **pomoc**.

Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"  
**800 120 002**

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży  
**116 111**

Telefon Zaufania Rzeczniika Praw Dziecka  
**800 12 12 12**



## PROBLEM PRZEMOCY DOMOWEJ PRZYBIERA RÓŻNE FORMY

**PRZEMOC FIZYCZNA** - popychanie, kopanie, bicie, szarpnięcie, podłożenie, doznanie obrażeń, np. oparzenia, do Ciebie i/nikt nie ma prawa naruszać Twojej netykalności cielesnej!

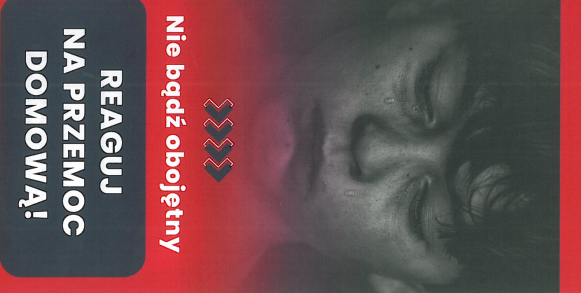
**PRZEMOC PSYCHICZNA** - poniżanie, oszczerzanie, groźbienie, nadmierne kontrolowanie, wystraszanie, pogardy, izolowanie, krzykowanie, itp. Pamiętaj, że to także przemoc. **Zawsze należy Ci się szacunek i nikt nie może traktować Cię z wyższością.**

**PRZEMOC EKONOMICZNA** - kontrola wydatków, uniemożliwienie podjęcia pracy (w przypadku osób dorosłych), wyzłaczenie środków do życia, itp. **Zaspokojenie Twoich podstawowych potrzeb to obowiązek osób dorosłych.**

**PRZEMOC SEKSUALNA** - dotykanie w miejscu intymnym, wysławianie czystego cięła, zmuszanie do całkowitego przytulania itp. Wiesz już, że Twoje cięło należy do Ciebie. **Inny nie może mieć do Ciebie szczególnych uprawnień.**

**CYBERPRZEMOC** - wyzywanie, oszczerzanie, szantażowanie, groźbienie, podawanie się za kogoś innego w internecie, itp. **Twoje bezpieczeństwo i netykalność, Twoja prywatność oraz nikt nie może z nich korzystać bez Twojej zgody.**

## NIKT NIE ZASTĘGUJE NA PRZEMOC



## REAGUJ NA PRZEMOC DOMOWĄ!

Nie bądź obojętny

## JAK REAGOWAĆ, GDY KTOŚ DOZNAJE PRZEMOCY?

**Zawsze zwracaj uwagę na poniższe sytuacje:**

- Kolega lub koleżanka ma często na swoim ciele siniaki lub inne rany,
- Ktoś dorosły traktuje źle dziecko, np. szarpie, bije, krzyczy, ponizca lub oszczerza,
- Twój kolega lub koleżanka nagłe zamyka się w sobie, nie chce rozmawiać, nie ma czasu spotkać się po lekcjach.

Takie sytuacje mogą świadczyć o tym, że ktoś doznaje przemocy. **Jak możesz pomóc?**

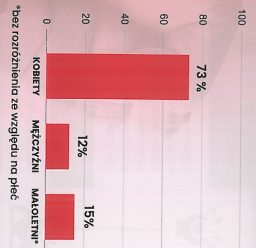
Porozmawiaj z osobą, która według Ciebie doświadcza krzywdy. Zapytaj, czy coś się stało i czy możesz jakoś pomóc.

Nie próbuj rozwiązywać problemu na własną rękę! Powiedz o swoich przypuszczeniach osobie dorosłej, której ufasz np. nauczycielowi, pedagogowi szkolnemu, komuś z rodziny, itp.

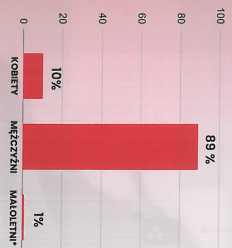
Możesz zadzwonić na jeden z numerów telefonów wymienionych na odwrocie tej ulotki.

Źródło: Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy domowej

### Kim są osoby doświadczające przemocy domowej?



### Kim są osoby stosujące przemoc domową?



\*Na rozdzielnicę ze względu na płeć  
Źródło: <https://statystyka.policja.pl/>  
Dane pochodzą z 2022 roku

### Problem przemocy domowej dotyczy Ciebie lub kogoś z Twojego otoczenia? NIE BÓJ SIĘ SZUKAĆ POMOCY!

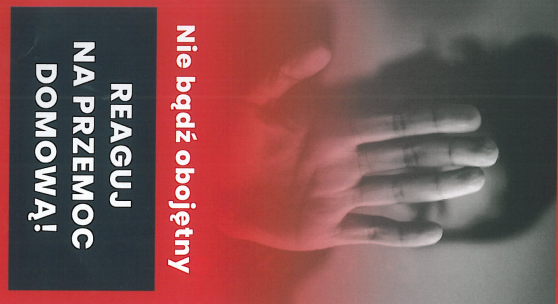
**Porozmawiaj z kims komu ufasz,** zwróć się o pomoc do przyjaciół, rodziny, sąsiadów.  
**Szukaj pomocy u specjalistów,** np. psychologów, ośrodków pomocy społecznej, poradni Interwencji Kryzysowej, punktów konsultacyjnych ośrodków zdrowia.  
**Nie usprawiedliwaj przemocy** – nikt nie ma prawa Cię krzywdzić!

**Weswij Policję (997 lub 112)** – przemoc domowa jest przestępstwem!  
Art. 207 § 1 k.k. zagra się krzywdzie lub napaści osobą podlegającą w swoim lub przynależnym stosunku zależności od sprawcy, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.  
Źródło: Kodeks karny

**ZADZWOŃ**  
Ogólnopolski Telefon Dział Oskarżeń  
Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"  
**800 120 002**  
NAPISZ  
[niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)

**OPICJMA**  
PRACOWNIA ANTYCYFALICZNA  
ul. 12 859 465  
ul. 12 859 465  
[biuro@opicjma.pl](mailto:biuro@opicjma.pl)  
[www.opicjma.pl](http://www.opicjma.pl)

### NIKT NIE ZASŁUGUJE NA PRZEMOC



### Nie bądź obojętny REAGUJ NA PRZEMOC DOMOWĄ!

### PROBLEMI PRZEMOCY DOMOWEJ PRZYBIERA RÓŻNE FORMY

**PRZEMOC FIZYCZNA** – popychanie, kopanie, bicia, szarpnięcie, pobicie, duszenie, itp.

**PRZEMOC PSYCHICZNA** – poniżanie, osmieszanie, groźnienie, nadzwanie, izolowanie, krytykowanie, itp.

**PRZEMOC EKONOMICZNA** – odbieranie zarobkowych pieniędzy, wyzwanie środków do życia, kontrola wydatków, uniemożliwianie podjęcia pracy, itp.

**PRZEMOC SEKSUALNA** – zmuszanie do odbycia seksualnego, krytyka zachowań seksualnych, niechciane dotykanie, itp.

**CYBERPRZEMOC** – wyzwania, podżyczenia, osmieszanie, poniżanie, groźnienie, szantażowanie za pośrednictwem narzędzi elektronicznych

Źródło: Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy domowej

### CYKLE PRZEMOCY

**FAZAI – NARASTANIE NAPIĘCIA**  
Pogwałcenie się większej ilości sytuacji konfliktowych. Osoba stosująca przemoc wyraża emocje, ponizła krytykuje, stopa się politykowania, drożliwa, itp.

**FAZAI – WYBUCH, OSTRA PRZEMOC**  
Następuje wybuch agresji, upuszczenie naczynia, napaść, osoba stosująca przemoc dopuszcza się czynów, których wcześniej by nie wyzdziła.

**FAZAI – MIESIĄC MIDOWY**  
Okres oczyszczania sytuacji przez osobę stosującą przemoc, która przekonuje, że sytuacja już się nigdy nie powtórzy.

**Po pewnym czasie napięcie znów zaczyna rosnąć i cykl się powtarza**

### CZYMA JEST PRZEMOC DOMOWA?

To jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zamierzenie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawo lub dobra osobiste osoby doświadczającej przemocy domowej, w szczególności naruszające te osoby na:

- niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia lub mienia
- naruszenie ich godności, męskości, cielesnej lub wolności, w tym seksualnej
- szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, wywołujące cierpienie i krzywdę
- ograniczenie lub pozabawienie dostępu do środków finansowych lub możliwości podjęcia pracy lub uzyskania samodzielności finansowej
- naruszenie prywatności lub wzbudzenie poczucia zagrożenia, poniżania lub udręczenia, w tym podzielone ze środków komunikacji elektronicznej

Źródło: Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy domowej