

Jeśli otrzymał/a Pan/Pani tę ulotkę, oznacza to, że sytuacją Pana/Pani rodziny zajęli się specjaliści – osoby pracujące na rzecz zatrzymania przemocy domowej.

W ich ocenie Pana/Pani zachowanie wobec bliskich spełnia kryteria przemocy domowej.

CELEM TEJ ULOTKI JEST:

- wyjaśnienie, czym jest przemoc domowa,
- przedstawienie sytuacji prawnej, w jakiej Pan/Pani się znajduje,
- omówienie możliwych konsekwencji dalszego stosowania przemocy,
- wskazanie, co można zrobić, aby tę sytuację zmienić, i dlaczego warto to rozważyć.

CZYM JEST PRZEMOC DOMOWA?

O przemocy domowej mówimy wtedy, gdy jedna osoba wywiera wpływ na drugą w sposób, który jednocześnie:

- **jest intencjonalny** – nie dzieje się przypadkiem, lecz służy osiągnięciu określonego celu (np. podporządkowania, posłuszeństwa, zmiany zachowania drugiej osoby – nawet w imię „dobrych intencji”),
- **narusza prawa drugiej osoby** – m.in. prawo do wolności, do godności, do nietykalności cielesnej, do swego zdania, do wypowiedzi,
- **powoduje cierpienie lub szkody** – psychiczne lub fizyczne (np. ból, urazy, lęk, obniżenie poczucia własnej wartości, pewności siebie),
- **wykorzystuje przewagę** – fizyczną, psychiczną, ekonomiczną lub społeczną, która utrudnia lub uniemożliwia drugiej osobie skuteczną obronę.

Przemoc nie musi być jednorazowym zdarzeniem. Często ma charakter powtarzalny i narastający.

JAKIE ZACHOWANIA SĄ PRZEMOCĄ?

Przemoc domowa może przyjmować różne formy, takie jak:

przemoc fizyczna:

- popychanie, szarpanie, uderzanie, kopanie,
- rzucanie przedmiotami;

przemoc psychiczna:

- wyzywanie, obrażanie, ośmieszanie, poniżanie,
- grożenie zranieniem, skrzywdzeniem lub pozbawieniem życia,
- zastraszanie, szantażowanie (np. odebraniem dzieci, zniszczeniem reputacji, umieszczeniem w szpitalu psychiatrycznym),
- kontrolowanie (np. czytanie wiadomości, śledzenie lokalizacji, wymuszanie stałego kontaktu),
- izolowanie od rodziny i znajomych, np. poprzez zabranianie kontaktu z bliskimi;

przemoc seksualna:

- wymuszanie kontaktów seksualnych (siłą, groźbą, szantażem),
- dotykanie wbrew woli drugiej osoby;

przemoc ekonomiczna:

- zabieranie pieniędzy,
- ograniczanie dostępu do środków finansowych,
- zmuszanie do szczegółowego rozliczania każdego wydatku.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA PRZEMOC

Wiele osób stosujących przemoc usprawiedliwia swoje zachowanie „dobrymi intencjami”, tłumaczy się silnymi emocjami, stresem lub poczuciem bycia prowokowanym.

**Chcemy jasno podkreślić:
Za przemoc zawsze odpowiada osoba,
która ją stosuje.**

Silne emocje, bezradność, złość czy jakiegokolwiek zachowania drugiej osoby – nawet jeśli są trudne – **nie usprawiedliwiają przemocy**. Ma Pan/Pani wpływ na swoje zachowanie i ponosi za nie odpowiedzialność.

SYTUACJA PRAWNA

W Polsce stosowanie przemocy domowej jest prawnie zakazane. Przemoc narusza prawa człowieka, a organy państwa mają obowiązek jej przeciwdziałać.

Działania te są najczęściej prowadzone w ramach procedury „**Niebieskie Karty**”, stąd rozmowa przedstawicieli służb z Panem/Panią.

Grupa diagnostyczno-pomocowa będzie kontaktować się z Panem/Panią tak długo, aż upewni się, że przemoc ustała.

Dalsze stosowanie przemocy wiąże się z konsekwencjami prawnymi.

JAKIE KONSEKWENCJE

GRÓŻĄ ZA STOSOWANIE PRZEMOCY?

Przemoc domowa może zostać zakwalifikowana jako przestępstwo z art. 207 kodeksu karnego – **znęcanie się**. Jest to przestępstwo ścigane z urzędu.

Kara za to przestępstwo wynosi **od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności**.

W przypadku znęcania się ze szczególnym okrucieństwem lub w sytuacji, gdy jego skutkiem jest targnięcie się osoby pokrzywdzonej na życie, kara może wzrosnąć odpowiednio **do 10 lat lub 15 lat pozbawienia wolności**. Policja lub Żandarmeria Wojskowa mogą również wydać:

- nakaz natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego lokalu,
- zakaz kontaktowania się,
- zakaz zbliżania się do określonych osób lub miejsc.

Celem tych działań jest zapewnienie bezpieczeństwa osobom doznającym przemocy. Wydane nakazy/zakazy

są natychmiast wykonalne i obowiązują 14 dni. Potem mogą zostać przedłużone przez sąd.

W przypadku osób będących rodzicami niepełnoletnich dzieci stosowanie przemocy może skutkować:

- ograniczeniem władzy rodzicielskiej,
- ustanowieniem nadzoru kuratora,
- w sytuacjach zagrożenia – umieszczeniem dzieci w pieczy zastępczej.

SKUTKI PSYCHOLOGICZNE PRZEMOCY

Poza konsekwencjami prawnymi przemoc niesie za sobą poważne skutki psychologiczne.

Choć czasami może wydawać się „skuteczna” w krótkiej perspektywie, w dłuższym czasie:

- niszczy relacje i zaufanie w rodzinie,
- prowadzi do cierpienia i oddalania się bliskich od siebie,
- obniża poczucie własnej wartości osób krzywdzonych,
- sprzyja rozwojowi lęku, depresji i problemów zdrowotnych,
- szczególnie negatywnie wpływa na dzieci, które wychowują się w atmosferze przemocy.

Przemoc domowa ma tendencję do narastania – z czasem zachowania stają się coraz bardziej dotkliwe i trudniejsze do zmiany.

Masz wybór – możesz to zmienić

Sytuacja, w której Pan/Pani się znalazł/a, jest poważna, ale nie jest sytuacją bez wyjścia.

Ta „żółta kartka” jest jednocześnie ostrzeżeniem i zaproszeniem do zmiany.

Ma Pan/Pani wpływ na swoje zachowanie.

Wprowadzenie trwałej zmiany często wymaga wsparcia specjalistów, np. udziału w programach dla osób stosujących przemoc.

W ramach takiej pomocy można nauczyć się m.in.:

- rozpoznawania i wyrażania emocji bez krzywdzenia innych,
- radzenia sobie ze złością i napięciem,
- komunikowania się w sposób asertywny,
- negocjowania i stawiania granic z poszanowaniem praw innych osób.

Zmiana może przynieść realne korzyści – zarówno dla Pana/Pani, jak i dla bliskich.



GDZIE MOŻNA UZYSKAĆ POMOC?

Jeśli zdecyduje się Pan/Pani porozmawiać ze specjalistami, poniżej znajdzie Pan/Pani kontakty do placówek oferujących pomoc:

1. Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy

w Rodzinie „Niebieska Linia”
ul. Jaktorowska 4 lok. 3, 01-202 Warszawa
tel. 22 499 37 33
e-mail: info@niebieskalinia.org
www.niebieskalinia.org

2. Poradnia ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej

ul. Madalińskiego 45/47, 02-544 Warszawa
tel. 782 835 303, 667 833 400
www.woik.waw.pl

Materiał przygotowano i wydano w ramach programu „Niebieska Warszawa – kompleksowy, specjalistyczny program przeciwdziałania przemocy domowej”, współfinansowanego przez miasto stołeczne Warszawa