

8  
Tel. **STOP** (22) 621 35 37

**JESTEŚMY PO TO, ŻEBY CI POMÓĆ!**

**Fundacja Centrum Praw Kobiet oferuje:**

- bezpłatne porady prawne i psychologiczne
- pomoc w kontaktach z policją, prokuraturą i sądami
- bezpłatne poradniki i ulotki prawne
- możliwość pobytu w schronisku dla kobiet i dzieci ofiar przemocy



ul. Wilcza 60, lok. 19  
00 – 679 Warszawa  
tel./ fax (022) 652 01 17  
e-mail: [temida@cpk.org.pl](mailto:temida@cpk.org.pl)  
[www.cpk.org.pl](http://www.cpk.org.pl)

Pomoc możesz uzyskać również w oddziałach Fundacji znajdujących się w kilku miastach, w tym w Łodzi, w Krakowie, w Gdańsku oraz w Grójcu. Mamy również współpracujące z nami rzeczniczki w innych miastach.

Wpłacając na konto Fundacji pomagasz potrzebującym pomocy kobietom:  
**59 1020 1156 0000 7102 0059 9241**



Druk publikacji możliwy był dzięki środkom finansowym z Funduszu Inicjatyw Obywatelskich.

Za jej treść odpowiada Centrum Praw Kobiet.

powiedz  
**NIE!**

Przemoc domowa



## CZY W TWOIM ZWIĄZKU JEST PRZEMOC?

Wypełnij poniższy kwestionariusz. Bądź szczerą i postaw krzyżyk przy każdym zdaniu, które opisuje relację między tobą a twoim partnerem.

### Mój partner:

- mówi, że jestem głupia, brzydka i że sobie bez niego nie poradzę,
- podnosi na mnie rękę – bije mnie,
- żąda, abym była posłuszna, rozkazuje mi, co mam robić,
- zmusza mnie do współżycia bądź robienia tego w nieakceptowany przeze mnie sposób,
- awanturuje się, gdy nie zrobię obiadu lub porządków na czas, albo nie tak, jak sobie tego życzył,
- zabrania mi chodzenia do pracy lub do szkoły,
- jest chorobliwie zazdrosny i podejrzliwy wobec moich znajomych i rodziny,
- nie daje mi pieniędzy na prowadzenie domu, kontroluje wszystkie moje wydatki,
- zabiera mi dokumenty i pieniądze,
- obraża mnie i poniża w obecności innych osób,
- grozi mi bronią, nożem, siekierą, widłami itp.,
- niszczy celowo moje rzeczy osobiste,
- grozi, że skrzywdzi moich najbliższych,
- zabrania mi spotykać się z rodziną i znajomymi,
- krytykuje i wyśmiewa wszystko, co mówię i robię,
- grozi, że odbierze mi dzieci,
- mówi, że jestem chora psychicznie,
- krzyczy i wydziera się na mnie,
- jest agresywny, gdy mówię mu, że za dużo pije lub proszę, aby coś zrobił w domu,
- bije mnie tak, że muszę korzystać z pomocy lekarskiej,
- grozi, że mnie zabije.

Powyższe zdania opisują różne formy przemocy domowej. Jeśli postawiłaś krzyżyk przy którymś z nich, nie bagatelizuj tego i szukaj pomocy! Nikt nie ma prawa traktować cię w ten sposób. Nic nie usprawiedliwia przemocy!

## CZYM JEST PRZEMOC DOMOWA?

Przemoc domowa to każde zachowanie, które powoduje psychiczne lub/i fizyczne cierpienie osoby bliskiej, narusza jej podstawowe prawa człowieka i ma na celu utrzymanie nad nią kontroli i władzy. Możemy wyróżnić następujące formy przemocy domowej:

Przemoc fizyczna to każde zachowanie, którego celem jest zadanie bólu fizycznego, uszkodzenie ciała, pogorszenie zdrowia lub pozbawianie życia ofiary.

**Przykłady:** bicie, policzkowanie, popychanie, ciągnięcie za włosy, wykręcanie rąk, kopanie, duszenie, zadawanie ran, odmawianie koniecznej pomocy medycznej, pozbawianie jedzenia, picia, snu, zmuszanie do zażywania alkoholu, narkotyków.

Przemoc seksualna to każde zachowanie mające na celu zmuszenie ofiary do podjęcia współżycia lub niechcianych zachowań seksualnych bądź zdeprecjonowanie jej seksualności.

**Przykłady:** obmacywanie, gwałcenie, zmuszanie do uprawiania nieakceptowanych form współżycia (seks oralny, analny, sodomia, sadomasochizm), zmuszanie do współżycia z innymi osobami, wyśmiewanie preferencji seksualnych.

Przemoc psychiczna to każde zachowanie, którego celem jest zmniejszenie poczucia własnej wartości, wzbudzenie w ofierze strachu oraz pozbawianie jej poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem.

**Przykłady:** ciągłe krytykowanie, powtarzanie, że jest głupia, brzydka, że nikt jej nie zechce, oskarżanie, grożenie, upokarzanie, poniżanie, wyzywanie, wmawianie choroby psychicznej, grożenie odebraniem dzieci, izolowanie od rodziny i przyjaciół, wrogie nastawienie dzieci, zabranianie opuszczania domu, stałe kontrolowanie.

Przemoc ekonomiczna to każde zachowanie, którego celem jest ekonomiczne uzależnienie ofiary od sprawcy.

**Przykłady:** zabieranie wynagrodzenia, kart kredytowych, zakazywanie wykonywania pracy zawodowej, niszczenie rzeczy osobistych, odmawianie pieniędzy na dom, kontrolowanie wydatków, ukrywanie informacji o stanie finansów rodziny, zmuszanie do podpisywania zobowiązań finansowych (kredyt, pożyczka, weksel).

Przemoc może pojawić się na każdym etapie związku, nawet po wielu wspólnie spędzonych latach. Jeśli doznajesz przemocy nie ukrywaj tego, nie wstydź się. Nie ty jedna znalazłaś się w takiej sytuacji. Szacuje się, że w Polsce przemocy ze strony męża lub partnera doświadcza, na jakimś etapie swojego życia, blisko jedna trzecia kobiet.

## CYKL PRZEMOCY

Historia każdego związku, w którym występuje przemoc, jest inna. Przemoc najczęściej nie jest jednak incydem jednorazowym, ale ma charakter długotrwały i cykliczny. W wielu związkach można zaobserwować charakterystyczne i powtarzające się fazy. Poznanie ich pomoże ci zrozumieć dynamikę i charakter twojego związku.

### I. Faza budowania napięcia

Istotą tej fazy cyklu jest stopniowy wzrost napięcia. Sprawca przemocy wymyśla swojej partnerce, obraża ją, krytykuje, upokarza. Jest pobudzony i rozdrażniony, łatwo wpada w gniew. Dochodzi wówczas do mniejszych aktów przemocy fizycznej, które mężczyzna próbuje usprawiedliwiać. Kobieta zaś stara się zachowywać ostrożnie aby nie drażnić partnera, zauważa zmiany w jego zachowaniu, ale próbuje je tłumaczyć i usprawiedliwiać, np. przypisując winę samej sobie.

### II. Fazy przemocy fizycznej

Escalacja napięcia prowadzi w końcu do zagrażających zdrowiu i życiu kobiety aktów przemocy fizycznej, którym zwykle towarzyszy skrajna agresja werbalna. Ta faza cyklu jest krótka i cechuje ją ogromna brutalność. W tym czasie kobieta może doznać poważnych obrażeń. Mężczyzna sprawia wrażenie jakby był w amoku i nie zdawał sobie sprawy z tego, co robi. Kobieta często pomniejsza rozmiary obrażeń, aby uspokoić sprawcę.

### III. Faza miesiąca miodowego

Sprawca wyraża żal i przeprasza za swoje zachowanie. Jest opiekuńczy i nadskakujący. Przynosi partnerce kwiaty, prezenty i obiecuje, że już nigdy więcej jej nie skrzywdzi. Kobieta chce wierzyć zapewnieniom partnera, iż się zmieni i znowu będzie taki, jak dawniej. Postanawia dać mu kolejną szansę i pozostaje w związku. Czuje się odpowiedzialna za partnera i własną krzywdę.

Faza trzecia kończy się narastaniem napięcia. Cykl przemocy powtarza się często w krótszych okresach, przyjmując coraz brutalniejsze formy!

Opisany powyżej mechanizm nie występuje zawsze. Dynamika związku, w którym występuje przemoc, bywa różna. Dla związków o długim stażu charakterystyczne mogą być np. tzw. „okresy ciszy”.

## PLAN BEZPIECZEŃSTWA

Jeśli pozostajesz w związku, w którym dochodzi do aktów przemocy, uważnie zapoznaj się z poniższymi wskazówkami i opracuj swój własny plan bezpieczeństwa. Może on któregoś dnia uratować życie tobie i twoim dzieciom!

- Naucz się rozpoznawać zachowanie partnera, abyś była świadoma, kiedy zbliża się najgorsze.
- Naucz dzieci korzystać z telefonu i dzwonić na policję.
- Jeśli Twój dom ma kilka wyjść – naucz dzieci, jak z nich korzystać.
- Zidentyfikuj miejsca i ludzi, do których możesz szybko uciec przez agresję (sąsiadka, rodzina itp).
- Sporządź listę najważniejszych adresów i telefonów i ukryj ją.
- Przygotuj dodatkowy zestaw ubrań, butów i rzeczy osobistych. Zostaw go u przyjaciół lub rodziny.
- Oszczędź i schowaj tyle pieniędzy, ile możesz.
- Ukryj w bezpiecznym miejscu wszystkie ważne dokumenty, takie jak: dowód osobisty, paszport, akty urodzenia dzieci, małżeństwa, karty kredytowe, książeczki zdrowia, polisy ubezpieczeniowe, prawo jazdy, dowód rejestracyjny samochodu, akt własności domu, umowę najmu mieszkania, obdukcje lekarskie itp.
- Zrób dodatkowy komplet kluczy do domu i samochodu i schowaj w bezpiecznym miejscu.
- Jeśli masz samochód, zadbaj o to, aby w baku zawsze było trochę benzyny.
- Porozmawiaj z rodziną, sąsiadami i znajomymi – ustalcie tajny sygnał, abyś zawsze mogła dać im znać, że potrzebujesz pomocy.
- Poproś sąsiadów, aby dzwoniли na policję zawsze, gdy usłyszysz z twojego domu jakieś niepokojące odgłosy, a sama nie wstydź się wyjść na klatkę lub przed dom i wzywać pomocy.
- Przygotuj plan opuszczenia domu – zastanów się, gdzie możesz bezpiecznie przenoćować z dziećmi (rodzina, przyjaciele, schronisko).
- Wzywaj policję – żądaj wypełnienia Niebieskiej Karty i zatrzymania sprawcy przemocy na 48 godzin, jeśli obawiasz się o swoje zdrowie lub życie.
- Opowiedz o swoim problemie dzielnicowemu.
- Jeśli doznałaś obrażeń, poproś lekarza, aby opisał je w karcie zdrowia.

Pamiętaj, przemoc ze strony bliskiej osoby jest przestępstwem jak każde inne. Nikt nie ma prawa cię bić, grozić ci, upokarzać cię ani w żaden inny sposób naruszać twych praw. Prawo jest po to, aby cię chronić, a ty możesz i powinnaś zgłaszać organom ścigania każdy akt przemocy i domagać się ukarania sprawcy.

## SKUTKI PRZEMOCY

Jeśli przez lata pozostawałaś w związku, w którym doznawałaś przemocy, nie mogło to pozostać bez wpływu na twoją psychikę. Zmiany te mogą się objawiać m.in. w tym, że:

- jesteś przekonania, że nie masz wpływu na bieg wydarzeń, rezygnujesz z walki i zaczynasz zachowywać się biernie – nie podejmujesz żadnych działań, aby zmienić swoją sytuację;
- tracisz wiarę we własne siły i własną wartość;
- stajesz się odrętwiała, zmęczona i apatyczna, wykazujesz mniejsze zainteresowanie światem;
- odczuwasz silne poczucie winy i wstydu;
- wykazujesz objawy depresji – masz napady płaczu, ataki paniki i lęku, jesteś nadmiernie drażliwa i nerwowa;
- zaczynasz miewać problemy ze snem i łaknieniem;
- wykazujesz skłonności autodestrukcyjne – sięgasz po alkohol, narkotyki i inne używki, myślisz o samobójstwie lub nawet podejmujesz próby odebrania sobie życia, celowo wchodzisz w ryzykowne sytuacje;
- tracisz zaufanie do ludzi i zaczynasz unikać bliższych kontaktów z nimi – zamykasz się w sobie.

Wbrew temu, co może ci wmawiać sprawca, twój stan psychiczny nie ma nic wspólnego z twoimi indywidualnymi skłonnościami ani predyspozycjami. Jest natomiast naturalną konsekwencją twojej trudnej sytuacji życiowej. Wymienione cechy myślenia i działania pojawiają się w mniejszym lub większym natężeniu u wielu kobiet, które przez długie lata doświadczały przemocy ze strony męża lub partnera.

Jeśli w swoim zachowaniu lub myśleniu zauważyłaś niektóre z opisanych objawów, nie wstydź się poszukać pomocy psychologa lub nawet psychiatry! Pamiętaj, twój stan psychiczny i zachowanie jest normalną reakcją na wieloletnie poniżanie, prześladowanie, straszenie, bicie i wykorzystywanie!

## OD PRZEMOCY MOŻNA SIĘ UWOLNIĆ

Decyzja o wszczęciu postępowania karnego przeciwko osobie, do której być może wciąż żywisz uczucia, nie jest łatwa. Brak reakcji może jednak wzmacniać jej poczucie bezkarności. Pamiętaj, jeśli myślisz o opuszczeniu partnera, który cię znieważa i bije, dokonujesz właściwego wyboru. Chociaż nie jest to proces łatwy i bezbolesny, pozwoli ci odzyskać poczucie utraconej godności, spokoju i siły. A oto kilka wskazówek, które mogą ci pomóc.

**Krok pierwszy** to przyznanie się przed sobą samą, że jesteś ofiarą przemocy ze strony osoby najbliższej. Wiele kobiet minimalizuje lub zaprzecza, że w ich związku dochodzi do aktów przemocy i że żyją w poczuciu ciągłego strachu przed partnerem. Pamiętaj, że nie musisz się godzić na przemoc – każdy ma prawo żyć w związku wolnym od lęku i agresji!

**Krok drugi** to zrozumienie, że nie ponosi się odpowiedzialności za czyny sprawcy przemocy. Kobiety często obarczają się winą za doznawane krzywdy i cierpienia. Pamiętaj, że nikt nie zasługuje na to, żeby być bitym, poniżanym i wykorzystywanym. Nie ma żadnego usprawiedliwienia dla stosowania przemocy wobec drugiego człowieka.

**Krok trzeci** to szukanie pomocy i wsparcia. Wsparcie mogą zapewnić ci przyjaciele, członkowie rodziny, ale także psycholodzy, pracownicy socjalni oraz osoby działające w organizacjach pozarządowych. Ważne jest wsparcie emocjonalne, ale możesz także liczyć na pomoc praktyczną w znalezieniu bezpiecznego mieszkania, pracy, środków utrzymania oraz pomoc prawną niezbędną do ukarania sprawcy i uregulowania spraw rodzinnych i majątkowych. Prośenie o pomoc nie jest łatwe, wymaga odwagi i przewyciężenia wstydu. Pamiętaj jednak, że tu chodzi o zdrowie a może nawet życie twoje i twoich dzieci.

Masz prawo do błędów i pomyłek. Nie obwiniaj się i nie wstydź, jeśli zdecydujesz się dać partnerowi jeszcze jedną szansę. Wiele kobiet odchodzi i wraca do swoich partnerów zanim uda im się od nich ostatecznie uwolnić.

Bądź także świadoma tego, że okres, kiedy konsekwentnie domagasz się ukarania sprawcy i podjęłaś decyzję o rozstaniu, może być niebezpieczny. Może dojść do nasilenia aktów przemocy, gdyż sprawca będzie chciał za wszelką cenę utrzymać swoją władzę i kontrolę nad tobą. Nie poddawaj się jednak, dbaj o swoje bezpieczeństwo i szukaj pomocy!