

# Uwaga!

## Przemoc to przestępstwo!

### Prawo zabrania stosowania przemocy i krzywdzenia!



**Pamiętaj!**  
**Prawo zabrania stosowania  
przemocy i krzywdzenia**

#### JAK ROZPOZNAWAĆ I REAGOWAĆ NA PRZEMOC W RODZINIE?

Przemoc domowa następuje zawsze wtedy, gdy:

- jest intencjonalna, czyli zamierzona i celowa;
- jest nakierowana na podporządkowanie i kontrolowanie ofiary;
- ma miejsce naruszenie praw i dóbr drugiego człowieka, np. członka rodziny, m.in. godności osobistej, nietykalności fizycznej;
- w relacji sprawca–ofiara występuje asymetria sił, czyli ofiara jest wyraźnie słabsza w co najmniej w jednej ze sfer: fizycznej, psychicznej czy ekonomicznej;
- powoduje ewidentne szkody fizyczne i/lub psychiczne, m.in. cierpienie i ból oraz bezpośrednio zagrożenie życia i zdrowia ofiary.

## Przemoc domowa jest trudna do wykrycia, szczególnie w przypadku niektórych z jej form. Poniżej przedstawiono jej rodzaje oraz objawy, które zauważone, sugerują wystąpienie.

**Przemoc fizyczna** to w szczególności popychanie, odpychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą ręką i pięściami, bicie przedmiotami, ciskanie w kogoś przedmiotami, parzenie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, porzucanie w niebezpiecznej okolicy, itp.

**Przemoc psychiczna** to m.in. wyśmiewanie poglądów, religii, pochodzenia, wyglądu, narzucanie własnych poglądów, stała krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolacja społeczna (kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami), domaganie się posłuszeństwa, ograniczanie snu i pożywienia, wyzywanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb, itp.

**Przemoc seksualna** to wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych pieśczoł i praktyk seksualnych, wymuszanie seksu z osobami trzecimi, sadystyczne formy współżycia seksualnego, demonstrowanie zazdrości, krytyka zachowań seksualnych, itp.

**Przemoc ekonomiczna** to m.in. odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, ścisłe wydzielanie środków do życia, ciągła kontrola wydatków, niezaspokajanie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny, itp.

**Zaniedbanie** to naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich. Jest formą przemocy ekonomicznej i oznacza np.: nie dawanie środków na utrzymanie, pozbawianie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie, nie udzielenie pomocy, uniemożliwianie dostępu do miejsc zaspokojenia podstawowych potrzeb: mieszkania, kuchni, łazienki, łóżka, itp. Zaniedbywanie dziecka to nie zaspokajanie jego podstawowych potrzeb w co najmniej jednej ze sfer – fizycznej, zdrowotnej, edukacyjnej i emocjonalnej.

Przemoc w rodzinie nie jest zjawiskiem jednostajnym i najczęściej przechodzi ona różne fazy, od narastającego napięcia i agresji, najczęściej słownej, ze strony osoby najbliższej, poprzez przemoc fizyczną, często i psychiczną, do okresu spokoju – tzw. „miodowego miesiąca”, po której cykl zwykle się powtarza, choć spokojniejsze okresy pojawiają się coraz rzadziej.

Nie czekaj więc na rozwój sytuacji.



## Doświadczasz przemocy?

- Gdy doznajesz przemocy w rodzinie **najpierw możesz poszukać wsparcia u zaufanej osoby** Może się okazać, że podzielenie się przeżyciami pomoże Ci obiektywnie ocenić sytuację, poczujesz ulgę, a przede wszystkim może być to pomocne w podjęciu decyzji, co do dalszego postępowania. Jeśli nie masz zaufanej osoby, którą możesz poprosić o pomoc, bądź okazała ona niezrozumienie lub zbagatelizowała problem, zwróć się po pomoc do właściwych służb, czy też organizacji świadczących pomoc osobom pokrzywdzonym przemocą w rodzinie.
- W przypadku przejawów przemocy w rodzinie i zagrożenia bezpieczeństwa Twojego lub dzieci – bezwzględnie **powiadom Policję (112 lub 997)**. W celu uzyskania pomocy możesz zwrócić się również po pomoc do Ośrodka Pomocy Społecznej znajdującego się w Twojej okolicy lub Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie. instytucje te udzielą Ci bezpłatnego wsparcia w przewyciężeniu sytuacji kryzysowej w tym: pomocy psychologicznej, prawnej, socjalnej, a także opracują plan pomocy.
- Policja, prokuratura to organy do których **możesz złożyć zawiadomienie o przestępstwie** popełnionym na Twoją szkodę lub Twoich bliskich i uzyskać informacje o dalszym toku postępowania.
- Jeśli przemocy w Twoim domu towarzyszy picie alkoholu, możesz zwrócić się po pomoc do **Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**, z wnioskiem o skierowanie osoby stosującej przemoc na leczenie odwykowe lub uzyskać inną pomoc związaną z nadużywaniem przez nią alkoholu.
- **Jeśli doznałaś/eś obrażeń ciała, nie zwlekaj! Powiadom Pogotowie ratunkowe (112 lub 999)**, lub zwróć się jak najszybciej do lekarza pierwszego kontaktu w celu udzielenia Ci pomocy. Pamiętaj, że możesz, a nawet powinnaś/eś domagać się wystawienia bezpłatnego zaświadczenia lekarskiego o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie. uzyskanie takiego zaświadczenia jest ważne, bo stanowi dowód przeciwko osobie stosującej przemoc i w przypadku wszczęcia postępowania karnego zostanie w nim wykorzystane.

## **Ponadto pamiętaj, że prawo stoi po twojej stronie !**



Od listopada 2020 roku obowiązuje ustawa antyprzemocowa, która przewiduje odrębne, szybkie postępowania w sprawach o zobowiązanie sprawcy przemocy domowej do opuszczenia mieszkania oraz zakazanie zbliżania się do tego mieszkania.

Uprawnienia do wydawania natychmiastowego nakazu w tych sprawach przysługują Policji, a także Żandarmerii Wojskowej. Policja może nakaz wyegzekwować od razu, łącznie z możliwością użycia środków przymusu. Nakaz obowiązuje przez 14 dni, jednak na wniosek osoby dotkniętej przemocą Sąd może przedłużyć ten okres.

# Jesteś świadkiem?

Jeżeli jesteś świadkiem przemocy domowej, a więc: słyszysz awantury, krzyki lub stłumione krzyki, płacz dzieci lub nietypowe hałasy. Obserwujesz, że np. sąsiadka ma siniaki (lub nagle zaczęła chodzić w słonecznych okularach albo założyła bluzkę z długimi rękawami a jest lato), możesz pomóc na kilka sposobów.

## Możesz:

- porozmawiać z osobą krzywdzoną i powiedzieć jej, że domyślasz się, że w jej domu jest przemoc; zapytać, czego by potrzebowała;
- zaoferować wezwanie Policji czy też zaproponować inną pomoc – w zależności od potrzeb osoby krzywdzonej;
- jeżeli jesteś bardziej odważny/a - możesz też porozmawiać z osobą stosującą przemoc, informując ją, że wiesz o przemocy i że przemoc jest przestępstwem;
- jeżeli chcesz pozostać najbardziej neutralny - możesz po prostu wezwać Policję, zawiadomić najbliższy Ośrodek Pomocy Społecznej lub Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie;
- możesz też przekazać numery pomocowe osobie krzywdzonej;
- możesz zostać świadkiem osoby doznającej przemocy na policji lub w sądzie;

## Pamiętaj!

Osoba krzywdzona może "kryć" sprawcę, ponieważ wstydzi się swojej sytuacji w domu.

Może też nie chcieć przyznać się, że doznaje przemocy, gdyż jest zastraszona przez osobę stosującą przemoc, która powtarza na co dzień, że jest do niczego i że nikt jej nie pomoże.

Nie zniechęcaj się tym, tylko działaj!

**Osoba doświadczająca przemocy lub świadek przemocy powinni w sytuacji zagrożenia niezwłocznie wezwać policję.**



W dniu jutrzejszym na stronie zostaną zamieszczone dokładne bazy teleadresowe jednostek pomocowych z terenu powiatu łęczyńskiego.