

## Przemoc w rodzinie

To zamierzone i wykorzystujące przewagę sił, działanie przeciw członkowi rodziny, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienia i szkody.

ISTNIEJĄ RÓŻNE TYPY PRZEMOCY DOMOWEJ

### Przemoc fizyczna

Bicie, popychanie, odpychanie, szarpanie, duszenie, policzkowanie, wykręcanie rąk;

### Przemoc psychiczna

Wyśmiewanie, poniżanie, upokarzanie, kontrolowanie, ograniczanie kontaktów, nieustanna krytyka, wyzywanie, zawstydzanie, stosowanie groźb, izolacja, groźba zabójstwa, domaganie się posłuszeństwa;

### Przemoc seksualna

Wymuszanie pożycia seksualnego (również w małżeństwie), molestowanie seksualne, wymuszanie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych;

### Przemoc ekonomiczna

Odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy, niezaspokajanie materialnych potrzeb rodziny, zaciąganie długów bez wiedzy i zgody innych członków rodziny, niepłacenie alimentów;

### Zaniedbywanie

(Odnosi się szczególnie do dzieci i osób starszych)  
Niewłaściwe żywienie, zaniedbanie stanu zdrowia, zaniedbanie higieny, brak kontroli bądź opieki;

## Co robić, w sytuacji przemocy?

### Jeśli doświadczasz przemocy

■ **W sytuacji zagrożenia wzywaj Policję.** Skuteczna interwencja polega na zatrzymaniu sprawcy, jeśli stwarza zagrożenie dla otoczenia. Domagaj się, aby policjanci wypełnili Niebieską Kartę - będzie to początek pomocy dla Ciebie i Twojej Rodziny. Policjant powinien poinformować Cię, jakie prawa Ci przysługują, w jaki sposób może Ci pomóc oraz zostawić adresy instytucji pomagającym ofiarom przemocy w rodzinie w okolicy.

■ **Przygotuj plan bezpieczeństwa** (działania) na wypadek wystąpienia następnych aktów przemocy ze strony sprawcy.

■ **Porozmawiaj z kimś**, komu ufasz, o tym, co się dzieje w Twoim domu. Nie masz powodu się wstydzić.

■ Jeśli chcesz, aby osoba stosująca przemoc została **ukarana**, złóż zawiadomienie o przestępstwie do Policji lub Prokuratury Rejonowej. Przemoc w rodzinie jest przestępstwem ściganym z urzędu - polega to na tym, że wystarczy złożyć zawiadomienie, a dalsze działania podejmie prokurator lub policjant.

■ Jeśli jesteś ofiarą **pobicia lub napaści seksualnej**, poproś lekarza rodzinnego, pierwszego kontaktu lub każdej innej specjalności, aby wystawił Ci **bezpłatne zaświadczenie**, w którym opíše obrażenia. Możesz też poprosić, aby przeprowadził obdukcję - jest ona płatna i może ją wystawić tylko lekarz do tego uprawniony - lekarz sądowy.

■ Jeśli **zdecydujesz** się na opuszczenie domu, zabierz ze sobą klucze i ważne dokumenty (dowód osobisty, książeczkę zdrowia i legitymację ubezpieczeniową, dokumenty sądowe, akty urodzenia dzieci, itp.).

### Jeśli jesteś świadkiem

### Możesz pomóc!

■ Wysłuchaj osoby, która doznaje przemocy!

■ Uwierz w to, co mówi!

■ Zapewnij ją o tym, że ma prawo szukać pomocy!

■ Zawiadom specjalistów, którzy zajmują się udzielaniem pomocy w sytuacjach kryzysowych, czyli Policję, Ośrodek Pomocy Społecznej czy Ośrodek Interwencji Kryzysowej!

### Zegar przemocy w Polsce

