

PRZEMOC DOMOWA

ZOBACZ



ZROZUM



ZAREAGUJ

TA BROSZURA POMOŻE CI:

- **ZROZUMIEĆ, CZYM JEST PRZEMOC**
- **ROZPOZNAĆ JEJ SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE**
- **DOWIEDZIEĆ SIĘ, JAKIE MASZ PRAWA**
- **ZNALEŹĆ KONKRETNE FORMY POMOCY**



Zrealizowano dzięki wsparciu
Gminy Miasta Toruń



nie tylko
matka polka

FORMY PRZEMOCY

PRZEMOC FIZYCZNA

OBEJMUJE WSZELKIE DZIAŁANIA POWODUJĄCE BÓL LUB USZKODZENIE CIAŁA, NP. BICIE, POPYCHANIE, DUSZENIE, KOPANIE CZY UZYCIE PRZEDMIOTÓW DO ZADAWANIA OBRAŻEŃ.

PRZEMOC PSYCHICZNA (EMOCJONALNA)

POLEGA NA PONIZANIU, WYZYWANIU, GROZENIU, KONTROLOWANIU, IZOLOWANIU OD BLISKICH CZY MANIPULOWANIU. MOŻE PROWADZIĆ DO OBNIŻENIA POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI I DŁUGOTRWAŁYCH PROBLEMÓW PSYCHICZNYCH.

PRZEMOC SEKSUALNA

TO KAŻDE DZIAŁANIE O CHARAKTERZE SEKSUALNYM BEZ ZGODY DRUGIEJ OSOBY, W TYM WYMUSZANIE WSPÓŁZYCIA, NIECHCIANE DOTYKANIE CZY ZMUSZANIE DO OKREŚLONYCH ZACHOWAŃ SEKSUALNYCH.

PRZEMOC EKONOMICZNA

DOTYCZY KONTROLI NAD FINANSAMI, ODBIERANIA DOSTĘPU DO PIENIĘDZY, ZAKAZYWANIA PRACY LUB ZMUSZANIA DO ODDAWANIA ZAROBKÓW. OGRANICZA NIEZALEŻNOŚĆ I MOŻLIWOŚĆ DECYDOWANIA O WŁASNYM ŻYCIU.

SCHEMAT POSTĘPOWANIA OSÓB OSKARŻONYCH O PRZEMOC

ZAPRZECZANIE – SPRAWCA PRZEMOCY KWESTIONUJE ISTNIENIE PRZEMOCY W RELACJI. ZAPRZECZA, ŻE DANE SYTUACJE MIAŁY MIEJSCE

ATAK – SPRAWCA ZACZYNA OCZERNIAĆ OSOBĘ UJAWNIAJĄCĄ PRZEMOC; ZARZUCA OSOBIE UJAWNIAJĄCEJ KŁAMSTWO I BRAK RÓWNOWAGI PSYCHICZNEJ. RÓWNOCZEŚNIE DBA O SWÓJ DOBRY WIZERUNEK W NAJBLIŻSZYM OTOCZENIU.

W KONSEKWENCJI OFIARA PRZEMOCY TRACI STABILNOŚĆ PSYCHICZNĄ. MA TRUDNOŚCI W WYRAŻENIEM SWOICH MYŚLI. LOGICZNYM PRZEKAZEM TEGO, CO SIĘ WYDARZYŁO. TRACĄC TYM SAMYM SWOJĄ WIARYGODNOŚĆ

ZAMIANA RÓL OFIARY I SPRAWCY – SPRAWCA STARA SIĘ WSZELKIMI ŚRODKAMI ODWRÓCIĆ ROLE OFIARY I SPRAWCY W TAKI SPOSÓB, ŻE SPRAWCA PRZYJMIE ROLE POKRZYWDZONEGO, A PRAWDZIWĄ OFIARĘ (LUB OSOBĘ SYGNALIZUJĄCĄ PRZEMOC) ZMIENIA W DOMNIEMANEGO SPRAWCĘ.

D

DENY – ZAPRZECZENIE

A

ATTACK – ATAK

R

REVERSE – ODWRÓCENIE (RÓL)

V

VICTIM – POKRZYWDZONY

O

OFFENDER – SPRAWCA

DYNAMIKA RELACJI PRZEMOCOWEJ

FAZA NARASTANIA NAPIĘCIA – OSOBA STOSUJĄCA PRZEMOC, STAJE SIĘ CORAZ BARDZIEJ ROZDRAŻNIONA, CORAZ CZĘŚCIEJ REAGUJE W SPOSÓB AGRESYWNY, WYŁADOWUJE EMOCJE NA PARTNERCE. W ZWIĄZKU POJAWIAJĄ SIĘ SYTUACJE KONFLIKTOWE. W STRONĘ PARTNERKI KIEROWANE SĄ PONIZAJĄCE KOMENTARZE NP. “JESTEŚ TAK GŁUPIA, ŻE PROSTEJ RZECZY NIE POTRAFISZ ZAPAMIĘTAĆ”. PARTNERKA W TEJ FAZIE PRÓBUJE ZAŁAGODZIĆ SYTUACJĘ. TŁUMACZY SOBIE ZACHOWANIE PARTNERA PRZEMECZENIEM, TRUDNYM DNIEM W PRACY, NIEJEDNOKROTNIENIE ZACZYNA TEŻ SZUKAĆ WINY W SOBIE.

FAZA OSTREJ PRZEMOCY – OPRAWCA STAJE SIĘ NIEPRZEWIDYWALNY, WPADA W FURIĘ, JEGO ZACHOWANIA SĄ SKRAJNIE AGRESYWNE, NARASTA AGRESJA SŁOWNA I FIZYCZNA – WYZWISKA, POPYCHANIE, RZUCANIE RZECZAMI, DUSZENIE. KOBIETA W TEJ FAZIE RÓWNIEŻ STARA SIĘ ZROBIĆ WSZYSTKO, ABY SPRAWCA PRZEMOCY ZŁAGODNIAŁ.

U KOBIETY POJAWIA SIĘ WSTYD, PRZERAŻENIE I POCZUCIE BEZRADNOŚCI.

FAZA MIESIĄCA MIODOWEGO – SPRAWCA PRZEMOCY WIEDZĄC, ŻE PRZEKROCZYŁ WSZELKIE GRANICE, PREZENTUJE ZŁUDNE ZACHOWANIE, WYKAZUJE SKRUCHE, PROSI O WYBACZENIE, PRZYNOŚI KWIATY I INNE UPOMINKI. DZIĘKI TAKIM STARANIOM SPRAWCY PRZEMOCY, KOBIETA ZACZYNA WIERZYĆ, ŻE WSZYSTKO WRACA DO NORMY. CZŁOWIEK, KTÓREGO KOCHA ZMIENIŁ SIĘ I NIE BĘDZIE WIĘCEJ WYRZĄDZAŁ JEJ KRZYWDY. SPRAWCA I OFIARA ZNÓW WYGLĄDAJĄ NA SZCZĘŚLIWĄ PARĘ.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY



KUJAWSKO-POMORSKA NIEBIESKA LINIA

TELEFON 800 154 030

**OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE "NIEBIESKA
LINIA"**

TELEFON 800 120 002

TELEFON ZAUFANIA DLA DOROSŁYCH W KRYZYSIE EMOCJONALNYM

TELEFON 116 111

KIEDY I GDZIE ZGŁOSIĆ SIĘ OD RAZU?

JEŚLI JEST ZAGROŻENIE ŻYCIA LUB ZDROWIA → DZWOŃ 112

JEŚLI POTRZEBUJESZ ROZMOWY → LINIE CAŁODOBOWE

JEŚLI CHCESZ PODJĄĆ DZIAŁANIA PRAWNE → NIEBIESKA LINIA / MOPR / POLICJA

SPRAWCA PRZEMOCY SIĘ NIE ZMIENI – NIE BÓJ SIĘ SZUKAĆ POMOCY

KONTAKT



FUNDACJANIETYLKOMATKA@GMAIL.COM



FACEBOOK.COM/FUNDACJANIETYLKOMATKAPOLKA



INSTAGRAM.COM/FUNDACJANIETYLKOMATKAPOLKA/

**BROSZURA POWSTAŁA W RAMACH RELIZACJI PROJEKTU "GŁOS KOBIEC"
WSPÓŁFINANSOWANEGO Z GMINY MIASTA TORUŃ**