

Co możesz zrobić?



Przede wszystkim - powiedz **NIE**.
NIE jesteś bezradna. Przemoc w domu **NIE** jest czymś normalnym. **NIE** bądź bierna - bierność prowadzi do nasilenia przemocy.

Pamiętaj, że **prawo jest po Twojej stronie**. Sąd, Sąd Rodzinny, Prokuratura, Policja i Ośrodki Pomocy Społecznej mają obowiązek Ci pomóc.

Skontaktuj się z instytucją lub organizacją udzielającą psychologicznej i prawnej pomocy ofiarom przemocy w rodzinie.

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo - w chwili ataku zejdź z oczu sprawcy i znajdź bezpieczne miejsce, takie jak dom rodziców czy koleżanki albo schronisko dla ofiar przemocy, gdzie spokojnie zastanowisz się, co robić dalej.

Nie ukrywaj przemocy przed rodziną, sąsiadami i znajomymi - podczas procesu będą świadczyć na Twoją korzyść (jeśli trzeba, anonimowo). Zbieraj dowody.

Jeżeli zostałaś **pobita** lub **zgwałcona**, jak najszybciej idź do lekarza (np. pierwszego kontaktu) i poproś o zaświadczenie o stanie zdrowia i obrażeniach, jakich doznałaś. Możesz także zrobić obdukcję na własny koszt, u uprawnionego do tego lekarza.

Wezwij Policję albo poproś kogoś o jej wezwanie. Policjant podczas przeprowadzania interwencji domowej wobec przemocy w rodzinie ma obowiązek:

- udzielenia ofiarom przemocy niezbędnej pomocy, np. wezwania pogotowia lub zawiadomienia innych instytucji;
- sporządzenia z interwencji notatki urzędowej (**Niebieskiej Karty**) - **Karty A**;
- przekazania Ci **Karty B** - zawierającej informacje na temat Twoich praw, adresy i telefony lokalnych placówek i instytucji, w których można uzyskać pomoc;
- **zatrzymania sprawcy** przemocy na czas do 48 godzin, jeśli jego zachowanie zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu;
- doprowadzenia nietrzeźwego sprawcy do Izby Wytrzeźwień.

Dzielnicy ma obowiązek odwiedzić Cię po interwencji Policji, a także powinien regularnie sprawdzać stan bezpieczeństwa domowników i zachowanie sprawcy.

Policjant przystępując do czynności służbowych jest obowiązany podać stopień, imię i nazwisko. Jeśli nie wywiązuje się on ze swoich obowiązków, masz prawo złożyć na niego skargę do przełożonego.

Nie czekaj! Złóż zawiadomienie o przestępstwie pisemnie lub ustnie do protokołu, w prokuraturze lub na Policji (interwencja Policji w Twoim domu nie jest równoznaczna z zawiadomieniem o przestępstwie).

Zbieraj kopie, dowody złożenia wniosków, doniesień, potwierdzenia interwencji - wszystkie dokumenty, które powstają w Twoich kontaktach z Policją lub prokuraturą.

Jeśli zaczęłaś walczyć o ukaranie sprawcy i swoje bezpieczeństwo, **bądź konsekwentna**.

Nie daj się przekonać, zastraszyć ani zaszantażować. O Twoich sprawach powinnaś decydować tylko Ty i nikt inny.

Masz do tego prawo i potrafisz to zrobić.

Artykuł 207 Kodeksu Karnego:

§1 Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§2 Jeżeli czyn określony w par. 1 połączony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§3 Jeżeli następstwem czynu określonego w par. 1 lub par. 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do lat 12.

Jeżeli jesteś świadkiem przemocy domowej:

Jesteś świadkiem przestępstwa, powinnaś/powinieneś zareagować - to Twój moralny i prawny obowiązek.

Jeśli rozmawiasz z ofiarą przemocy, zadbaj, by czuła się dobrze, słuchaj, nie naciskaj na zwierzenia. Nigdy nie usprawiedliwiaj sprawcy.

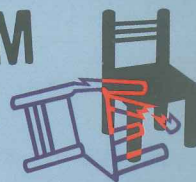
Pomóż ofierze, jeśli musi iść do szpitala lub jeśli zdecydowała się powiadomić policję.

Wyszukaj informacje, które mogą się przydać, np. adresy organizacji pomagających ofiarom przemocy domowej.

Dbaj także o swoje bezpieczeństwo - nie rozmawiaj osobiście ze sprawcą, dopilnuj, żeby nie wiedział o Twoich kontaktach z jego ofiarą.

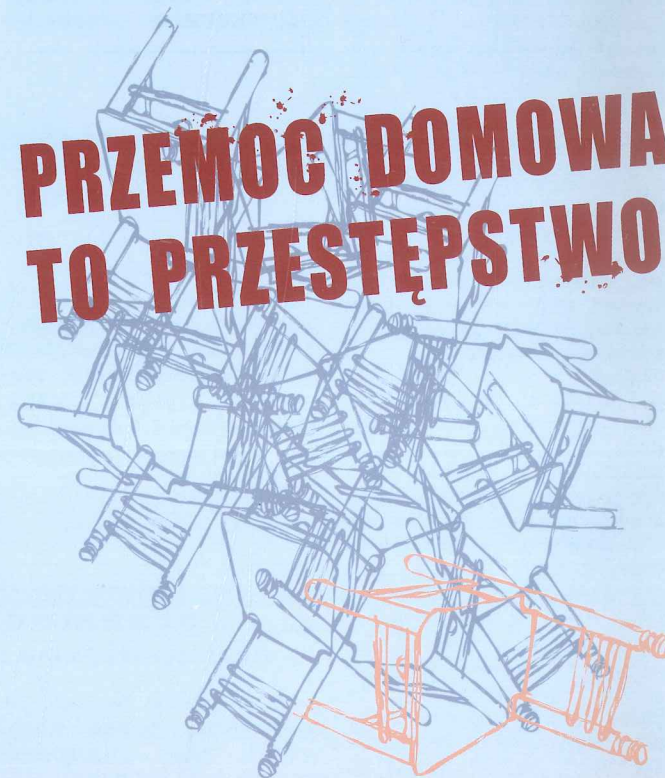
Nie zastanawiaj się, czy powinnaś/powinieneś się mieszać w cudze sprawy - przemoc domowa to problem całego społeczeństwa, a w każdym poszczególnym przypadku **od Twojej reakcji może zależeć czyjeś zdrowie lub życie**.

PRZEŁAM PRZEMOC



PEŁNOMOCNIK RZĄDU ds. RÓWNEGO STATUSU KOBIECI I MĘŻCZYZYN

PRZEMOC DOMOWA TO PRZESTĘPSTWO



www.przelamprzemoc.pl

infolinia: 0-800 200 001

pon. - pt. w godz.: 8 - 20

patronat medialny:

ams

pap

POLSKA AGENCJA PRASOWA SA

TVP

TELEWIZJA POLSKA

Radio ZET

(...) On mnie jeszcze wtedy nie bił, ale przekonywał słownie. (...) Zawsze przedstawiał to jako dowód miłości i troski, że on mnie nigdy nie opuści, bo się o mnie boi. (...) Miesiąc po ślubie pierwszy raz zaczął mnie podduszać, tak, że po prostu straciłam przytomność. ...miałam anemię, potamany nos, pełno krwiaków na nogach, bo tłukł mnie tłuczkiem do ciasta. Wyłamany miałam wtedy lewy łokieć. W Zakładzie Medycyny Sądowej takiego przypadku jeszcze nie widzieli: całe ciało po prostu pocięte.

Z zeznania Ewy W.

02.03.05
(...) chciałam wyjść z Magdą do kina. Piotrek znowu powiedział, że Magda jest głupia i że nie chce, żebym się z nią widywała. Wściekłam się, wyzywał mnie od idiotek. Zagroził, że nie wie, co robi, bo jak mam z nim być, to z nim a nie z kimś innym. Wyszedłam.

03.03.05
(...) Wczoraj nie mogłam wejść do domu, bo zamknął drzwi i powiedział, że jeśli wychodzę, to mogę już nie wracać. Błagałam, żeby mnie wpuścić. Kazał mi wszystko przemyśleć i wrócić, jak zmadrzeję i zrozumieję, że on to robi dla mojego dobra.

Z bloga Kasi F.

- Tym razem jak dostałam pensję, to ją schowałam, żeby mi nie zabrał. Ale znalazł, wszystko zabrał. Powiedziałam mu, że muszę mieć pieniądze na życie, dom, dzieci... Dał mi 20 złotych. Ale co to jest 20 złotych na tydzień... Jak za to przeżyć?
- No i co zrobisz?
- Już nie mam sił... Co mogę zrobić?

Z rozmowy w autobusie

(...) Mąż przychodził z pracy brudny, spocony i cuchnący, i zmuszał mnie do odbywania z nim stosunków. Broniłam się przed tym, na ile starczyło mi siły (...) Czulałam się gwałcona. (...), on tylko śmiał się i mówił, że uwielbia, jak się z nim droczę. Mówiłam mu, że to nie jest droczenie się, że bardzo tego nie chcę, próbowałam się bronić, ale on obezwładniał mi ręce, szarpał mną i robił swoje.

Z zeznania Ireny P.

→ przemoc fizyczna:

każde agresywne zachowanie skierowane przeciwko ciału ofiary, mogące prowadzić do bólu oraz fizycznych obrażeń (m.in. popychanie, obezwładnianie, szarpanie, policzkowanie, uderzenie pięścią, kopanie, duszenie, rzucanie przedmiotami, użycie broni).

→ przemoc psychiczna:

agresywne zachowania, które mają na ogół charakter poniżający lub budzący poczucie zagrożenia i wywołują emocjonalny ból lub cierpienie (m.in. wyśmiewanie, wyzywanie, krytyka, groźby, kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami).

→ przemoc ekonomiczna:

uniemożliwienie dostępu do rodzinnych środków finansowych (np. odbieranie zarobionych pieniędzy, niezaspokajanie materialnych potrzeb rodziny, uniemożliwienie podjęcia pracy).

→ przemoc seksualna:

wymuszenie pożycia seksualnego lub nieakceptowanych i niechcianych praktyk seksualnych (np. mąż, który stosuje przemoc lub grozi użyciem przemoc, żeby zmusić żonę do stosunku, może zostać skazany za gwałt).

Jeżeli we własnym domu zostałaś uderzona lub pobita, byłaś poniżana, ktoś ograniczał Twoje prawa, zmuszał Cię do robienia czegoś, na co nie miałaś ochoty, nie dbał o Twoje podstawowe potrzeby, czujesz się zagrożona i zastraszona -

- jest to przemoc domowa, która nie może dłużej trwać, a jej sprawca powinien zostać ukarany.

Przemoc domowa = każde zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie, skierowane przeciwko bliskiej osobie, które narusza jej prawa i dobra osobiste, powodując psychiczne lub fizyczne cierpienie.

Formy przemocy: fizyczna, psychiczna, ekonomiczna i seksualna - mogą się przenikać, ale każda może też występować osobno.

Przemoc nie musi mieć formy działania. Przemocą jest także zaniedbanie i niezaspokajanie podstawowych potrzeb członka rodziny, które prowadzi do jego cierpienia.

Ofiarami przemocy domowej najczęściej padają kobiety, dzieci, osoby starsze lub niepełnosprawne, ale bywają też nimi mężczyźni.

**PRZEMOC DOMOWA
TO PRZESTĘPSTWO**

Co powinnaś wiedzieć o przemocy domowej:

- na skutek przemocy cierpi cała rodzina - to nieprawda, że zły mąż może być dobrym ojcem;
- przemoc domowa to działanie zamierzone i świadome: nic go nie usprawiedliwia;
- przemoc domowa to zachowanie wyuczone - ten, kto stosuje przemoc, może się tego "oduczyć";
- przemoc domowa na pewno nie skończy się sama, to **od CIEBIE zależy, czy zostanie przerwana.**

Instytucje na terenie **województwa małopolskiego**, które pomagają osobom doświadczającym przemocy:

- **Centrum Praw Kobiet**
ul. Brodzińskiego 8, 31-004 Kraków; tel. (0-12) 296 13 70
- **Dom Samotnej Matki im. Emilii Wojtyłowej**
ul. Sadowa 1, 34-100 Wadowice; tel. (0-33) 823 57 17
- **Fundacja Pomocy Rodzinie im. Św. Królowej Jadwigi**
ul. Grodzka 33, 31-001 Kraków; tel. (0-12) 429 62 70
- **Hostel dla Kobiet - Ofiar Przemocy w Rodzinie**
ul. Okocimska 23a, 32-800 Brzesko; tel. (0-14) 663 06 14
- **Nowotarski Klub Abstynentów "Rodzina"**
ul. Kościuszki 8, 34-400 Nowy Targ; tel. (0-18) 266 29 32
- **Nowosądeckie Towarzystwo Pomocy im. Brata Alberta**
ul. Szwedzka 18, 33-300 Nowy Sącz; tel. (0-18) 443 89 80
- **Ośrodek Terapii Uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia - Punkt Konsultacyjny Pomocy Rodzinie**
ul. Szpitalna 10a, 38-300 Gorlice; tel. (0-18) 352 77 45
- **Punkt Informacyjno-Konsultacyjny dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**
ul. 3 Maja 2, 32-590 Libiąż;
tel. (0-32) 627 40 78, 627 40 77
- **Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy Rodzinie "Nadzieja"**
ul. K. Wielkiego 31, 38-340 Biecz; tel. (0-13) 447 15 78
- **Stowarzyszenie Przeciw Przemocy "Promyk"**
ul. Radziwiłłowska 8b, 31-026 Kraków; tel. (0-12) 421 82 42
- **Stowarzyszenie Przyjaciół rodziny**
ul. Lwowska 128d/35, 33-300 Nowy Sącz; tel. (0-18) 441 22 25
- **Towarzystwo Interwencji Kryzysowej**
ul. Krakowska 19, 31-062 Kraków; tel. (0-12) 431 19 94
- **Towarzystwo Kobiet Przeciw Przemocy**
ul. Chodkiewicza 17, 31-532 Kraków; tel. (0-12) 429 55 42
- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**
ul. Szczotkarska 48a, 01-382 Warszawa;
tel. (0-22) 0 801 120 002