

Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie poprzez edukację społeczną i profilaktykę 2023



Poradnik
"Przemoc w Rodzinie
-Definicja, wsparcie
i reakcja"

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego w ramach działalności na rzecz integracji i reintegracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym

Wprowadzenie

Przemoc w rodzinie jest poważnym problemem społecznym, który dotyka wiele osób na całym świecie. Ten poradnik zawiera istotne informacje na temat przemocy w rodzinie, jej różnych form, przyczyn, objawów i skutków. Zapewnia także wskazówki dotyczące dostępnych form wsparcia i pomocy dla ofiar przemocy oraz jak reagować na sytuacje przemocy w rodzinie.

Definicja przemocy w rodzinie i jej różne formy:

Przemoc w rodzinie odnosi się do wszelkich działań lub zaniechań, które powodują szkodę fizyczną, emocjonalną, seksualną lub ekonomiczną w rodzinie lub domowym środowisku.

Obejmuje ona różne formy, takie jak:

a) Przemoc fizyczna: Jest to forma przemocy, w której sprawca stosuje siłę fizyczną wobec ofiary. Może obejmować bicie, kopanie, zadawanie obrażeń ciałowych, duszenie lub używanie broni.

b) Przemoc emocjonalna: Polega na stosowaniu taktyk i działań, które mają na celu poniżanie, kontrolowanie, manipulowanie, zastraszanie, grożenie lub izolowanie ofiary. Może obejmować obraźliwe słowa, wyśmiewanie, wyśmiewanie, groźby przemocą lub utratę wsparcia emocjonalnego.

c) Przemoc seksualna: Przemoc ta obejmuje wszelkie formy niewłaściwego zachowania seksualnego wymuszonego na ofierze bez jej zgody. Może obejmować gwałt, molestowanie seksualne, nękanie seksualne lub wymuszanie działań seksualnych.

d) Przemoc ekonomiczna: Jest to forma przemocy, w której sprawca kontroluje i ogranicza dostęp ofiary do środków finansowych. Może obejmować kontrolowanie finansów, zmuszanie ofiary do pracy bez wynagrodzenia, utrudnianie jej zdolności do zarobkowania lub ograniczanie jej niezależności finansowej.

Przyczyny i czynniki sprzyjające przemocowym zachowaniom:

Przyczyny przemocy w rodzinie są złożone i mogą wynikać z różnych czynników, takich jak:

a) Niski poziom edukacji i świadomości dotyczącej praw człowieka: Brak wiedzy na temat zdrowych relacji, praw człowieka i równości może sprzyjać przemocowym zachowaniom.

b) Nierówności społeczne, ekonomiczne i genderowe: Nierówności w społeczeństwie, takie jak nierówny podział zasobów, brak równego dostępu do edukacji i pracy, mogą prowadzić do frustracji i napięć, które z kolei mogą prowadzić do przemocy w rodzinie.

c) Problemy związane z uzależnieniami: Uzależnienia od substancji chemicznych, takie jak alkohol i narkotyki, mogą prowadzić do wzmożonego ryzyka przemocy w rodzinie.

d) Niewłaściwe wzorce wychowania i brak umiejętności radzenia sobie ze stresem: Osoby wychowane w rodzinach, w których przemoc była akceptowana lub doświadczona, mogą mieć większe prawdopodobieństwo stosowania przemocy w swoich własnych relacjach.

e) Przemoc w dzieciństwie doświadczona przez sprawców: Osoby, które doświadczyły przemocy w swoim dzieciństwie, mogą przenosić te wzorce na swoje własne relacje rodzinne.

f) Trudności w komunikacji i rozwiązywaniu konfliktów: Brak zdolności do konstruktywnej komunikacji i rozwiązywania konfliktów może prowadzić do narastających napięć, które w końcu mogą przerodzić się w przemoc



ZROZUMIENIE WSPARCIE DZIAŁANIE!!!

Objawy i skutki przemocy w rodzinie dla ofiar i sprawców:

Ofiary przemocy w rodzinie często doświadczają różnych objawów i skutków, takich jak:

a) Fizyczne obrażenia: Ofiary przemocy fizycznej mogą mieć siniaki, złamania kości, rany lub inne obrażenia ciała.

b) Problemy zdrowotne: Przemoc w rodzinie może prowadzić do wielu problemów zdrowotnych, takich jak stres, depresja, lęki, problemy ze snem, zaburzenia odżywiania i inne choroby psychiczne.

c) Niskie poczucie własnej wartości: Ofiary często odczuwają niską samoocenę, brak pewności siebie i wiarę we własne możliwości.

d) Izolacja społeczna: Sprawcy przemocy często stosują taktyki izolacji, które utrudniają ofiarom utrzymanie kontaktu z rodziną, przyjaciółmi i innymi wsparciem społecznym.

e) Trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu zdrowych relacji interpersonalnych: Ofiary mogą mieć trudności w ustanowieniu zdrowych relacji i zaufaniu innym ludziom.

f) Trudności w szkole lub pracy: Przemoc w rodzinie może wpływać na zdolności ofiary do skoncentrowania się na nauce lub wykonywaniu pracy zawodowej.

g) Trudności w radzeniu sobie ze stresem i emocjami: Ofiary przemocy mogą mieć trudności w radzeniu sobie ze stresem, kontrolowaniu emocji i regulowaniu napięcia psychicznego.

Sprawcy przemocy w rodzinie również mogą doświadczać skutków swojego zachowania, takich jak wyrzuty sumienia, poczucie winy, problemy związane z uzależnieniami i trudności w utrzymywaniu zdrowych relacji z innymi.



**NIE TOLERUJ
PRZEMOCY
- ZAREAGUJ!**

Dostępne formy wsparcia i pomocy dla ofiar przemocy w rodzinie w Polsce:

W Polsce istnieje wiele instytucji i organizacji, które oferują wsparcie i pomoc ofiarom przemocy w rodzinie. Wśród nich są:

a) Telefon zaufania dla ofiar przemocy: Numer telefonu to **800 120 002** (bezpłatny). Działa on 24 godziny na dobę i jest dostępny dla osób potrzebujących wsparcia i porad.

b) Ośrodki Interwencji Kryzysowej (OIK): OIK to miejsca, w których ofiary przemocy w rodzinie mogą otrzymać schronienie, pomoc psychologiczną, porady prawne i inne formy wsparcia. Informacje o lokalizacjach OIK można uzyskać poprzez kontakt z telefonem zaufania dla ofiar przemocy.

c) Policja: W przypadku pilnej sytuacji lub zagrożenia bezpośredniego należy niezwłocznie skontaktować się z lokalnym oddziałem policji. Policja ma obowiązek reagować na zgłoszenia przemocy domowej i chronić ofiary.

d) Punkt konsultacyjny dla ofiar przemocy w rodzinie: W wielu miastach istnieją punkty konsultacyjne, w których specjaliści udzielają porad i pomocy psychologicznej ofiarom przemocy w rodzinie.

e) Fundacje działające w obszarze pomocowym: Istnieją Fundacje prowadzące działania pomocowe skierowane zarówno dla ofiar przemocy jak i sprawców. Są to m. in.:

Fundacja Lubi Mi Się... www.lubimisie.org

Fundacja Projekt Walizka www.projektwalizka.org

Fundacja Idylla www.fundacijaydyla.org

NIE MILCZ
- ZGŁOŚ
PRZEMOC!



Jak pomagać i reagować na sytuacje przemocy w rodzinie:

W obliczu sytuacji przemocy w rodzinie istnieje wiele sposobów, w jakie możemy pomóc i zareagować:

a) Wezwij pomoc: Jeśli jesteś świadkiem przemocy w rodzinie, zadzwoń na numer alarmowy (112) lub zgłoś sprawę odpowiednim służbom. Działanie natychmiastowe może być kluczowe dla ocalenia życia i zapewnienia bezpieczeństwa ofiary.

b) Słuchaj i okazuj empatię: Jeśli ofiara decyduje się podzielić się swoją historią, bądź empatycznym słuchaczem i nie oceniaj jej decyzji. Słuchanie może być dla niej wsparciem i zrozumieniem w trudnej sytuacji.

c) Zachowaj bezpieczeństwo: Jeśli sytuacja jest niebezpieczna i obawiasz się o swoje własne bezpieczeństwo, nie ryzykuj. Zadzwoń na numer alarmowy lub skontaktuj się z odpowiednimi służbami.

d) Informuj ofiarę o dostępnych formach wsparcia: Przekazuj informacje na temat telefonów zaufania, ośrodków interwencji kryzysowej i innych instytucji, które oferują pomoc ofiarom przemocy.

e) Podejmij działania zapobiegawcze: Edukuj się na temat przemocy w rodzinie i działań zapobiegających. Bądź świadomym obserwatorem i reaguj na wszelkie oznaki przemocy w swoim otoczeniu.

Ważne adresy internetowe

Fundacja Feminoteka:
www.feminoteka.pl

Centrum Praw Kobiet:
www.centrumprawkobiet.pl

Rzecznik Praw Obywatelskich:
www.rpo.gov.pl

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego w ramach działalności na rzecz integracji i reintegracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym