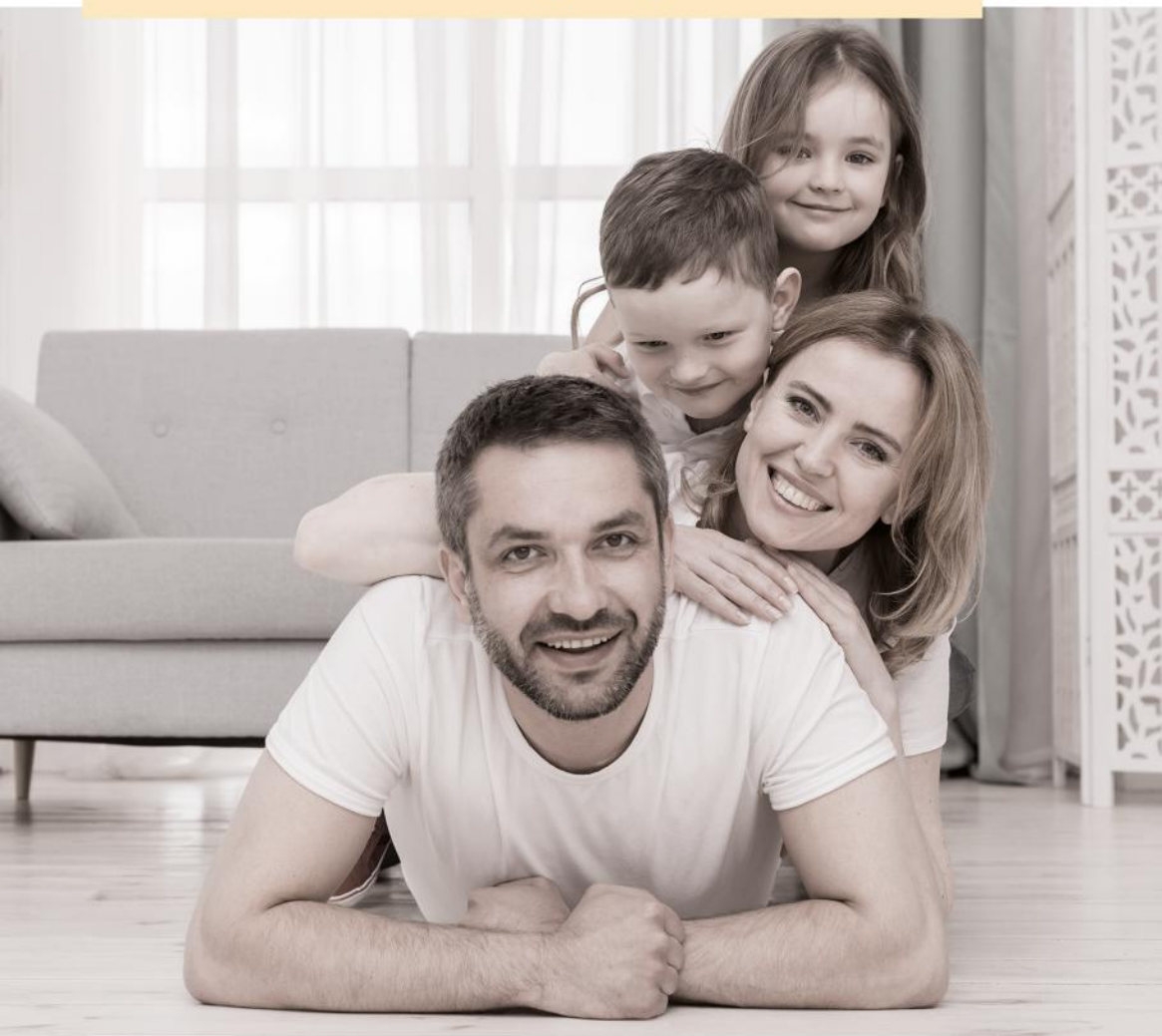


Harmonijny dom



Definicja przemocy domowej

Definicja według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)

"Przemoc domowa odnosi się do wszelkich zachowań w intymnym związku, które powodują fizyczne, psychiczne lub seksualne szkody partnerowi. Przemoc może obejmować akty agresji fizycznej, przymuszanie seksualne, psychologiczne maltretowanie oraz różne formy kontroli i przymusu." Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)

Definicja według Lenore E. Walker

"Przemoc domowa to schemat zachowań, który ma na celu zdobycie władzy i kontroli nad partnerem w relacji intymnej. Może obejmować przemoc fizyczną, seksualną, emocjonalną, ekonomiczną lub psychologiczną, mającą na celu zastraszenie, manipulowanie, ranienie, poniżanie, izolowanie, terroryzowanie, przymuszanie, obwinianie, ranienie lub raniące kogoś." Lenore E. Walker, "The Battered Woman Syndrome"

Przemoc może przyjmować różne formy:

Przemoc fizyczna:

Bicie, popychanie, duszenie, kopanie, powodowanie urazów fizycznych.

Przemoc psychiczna:

Wyzwiska, poniżanie, wyśmiewanie, zastraszanie, izolowanie od rodziny i przyjaciół, manipulacja emocjonalna.

Przemoc seksualna:

Wymuszanie współżycia, zmuszanie do niechcianych działań seksualnych, molestowanie.

Przemoc ekonomiczna:

Kontrola dostępu do pieniędzy, zabieranie wynagrodzenia, uniemożliwianie podjęcia pracy.

Przemoc społeczna:

Izolacja od społeczności, kontrolowanie kontaktów społecznych, ograniczanie wolności osobistej.

Przyczyny i czynniki sprzyjające przemocy

Przyczyny przemocy domowej są złożone i mogą obejmować:

- a) **Czynniki społeczne:** Normy kulturowe i społeczne tolerujące przemoc, brak edukacji dotyczącej zdrowych relacji.
- b) **Czynniki psychologiczne:** Problemy emocjonalne, niska samoocena, agresywne wzorce zachowań, trudności w radzeniu sobie ze stresem.
- c) **Czynniki ekonomiczne:** Bezrobocie, niskie dochody, zależność finansowa od sprawcy.
- d) **Czynniki środowiskowe:** Doświadczenie przemocy w dzieciństwie, brak wsparcia społecznego, izolacja.

Objawy Przemocy Domowej

Przemoc domowa może manifestować się na różne sposoby, wpływając na fizyczne, emocjonalne i społeczne aspekty życia ofiary. Poniżej omówiono szczegółowo te objawy, aby lepiej zrozumieć, jak szeroki jest wpływ przemocy domowej.

Fizyczne objawy przemocy domowej:

Siniaki: Ofiary przemocy domowej często mają siniaki w różnych miejscach na ciele, które mogą być wynikiem bicia, popychania lub innych form fizycznej agresji. Siniaki te mogą być świeże lub starsze, często w różnych etapach gojenia.

Złamania: Przemoc domowa może prowadzić do poważnych urazów, takich jak złamania kości. Te urazy są często wynikiem intensywnej siły użytej przez sprawcę, mogą obejmować złamania rąk, nóg, żeber czy twarzoczaszki.

Urazy: Poza siniakami i złamaniami, ofiary przemocy domowej mogą doświadczać różnorodnych urazów, takich jak skaleczenia, oparzenia, zadrapania czy wewnętrzne obrażenia. Te urazy mogą wymagać leczenia medycznego i często pozostają niezauważone lub są ukrywane przez ofiary.

Chroniczne bóle: Stała ekspozycja na przemoc fizyczną może prowadzić do chronicznych bólów, takich jak bóle głowy, pleców czy brzucha. Te chroniczne dolegliwości są często wynikiem długotrwałego stresu fizycznego i emocjonalnego.

Emocjonalne objawy przemocy domowej:

Depresja: Ofiary przemocy domowej często cierpią na depresję, która może objawiać się uczuciem smutku, beznadziejności, brakiem energii i utratą zainteresowania codziennymi czynnościami. Depresja może prowadzić do izolacji społecznej i trudności w funkcjonowaniu.

Lęki: Przemoc domowa może wywoływać lęki, które manifestują się w postaci niepokoju, napadów paniki, stałego uczucia zagrożenia i trudności w radzeniu sobie z codziennymi sytuacjami. Lęki te mogą być wynikiem ciągłego strachu przed kolejnymi aktami przemocy.

Niska samoocena: Ofiary przemocy domowej często mają niską samoocenę, czując się bezwartościowe i niewłaściwe. Sprawcy przemocy często stosują manipulację emocjonalną i werbalne upokorzenia, co prowadzi do degradacji poczucia własnej wartości ofiary.

Stres pourazowy (PTSD): Długotrwała ekspozycja na przemoc może prowadzić do rozwoju stresu pourazowego, który objawia się nawracającymi koszmarami, retrospekcjami traumatycznych wydarzeń, drażliwością i trudnościami w koncentracji. PTSD znacząco wpływa na zdolność do normalnego funkcjonowania.

Společne objawy przemocy domowej:

Izolacja: Sprawcy przemocy często izolują swoje ofiary od rodziny, przyjaciół i społeczności, aby utrzymać kontrolę i uniemożliwić im szukanie pomocy. Izolacja prowadzi do uczucia samotności i braku wsparcia.

Trudności w relacjach międzyludzkich: Ofiary przemocy domowej mogą mieć trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu zdrowych relacji z innymi. Strach, brak zaufania i niska samoocena mogą utrudniać otwarcie się na nowe znajomości i utrzymywanie istniejących relacji.

Wycofanie: Przemoc domowa często prowadzi do wycofania społecznego, gdzie ofiary unikają kontaktów z innymi ludźmi i stają się mniej aktywne w życiu społecznym. Wycofanie może być wynikiem wstydu, lęku przed ujawnieniem przemocy i obawy przed oceną ze strony innych.

Dostępne formy wsparcia i pomocy dla ofiar przemocy domowej w województwie Mazowieckim

Telefon zaufania dla ofiar przemocy:

Niebieska Linia

Telefon: **22 668 70 00** (całodobowy telefon dla ofiar przemocy domowej)

E-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.pl

Strona internetowa: niebieskalinia.pl

Schroniska i Domy Samotnej Matki

Ośrodek Wsparcia dla Kobiet z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Cięży „Etecja”, Stowarzyszenie Pomocy i Interwencji Społecznej

Adres: ul. Chlubna 9A-9D, 03-051 Warszawa

Telefon: **604 930 292**, tel. całodobowy: **604 930 298**

Strona internetowa: etezja.waw.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Adres: ul. 6-go Sierpnia 1/5, 02-842 Warszawa

Telefon: **22 855 44 32**

Ośrodek dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „DOM” (jednostka prowadząca: Stowarzyszenie Pomocy i Interwencji Społecznej),

Adres: ul. Walecznych 59, 03-926 Warszawa;

Telefon: **(22) 616 10 36**

Dom dla Matek z Dziećmi Niepełnosprawnymi „Ostoja”

Adres: ul. Czajki 2, 03-054 Warszawa

Telefon: **(22) 621 63 73, 0-602 333 005**

Zespół Domów „Promyczek” i „Słoneczko”

Adres: ul. Czajki 2, 03-054 Warszawa

Telefon: **0-607 256 636**

Poradnictwo i Terapia

Centrum Praw Kobiet

Adres: ul. Wilcza 60/19, 00-679 Warszawa

Telefon: 22 652 01 17

Strona internetowa: cpk.org.pl

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Adres: ul. Walecznych 59, 03-926 Warszawa

Telefon: 22 616 02 68

Strona internetowa: fdds.pl

Pomoc prawna

Centrum Praw Kobiet

Adres: ul. Wilcza 60/19, 00-679 Warszawa

Telefon: 22 652 01 17

Strona internetowa: cpk.org.pl

Fundacja „Nagle Sami”

Adres: ul. Marszałkowska 95/99 lok. 12, 00-693 Warszawa

Telefon: 22 250 55 00

Strona internetowa: naglesami.org.pl

Wsparcie socjalne

Miejskie i Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej odpowiednie dla miejsca zamieszkania. Adresy i dane kontaktowe znajdują się w Rejestrze Jednostek Pomocy Społecznej (RJPS)

<https://rjps.mriips.gov.pl/RJPS/WJ/start.do?wersja=1>

Fundacja Habitat for Humanity Poland

Adres: ul. Ludna 9/5, 00-001 Warszawa

Telefon: 22 828 20 48

Strona internetowa: habitat.pl

Te organizacje i instytucje oferują szeroki zakres wsparcia dla ofiar przemocy domowej, w tym pomoc emocjonalną, schronienie, poradnictwo prawne oraz wsparcie socjalne, pomagając ofiarom odzyskać kontrolę nad swoim życiem i znaleźć bezpieczne i stabilne środowisko.



Jak pomagać i reagować na sytuacje przemocy domowej

Słuchaj uważnie - Jeśli ktoś zwierza się Tobie z doświadczeń przemocy, słuchaj uważnie i bez oceniania. Daj ofierze przestrzeń do wyrażenia swoich uczuć i obaw. Twoje wsparcie i zrozumienie mogą być pierwszym krokiem do zmiany sytuacji ofiary.

Zachowaj spokój - Twoja reakcja powinna być spokojna i spierająca. Unikaj wyrażania szoku lub złości, ponieważ może to zniechęcić ofiarę do dalszego mówienia. Twoje spokojne podejście pomoże ofierze poczuć się bezpieczniej.

Zapewnij wsparcie emocjonalne - Powiedz ofierze, że jesteś tu dla niej i że nie jest sama. Upewnij się, że wie, iż przemoc, której doświadcza, nie jest jej winą. Ważne jest, aby ofiara zrozumiała, że ma prawo do życia bez przemocy i że są dostępne zasoby, które mogą jej pomóc.

Poinformuj o dostępnych zasobach - Przekaż informacje o lokalnych organizacjach oferujących pomoc, takich jak ośrodki interwencji kryzysowej, schroniska, poradnie psychologiczne i telefon zaufania. Na przykład Niebieska Linia (22 668 70 00) oferuje całodobową pomoc telefoniczną.

Nie osądzaj - Ważne jest, aby nie osądzać ofiary ani jej decyzji. Ofiary przemocy często czują się winne lub zawstydzone, a krytyczne uwagi mogą pogorszyć ich stan emocjonalny. Zamiast tego, okaż zrozumienie i współczucie.

Zachęcaj do profesjonalnej pomocy - Pomóż ofierze zrozumieć, że szukanie profesjonalnej pomocy jest ważnym krokiem w procesie wychodzenia z przemocowego związku. Zasugeruj kontakt z psychologiem, prawnikiem czy pracownikiem socjalnym, którzy mogą zaoferować specjalistyczne wsparcie.

Bezpieczeństwo przede wszystkim - Jeśli sytuacja jest krytyczna i istnieje bezpośrednie zagrożenie dla życia lub zdrowia, natychmiast skontaktuj się z odpowiednimi służbami (policją, pogotowiem). Upewnij się, że ofiara wie, jak bezpiecznie opuścić miejsce przemocy i gdzie szukać natychmiastowego schronienia.

Dokumentuj - Jeśli to możliwe, zachęć ofiarę do dokumentowania przypadków przemocy, takich jak robienie zdjęć urazów, prowadzenie dziennika wydarzeń czy zachowywanie wiadomości tekstowych. Taka dokumentacja może być pomocna podczas składania zawiadomienia na policję i w procesie sądowym.

Ważne Numery Telefonów i Adresy Internetowe Instytucji Pomagających Ofiarom Przemocy

Ogólnopolski Telefon Zaufania dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”: 801 12 00 02

Policja: 997 lub 112

Pogotowie Ratunkowe: 999 lub 112

Centrum Praw Kobiet: www.cpk.org.pl

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę: www.fdds.pl

Portal Pomocy Ofiarom Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”:
www.niebieska linia.pl

Fundacja Projekt Walizka w ramach realizowanych projektów również otacza wsparciem ofiary przemocy domowej, oferując różne formy pomocy.

**Jeśli uważasz,
że możemy Ci pomóc
skontaktuj się z nami**

Telefon: **+48 730 800 251**
Email: kontakt@projektwalizka.org



Mrozy

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w gminie Mrozy

Adres: **ul. Armii Krajowej 5, 05-320 Mrozy**

Telefon: **+48 25 757 41 52**

Urząd Miasta i Gminy Mrozy

Adres: **ul. Adama Mickiewicza 35, 05-320 Mrozy**

Telefon: **+48 25 757 41 75, +48 25 757 41 90**

Komisariat Policji w Mrozach

Adres: **ul. Kościuszki 5, 05-320 Mrozy**

Telefon: **+48 47 707 52 00**

Ożarów Mazowiecki

PCPR w Powiecie Warszawskim Zachodnim:

Adres: **Poznańska 129/133, 05-850 Ożarów Mazowiecki**

Telefon: **22 733 72 53**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ożarowie Mazowieckim

Adres: **ul. Kolejowa 2, 05-850 Ożarów Mazowiecki**

Telefon: **22 722 24 86**

Komisariat Policji w Ożarowie Mazowieckim

Adres: **ul. Kolejowa 2, 05-850 Ożarów Mazowiecki**

Telefon: **47 72 46 820**

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

Adres: **ul. Kolejowa 2, 05-850 Ożarów Mazowiecki**

Telefon: **22 722 24 86**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łomiankach

Adres: **ul. Szpitalna 7, 05-092 Łomianki**

Telefon: **+48 22 751 22 91**

E-mail: **gops@lomianki.pl**

Komisariat Policji w Łomiankach

Adres: **ul. Warszawska 73, 05-092 Łomianki**

Telefon: **+48 22 755 65 88**

Punkt Konsultacyjny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

Adres: **ul. Warszawska 73, 05-092 Łomianki**

Telefon: **+48 22 751 36 56**

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Łomiankach

Adres: **ul. Warszawska 1, 05-092 Łomianki**

Telefon: **+48 22 751 13 08**

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Powiecie Warszawskim Zachodnim

Adres: **ul. Świerkowa 8, 05-850 Ożarów Mazowiecki**

Telefon: **+48 22 733 72 40**

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Łomiankach

Adres: **ul. Szpitalna 7 05-092 Łomianki**

Telefon: **+48 22 751 22 91**

Stare Babice

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Starych Babicach

Adres: **ul. Rynek 21 05-082 Stare Babice**

Telefon: **+48 22 722 90 11**

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Starych Babicach

Adres: **ul. Rynek 21 05-082 Stare Babice**

Telefon: **22 722 90 11**

Komenda Powiatowa Policji w Starych Babicach

Adres: **ul. Warszawska 272 05-082 Stare Babice**

Telefon: **22 752 80 00**

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ożarówie Mazowieckim

Adres: **Poznańska 129/133, 05-850 Ożarów Mazowiecki**

Telefon: **22 733 72 50**

www.projektwalizka.org



MAZOWSZE » = organizacji pozarządowych >



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.