

Oferta pomocy

Pogotowie „Niebieska Linia” prowadzi:

- Poradnię telefoniczną: **22 668 70 00**
(każdego dnia w godzinach 8:00-20:00)
- Poradnię mailową: **poradnia@niebieskalinia.pl**

*Porady telefoniczne i mailowe są bezpłatne dzięki darowiznom
AVON Cosmetics Polska i Rossmann Supermarkety Drogerijne
Polska*

- Porady bezpośrednie prawne i psychologiczne
- Grupy wsparcia i terapeutyczne (warsztaty rozwoju osobistego, trening asertywności, warsztaty kompetencji rodzicielskich i inne)
- Prowadzimy także działalność szkoleniową dla wszystkich grup zawodowych mających kontakt z osobami doświadczającymi przemocy, zespołów interdyscyplinarnych do przeciwdziałania spraw przemocy w rodzinie i grup roboczych w procedurze „Niebieskie Karty”.

Po więcej informacji zapraszamy na naszą stronę
www.niebieskalinia.pl



Pomoc świadczona osobom pokrzywdzonym
jest bezpłatna

kontakt z sekretariatem:

22 824 25 01

798 093 252

sekretariat@niebieskalinia.pl

adres:

**ul. Widok 24, II piętro
Warszawa 00-023**



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



Zatrzymaj przemoc, odzyskaj siebie



Jak rozpoznać przemoc w rodzinie

Przemoc w rodzinie charakteryzuje się tym, że:

1. Jest intencjonalna

Przemoc jest zamierzonym działaniem i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie drugiej osoby.

2. Siły są nierówne

W relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą. Osoba doznająca przemocy jest słabsza, a osoba stosująca przemoc silniejsza (fizycznie, psychicznie, ekonomicznie, kulturowo).

3. Narusza prawa i dobra osobiste

Sprawca przemocy wykorzystuje swoją przewagę i narusza podstawowe prawa osoby pokrzywdzonej (do bezpieczeństwa, do życia w spokoju, do prywatności, własności itd.).

4. Powoduje cierpienie i ból

Sprawca naraża zdrowie ofiary na poważne szkody. Niekiedy zagraża jej życiu. Doświadczenie bólu i cierpienia sprawia, że osoba doznająca przemocy ma mniejszą zdolność do samoobrony.

Przemoc w rodzinie jest także zdefiniowana w ustawie z 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie oraz w kodeksie karnym jako przestępstwo znęcania się.

Art. 207 kk

§ 1. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 1a. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą nieporadną ze względu na jej wiek, stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

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

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

Cykle przemocy

1. Faza narastania napięcia

W tej fazie osoba stosująca przemoc jest zazwyczaj poirytowana, napięta, czepia się o wszystko. Otoczenie stara się spełniać wszystkie żądania i oczekiwania wierząc, że wreszcie usunie przyczynę irytacji i zapobiegnie narastaniu agresji. Uwaga osób pokrzywdzonych jest skoncentrowana na działaniach, które pozwoliłyby uniknąć kolejnej awantury. Niestety ofiara nie może nic zrobić, by uniknąć kolejnej fazy.

2. Faza ostrej przemocy

W tej fazie osoba stosująca przemoc staje się gwałtowna, agresywna. Pod byle pretekstem wywołuje awanturę używając różnych form przemocy. Ofiara może być wtedy poważnie pobita, zraniona, czasem zagrożone jest jej życie. Wtedy najczęściej osoby doznające przemocy decydują się na szukanie pomocy lub/i mają z nimi kontakt (np. ratownik medyczny, lekarz pierwszego kontaktu, policjant).

3. Faza miodowego miesiąca

W tej fazie sprawca zwykle okazuje skrupę i miłość zwłaszcza, gdy ofiara ujawni prawdę na zewnątrz. Sprawca przeprosza, obiecuje poprawę, tłumacząc często, że nie pamięta aktu przemocy (bo np. był pijany). Jest czuły, troskliwy, zapewnia o swojej miłości. Do przeprosin sprawca często dodaje prezenty i własne łzy, czemu ofiara nie może się oprzeć. Sprawca i ofiara zachowują się jak świeżo zakochana para. Ofiara zaczyna wierzyć w to, że partner się zmienił i że przemoc była jedynie incydentem. Czuje się kochana, myśli, że jest dla niego ważna i znowu odczuwa bliskość z partnerem.

Faza miodowego miesiąca zatrzymuje ofiarę w relacji ze sprawcą, bo łatwo pod jej wpływem zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch faz. Jednak faza miodowego miesiąca mija i znowu rozpoczyna się faza narastania napięcia. Faza miodowego miesiąca niesie zagrożenie, ponieważ przemoc w następnym cyklu bywa zazwyczaj gwałtowniejsza.

Kwestionariusz diagnostyczny



Czy zdarza się, że ktoś bliski:

- Traktuje Cię w sposób, który Cię rani?
- Obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami?
- Zmusza Cię do robienia rzeczy, które Cię poniżają?
- Popycha Cię, policzkuje, uderza, szarpie?
- Nie pozwala Ci widywać się i rozmawiać z przyjaciółmi i rodziną?
- Niszczy Twoją własność?
- Mówi Ci, że wie, co jest słuszne dla Ciebie?
- Ośmiesza lub obraża ludzi, których lubisz i cenisz?
- Stale Cię krytykuje (Twoje poglądy, uczucia, pochodzenie, wykształcenie)?
- Mówi Ci, że jesteś głupia, że do niczego się nie nadajesz?
- Dusił Cię, kopał, obezwładniał, wykręcał ręce?
- Groził Ci nożem, siekierą, bronią palną?
- Groził, że Cię zabije lub dotkliwie zrani?
- Obwinia Cię za swoje agresywne zachowanie, mówi, że wszystkiemu Ty jesteś winna?
- Zmuszał Cię do pożycia seksualnego?
- Zmuszał Cię do uprawiania praktyk seksualnych, które Ci się nie podobają?
- Straszyl, że pobije Twoich przyjaciół/bliskich, jeśli będą próbowali Ci pomóc?
- Zabiera Ci pieniądze, każe o nie prosić lub po prostu nie chce ich dawać?
- Zachowuje się wobec dzieci w sposób budzący Twój sprzeciw?
- Grozi, że zabierze Ci wszystko (dzieci, pieniądze, dom), jeśli nie będziesz mu posłuszna?
- Przeprasza Cię, rozpieszcza prezentami po tym, jak Cię pobił?

Jeśli choć na jedno pytanie odpowiedziałas twierdząco, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie. Zastanów się, czy czujesz się bezpieczna w swoim domu. Spróbuj porozmawiać z kimś zaufanym, o tym co się dzieje w Twoim związku.