



PRZEMOC DOMOWA

Broszura informacyjna



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



Mazowsze » do organizacji
pozarządowych »



POROZUMIENIE
DLA TRZEŹWOŚCI

WSTĘP

Przemoc domowa to jeden z najpoważniejszych i najbardziej skomplikowanych problemów społecznych, który dotyka ludzi niezależnie od płci, wieku, statusu materialnego czy wykształcenia. Choć często pozostaje ukryta za zamkniętymi drzwiami domów, jej skutki są dalekosiężne i destrukcyjne zarówno dla ofiar, jak i całego społeczeństwa. Przemoc domowa przyjmuje różnorodne formy, takie jak przemoc fizyczna, psychiczna, seksualna, ekonomiczna oraz zaniedbanie, a jej efektem są nie tylko obrażenia fizyczne, ale również głęboko zakorzenione urazy emocjonalne.

Wstępne rozważania nad problematyką przemocy domowej wymagają zrozumienia jej mechanizmów, przyczyn oraz sposobów reagowania na to zjawisko. W niniejszym opracowaniu przeanalizowane zostaną najważniejsze aspekty przemocy domowej, w tym czynniki, które przyczyniają się do jej występowania, konsekwencje dla ofiar, a także dostępne formy wsparcia i pomocy. Celem opracowania jest nie tylko uświadomienie problemu, ale także wskazanie skutecznych środków pomocy oraz podniesienie świadomości społecznej na temat przemocy domowej.

CZYM JEST PRZEMOC?

Przemoc to intencjonalne działanie lub zaniechanie jednej osoby wobec drugiej, które wykorzystując przewagę sił narusza prawa i dobra osobiste jednostki, powodując cierpienia i szkody.

O przemocy możemy mówić wtedy, gdy zostaną spełnione cztery warunki:

- jest to intencjonalne działanie lub zaniechanie działania,
- jedna osoba ma wyraźną przewagę nad drugą,
- działanie lub zaniechanie jednej osoby narusza prawa i dobra osobiste drugiej,
- osoba, wobec której stosowana jest przemoc, doznaje cierpienia, szkód fizycznych i psychicznych.



FORMY PRZEMOCY DOMOWEJ

Przemoc domowa zwykle kojarzy się z agresją fizyczną, krzykami, wyzwiskami, ale przemoc może przyjmować różne formy. Osoby doświadczające przemocy domowej rzadko doznają tylko jednego rodzaju.

Przemoc fizyczna jest intencjonalnym zachowaniem, niosącym ryzyko uszkodzenia ciała. Przybiera wiele form: bicie, szarpanie, popychanie, duszenie. Skutki przemocy fizycznej przeważnie są widoczne na zewnątrz. Mogą wymagać pomocy medycznej.



Przemoc ekonomiczna sprawia, że ofiara staje się uzależniona finansowo od sprawcy. Osoba krzywdząca kontroluje wydatki, odbiera zarobione pieniądze, utrudnia podjęcie pracy zarobkowej. Przemoc ekonomiczna często wiąże się z celowym niszczeniem własności, pozbawianiem środków do życia, wydzielaniem pieniędzy, rozliczaniem z wydatków.

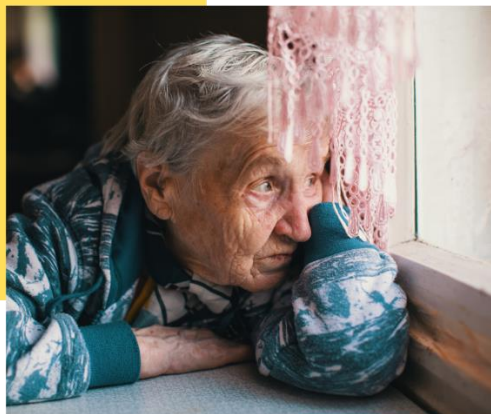
Przemoc psychiczna (emocjonalna) ma na celu pozbawienie ofiary zaufania do siebie i swoich umiejętności w różnych sferach życia. Sprawia, że osoby krzywdzone stają się pozbawione wiary w siebie i w swoje możliwości. Najczęstsze formy przemocy psychicznej to: ignorowanie potrzeb najbliższych, krytykowanie ich wyglądu i przekonań, kontrolowanie, wyśmiewanie, zawstydzanie, poniżanie upokarzanie, wmawianie choroby psychicznej, ograniczanie kontaktów z innymi osobami, narzucanie własnych poglądów, domaganie się posłuszeństwa. Przemoc psychiczna może występować bez udziału przemocy fizycznej.

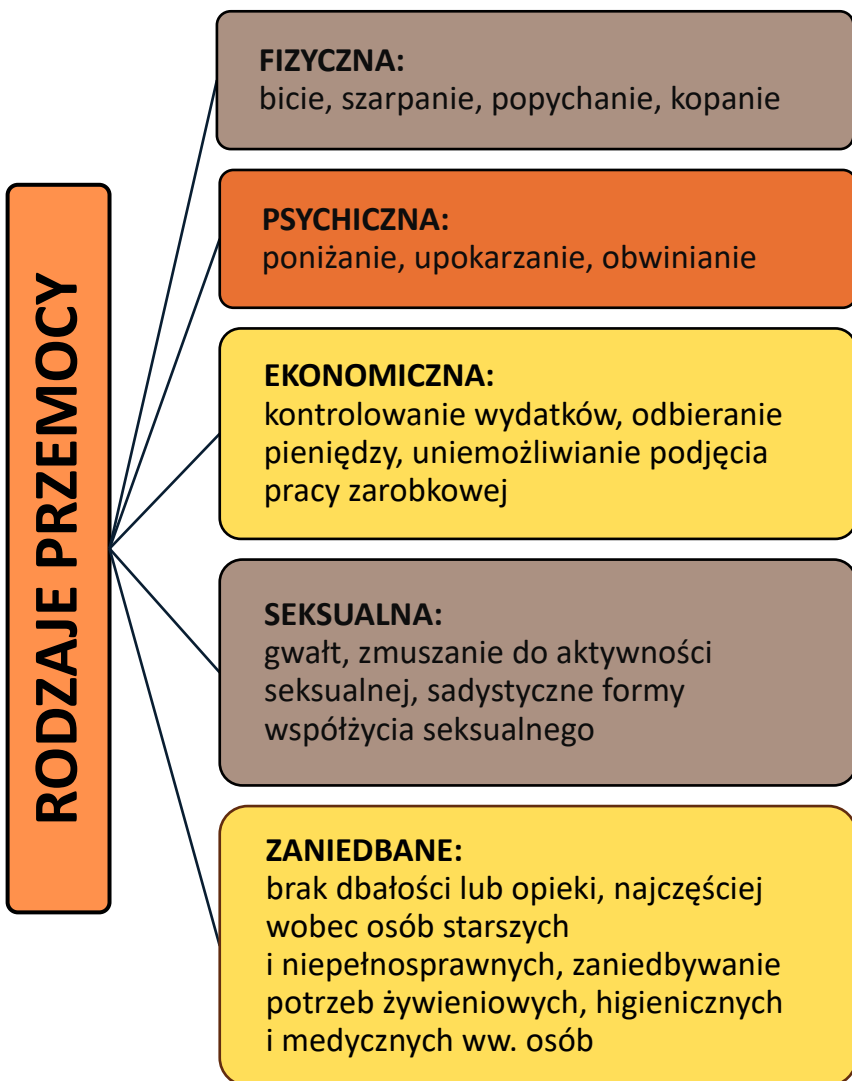


Przemoc seksualna polega na zmuszaniu osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, jak również na kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma lub ma obawy dotyczące danego zachowania seksualnego.

Formy przemocy seksualnej to: gwałt, wymuszenie pożycia seksualnego, wymuszenie nieakceptowanych praktyk seksualnych, wymuszanie seksu z osobami trzecimi, krytyka zachowań seksualnych. Przemoc seksualna powoduje cierpienie fizyczne i psychiczne, utratę godności osobistej, zaburzenia seksualne i emocjonalne.

Zaniedbanie to niezaspokajanie podstawowych potrzeb fizycznych i emocjonalnych osób, które są w jakikolwiek sposób zależne (dzieci, osoby starsze, osoby niepełnosprawne). Zaniedbaniem jest brak adekwatnej opieki o zdrowie, higienę, odpowiednie żywienie. Może przejawiać się również przez ograniczanie dostępu do opieki medycznej, odtrącenie, lekceważenie psychicznych potrzeb ofiary.





CZY DOZNAJESZ PRZEMOCY DOMOWEJ?

Czy zdarza się, że ktoś bliski:

- traktuje Cię w sposób, który Cię rani?
- obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami?
- zmusza Cię do robienia rzeczy, które poniżają
- popycha Cię, policzkuje, uderza, szarpie?
- nie pozwala Ci widywać się z przyjaciółmi i rodziną?
- grozi, że Cię zabije lub zrani?
- niszczy Twoją własność?
- mówi Ci, że wie, co jest słuszne dla Ciebie?
- ośmiesza lub obraża ludzi, których lubisz i cenisz?
- stale krytykuje Twoją osobę (poglądy, uczucia, pochodzenie, wykształcenie)?
- mówi Ci, że jesteś głupi/a, że do niczego się nie nadajesz?
- nie pozwala Ci widywać się i rozmawiać z przyjaciółmi, rodziną?
- dusił, kopał, obezwładniał, wykręcał ręce?
- groził Ci nożem, siekierą, bronią palną?
- groził, że Cię zabije lub dotkliwie zrani?
- obwinia Cię za swoje agresywne zachowanie, mówi Ci, że wszystkiemu ty jesteś winna/winien?
- zmuszał/a Cię do pożycia seksualnego?
- zmusza Cię do uprawiania praktyk seksualnych, które Ci się nie podobają?

- straszył/a Cię, że pobije Twoich przyjaciół, 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 posłuszną/y?
- przeprasza Cię, rozpieszcza prezentami po tym, jak cię pobił/a?
- czy czujesz się nieswojo, gdy dochodzi do spotkania z Twoimi przyjaciółmi w obecności partnera/ki?
- czy w czasie trwania małżeństwa zerwałaś/łeś kontakty z przyjaciółmi, rodziną?
- czy jesteś z partnerem/rką, bo mówił/a Ci, że Cię zabije, jeśli od niego/niej odejdiesz?
- czy kiedykolwiek byłaś/łeś tak pobita/y przez partnera, że wymagałaś/łeś pomocy lekarskiej lub leczenia szpitalnego?
- czy czujesz się zagrożona/y w swoim domu?



Podsumowanie

Jeśli choć na jedno pytanie odpowiedź brzmiała twierdząco, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy domowej. Zastanów się, czy czujesz się bezpiecznie w swoim domu. Spróbuj porozmawiać z kimś zaufanym, o tym co się dzieje w Twoim związku.¹

¹ <https://www.niebieskalinia.pl/jak-pomagamy/kwestionariusz-czydoznajesz-przemocy-domowej>

CZY JESTEŚ OSOBĄ STOSUJĄCĄ PRZEMOC?

Zastanów się:

- czy uderzyłeś/łaś lub szarpałeś/łaś inną osobę?
- czy zauważyłeś/łaś, że Twoje agresywne zachowania wzbudzają u bliskich strach?
- czy krzyczysz na nią/niego, wyśmiewasz ją/jego, szantażujesz, izolujesz, odbierasz telefon i prawo do podejmowania własnych decyzji?
- czy wykorzystujesz osobę starszą lub niepełnosprawną do wykonywania prac ponad jej siły (np. przy opiece nad wnukami, pracach polowych, prowadzeniu gospodarstwa)?
- czy odmawiasz opieki, dostępu do lekarza i leków, zaniedbujesz higienę u osób starszych, niepełnosprawnych lub dzieci?
- czy osobie starszej odbierasz emeryturę lub rentę albo wykorzystujesz zaufanie do pozbawienia pieniędzy lub innych dóbr?
- czy ograniczasz jej dostęp do jedzenia, głodzisz ją?
- czy zmuszasz do współżycia seksualnego?
- czy wyrządzasz innego rodzaju krzywdę?

Jeśli na któreś z tych pytań odpowiedziałeś/łaś „TAK” – jesteś odpowiedzialny/a za PRZEMOC!

Takich działań nie tłumaczą, ani stres, zwyczaje, chęć dominacji, nadużywanie substancji psychoaktywnych, trud związany z opieką nad starszym rodzicem, babcią czy dziadkiem, ani problemy ekonomiczne czy też brak kontroli nad emocjami.

PRZEMOC TO PRZESTĘPSTWO, za które grozi odpowiedzialność karna. Za znęcanie się nad osobą starszą lub niepełnosprawną, podobnie jak nad innymi bliskimi osobami, grozi kara pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat.

Jeśli stosujesz przemoc, grozi Ci także m.in.:

- interwencja Policji lub zatrzymanie,
- zakaz zbliżania się lub kontaktowania z osobą, którą krzywdziłeś,
- nakaz opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania, bez względu na to, kto jest jego właścicielem,
- zasądzenie odszkodowania na rzecz osoby pokrzywdzonej, dezaprobata otoczenia.²

² <https://www.gov.pl/web/pdp3-ms/jestes-osoba-stosujaca-przemoc>

Źródła przemocy domowej są złożone i wielowymiarowe, wynikają zarówno z czynników indywidualnych, jak i społecznych. Aby zrozumieć, skąd bierze się przemoc domowa, należy przyjrzeć się różnym aspektom, które wpływają na powstawanie i utrzymywanie się tego zjawiska.

1. Czynniki psychologiczne

Osoby dopuszczające się przemocy często mają trudności z kontrolowaniem emocji, zwłaszcza gniewu. Niskie poczucie własnej wartości, brak umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz traumatyczne doświadczenia z przeszłości (np. bycie ofiarą przemocy w dzieciństwie) mogą prowadzić do agresywnych zachowań. Problemy psychiczne, takie jak depresja, zaburzenia osobowości czy uzależnienia (np. od alkoholu, narkotyków), również mogą zwiększać ryzyko występowania przemocy.

2. Czynniki kulturowe i społeczne

W niektórych społeczeństwach przemoc domowa jest tolerowana lub minimalizowana, co sprzyja jej utrzymywaniu się. Normy kulturowe mogą narzucać przekonania o wyższości mężczyzn nad kobietami lub o konieczności „karania” bliskich za nieposłuszeństwo. Tradycyjne role płciowe i stereotypy, które promują

dominację jednej osoby w związku, mogą również wzmacniać postawy sprzyjające przemocy.

3. Dynamika władzy i kontroli

Przemoc domowa często wynika z dążenia do kontrolowania partnera. Osoba stosująca przemoc chce mieć pełną władzę nad życiem drugiej osoby – nad jej decyzjami, zachowaniami, a nawet emocjami. Kontrola ta może przejawiać się w wielu formach, od kontrolowania finansów po izolowanie ofiary od rodziny i przyjaciół. Celem sprawcy jest utrzymanie władzy i dominacji nad ofiarą, co często prowadzi do cyklu przemocy – napięcie narasta, przemoc eskaluje, a potem następuje pozorna "faza miesiąca miodowego", w której sprawca przeprasza i obiecuje poprawę.

4. Dziedziczenie przemocy

Przemoc domowa może być również dziedziczona pokoleniowo. Dzieci wychowujące się w rodzinach, w których przemoc była na porządku dziennym, mogą w dorosłym życiu powtarzać te wzorce, uznając przemoc za normalny sposób rozwiązywania konfliktów. W ten sposób przemoc domowa staje się cyklem przekazywanym z pokolenia na pokolenie.

5. Czynniki ekonomiczne Brak stabilności finansowej, bezrobocie lub trudna sytuacja materialna mogą

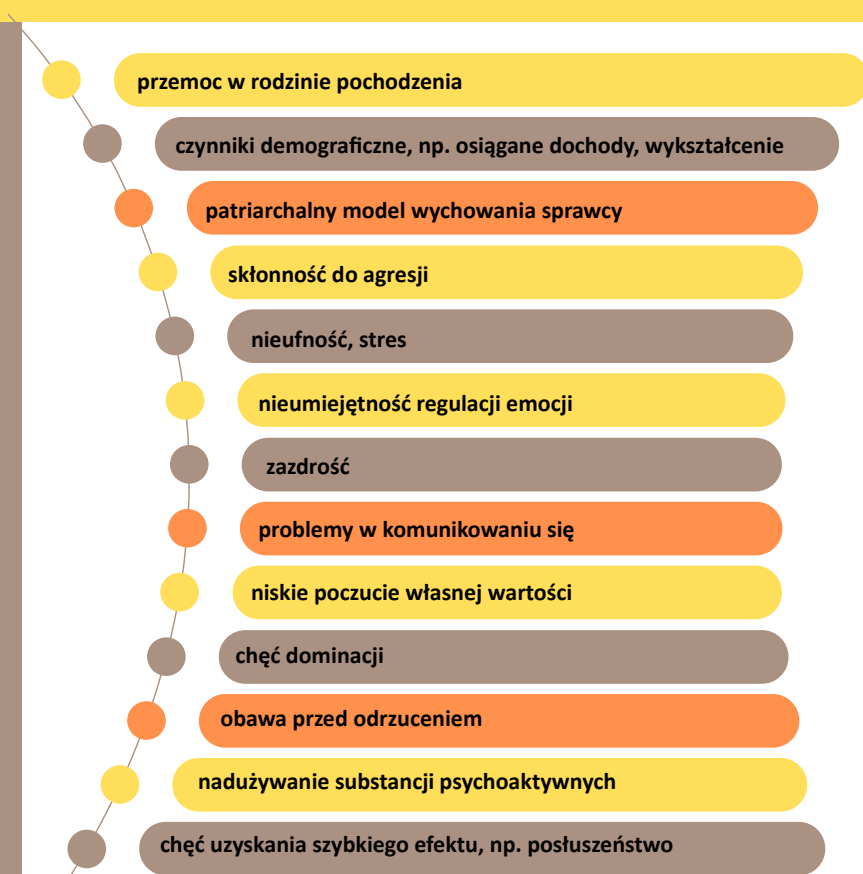
przyczyniać się do napięć w rodzinie, które eskalują w formie przemocy. Dodatkowo osoby ekonomicznie zależne od partnera mogą czuć się uwięzione w relacji, co sprawia, że trudniej jest im opuścić związek, w którym doświadczają przemocy.

6. Brak wsparcia społecznego i instytucjonalnego

Niedostateczne wsparcie ze strony instytucji publicznych, takich jak policja, sądy, czy opieka społeczna, może sprzyjać utrzymywaniu się przemocy domowej. Ofiary, które nie mają dostępu do odpowiednich zasobów, takich jak schroniska, pomoc prawna czy psychologiczna, często czują się bezsilne i nie wiedzą, gdzie szukać pomocy. W społeczeństwach, gdzie przemoc domowa jest tematem tabu, ofiary mogą obawiać się wyjścia z przemocowego związku z obawy przed oceną i stygmatyzacją.

7. Przemoc w mediach i kulturze popularnej

Media i kultura popularna mogą również odgrywać rolę w normalizowaniu przemocy, poprzez ukazywanie agresywnych zachowań jako akceptowalnych lub nieszkodliwych. Filmy, seriale, czy gry komputerowe, które prezentują przemoc jako sposób rozwiązywania konfliktów, mogą pośrednio wpływać na rozwój takich zachowań w rzeczywistości.



przemoc w rodzinie pochodzenia

czynniki demograficzne, np. osiągnięte dochody, wykształcenie

patriarchalny model wychowania sprawcy

skłonność do agresji

nieufność, stres

nieumiejętność regulacji emocji

zazdrość

problemy w komunikowaniu się

niskie poczucie własnej wartości

chęć dominacji

obawa przed odrzuceniem

nadużywanie substancji psychoaktywnych

chęć uzyskania szybkiego efektu, np. posłuszeństwo

Infografika Nr 2 - Źródła przemocy domowej - opracowanie własne

Zrozumienie źródeł przemocy domowej jest kluczowe do skutecznego przeciwdziałania temu problemowi. Ważne jest podejmowanie działań na wielu poziomach – indywidualnym, społecznym, kulturowym i instytucjonalnym – aby przeciwdziałać przemocy oraz zapewnić odpowiednie wsparcie ofiarom.

GDY DOZNAJESZ PRZEMOCY, POWIEDZ KOMUŚ O TYM!

MOŻE TO BYĆ:

zaufana osoba

- rodzina bliższa lub dalsza,
- przyjaciółka/przyjaciel,
- koleżanka/kolega z pracy,
- lekarz, psycholog, psychoterapeuta
- osoba duchowna,

pracownik instytucji

- rodzin pracownik socjalny z OPS/PCPR,
- lekarz, położna/pielęgniarka z przychodni/szpitala,
- nauczyciel, wychowawca, (psycholog ze szkoły, do której uczęszcza dziecko),
- dzielnicowy z Komendy Policji,

osoba z organizacji pozarządowej

- ze stowarzyszenia,
- fundacji,
- telefon zaufania,
- niebieska linia,

Infografika Nr 3 - Powiedz o tym komuś - opracowanie własne

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar
Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"
Poradnia telefoniczna 22 668 70 00
Kryzysowy Telefon Zaufania - 116 123
pogotowie@niebieskaLinia.info

Numer alarmowy 112
w sytuacji zagrożenia życia lub
zdrowia wynikającego ze stosowania
przemocy domowej

Anonimowa Policyjna Linia Specjalna
"Zatrzymać Przemoc" 800 12 01 48

Policyjny Telefon Zaufania
ds. Przeciwdziałania Przemocy
w Rodzinie - 800 120 226

Stowarzyszenie Niebieska Linia
tel. 800 12 00 02
niebieskaLinia@niebieskaLinia.info

PODSUMOWANIE

Przemoc domowa jest poważnym problemem społecznym, który dotyka ludzi w różnym wieku, niezależnie od płci czy statusu społecznego. W broszurze omówione zostały kluczowe rodzaje przemocy domowej, takie jak przemoc fizyczna, psychiczna, seksualna, ekonomiczna oraz zaniedbanie. Wskazano, że przemoc ma na celu kontrolę i dominację nad drugą osobą, co prowadzi do długotrwałych szkód psychicznych i fizycznych. Źródła przemocy domowej są złożone i obejmują czynniki psychologiczne, społeczne, ekonomiczne oraz kulturowe. Normy społeczne i przekonania o tradycyjnych rolach płciowych, potrzeba kontroli oraz wzorce dziedziczone z pokolenia na pokolenie odgrywają istotną rolę w podtrzymywaniu tego zjawiska. Przyczyny przemocy mogą obejmować również problemy emocjonalne, uzależnienia, niską samoocenę, a także stres związany z trudną sytuacją życiową. Informacje zawarte w broszurze mają pomóc w określeniu, uświadomieniu czy jestem osobą doznającą przemocy domowej, a może ją stosującą. Istnieją liczne formy wsparcia dla ofiar przemocy oraz osób stosujących przemoc. W tym zakresie Fundacja POZYTYW dociera ze swoimi działaniami społecznymi do najdalszych zakątków województwa mazowieckiego. W pierwszej kolejności, naszymi projektami obejmujemy mieszkańców wsi i małych miasteczek, ponieważ właśnie tutaj jest najmniej dostępna pomoc i wsparcie dla osób doznających przemocy domowej. Fundacja Pozytyw oferuje szeroki zakres wsparcia osobom dotkniętym przemocą domową. Zachęcamy do zapoznania się z zakresem oferowanych działań na stronie internetowej www.fundacijapozytyw.pl oraz pod numerem telefonu 693 570 205.

FUNDACJA POZYTYW



tel. 693 570 205

www.fundacjapozytyw.pl

www.facebook.com/fundacjapozytyw

fundacjapozytyw@gmail.com

Tytuł zadania publicznego

„Godność i Wolność 2023-2025”

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków z budżetu
Województwa Mazowieckiego.

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu
Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa
Mazowieckiego



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >



**POROZUMIENIE
DLA TRZEŹWOŚCI**

Mazowsze.
serce Polski