



GODNOŚĆ I WOLNOŚĆ ***Życie bez przemocy i uzależnień***

Każdy człowiek ma w sobie coś, czego nikt nie ma prawa naruszyć: godność.

Nikt nie może decydować o Tobie, zabierać Twojego głosu, ograniczać wyborów.

Kiedy w rodzinie pojawia się alkohol lub inne substancje psychoaktywne, często obok nich pojawia się przemoc.

Życie zamienia się w huśtawkę nastrojów:

„jest dobrze” → „jest napięcie” → „wybuch”.

Godność oznacza:

„To, co mnie spotyka, ma znaczenie.

Ja mam znaczenie.”

Wolność oznacza:

„Mam prawo do życia bez lęku.”



tel. 693 570 205

www.fundacjapozytyw.pl

www.facebook.com/fundacjapozytyw

fundacjapozytyw@gmail.com

PRZEMOC ZACZYNA SIĘ TAM, GDZIE KOŃCZY SIĘ SZACUNEK.

Przemoc psychiczna działa inaczej niż fizyczna – nie zostawia siniaków, zostawia wątpliwości.

„Może przesadzam.”

„Może to moja wina.”

„Może gdybym była lepsza/lepszy...”

To nie są wnioski – to efekt manipulacji.

Przemoc psychiczna często wygląda tak:

- ✓ wyśmiewanie,
- ✓ milczenie jako kara,
- ✓ kontrola (np. dostępu do pieniędzy, telefonu),
- ✓ groźby: „Nie poradzisz sobie beze mnie”,
- ✓ izolacja od bliskich: „Po co do nich dzwonisz? Oni cię nakręcają.”

Kiedy ktoś systematycznie podważa Twoją wartość, może pojawić się wewnętrzny krytyk mówiący dokładnie jego słowami.

To nie jest „prawda o Tobie”
– to przyswojone
komunikaty agresora.



WOLNOŚĆ ZACZYNA SIĘ OD GRANIC

Granica to nie mur.

Granica to zdanie: „To mnie rani — tak nie chcę.”

Osoba uzależniona często narusza granice, bo granice innych nie mieszczą się w jej świecie. Substancja staje się ważniejsza niż relacja.

Współuzależnienie nie jest słabością.

To mechanizm przetrwania.

Jeśli:

- ukrywasz konsekwencje picia partnera,
 - tłumaczysz go rodzinie i znajomym,
 - próbujesz kontrolować jego picie (liczysz kieliszki, wylewasz alkohol),
 - bierzesz odpowiedzialność za jego zachowania,
- to nie jest „pomaganie”.

To powolne tracenie siebie.

Współuzależnienie to życie w ciągłym napięciu, czekaniu i nadziei, że „następnym razem będzie lepiej”.

Masz prawo powiedzieć:

„Nie mogę zatrzymać twojego picia. Mogę zatrzymać to, jak wpływa na moje życie.”

**Godność nie znika.
Ale można o niej zapomnieć.**

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

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

**Stowarzyszenie Niebieska Linia
tel. 800 12 00 02
niebieska linia@niebieska linia.info**

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

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