

FUNDACJA POZYTYW



Bliskość nie powinna odbierać wolności



Kontrolowanie, poniżanie, groźby i decydowanie za drugą osobę nie są oznaką troski.

Gdy w relacji tracisz poczucie bezpieczeństwa lub wpływ na własne życie, warto porozmawiać z kimś, kto pomoże Ci spokojnie ocenić sytuację.

Pierwszy krok może być prosty – rozmowa i informacja. Fundacja Pozytyw wspiera osoby doświadczające przemocy domowej.

Bezpłatne konsultacje w Fundacji Pozytyw

- psycholog
- terapeuta
- prawnik
- specjalista przeciwdziałania przemocy domowej

Rozmowa nie zobowiązuje
do podjęcia natychmiastowych decyzji.

Tytuł zadania publicznego: „Stop Przemocy 2024-2026”

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków
Samorządu Województwa Mazowieckiego

Kłótnia czy przemoc?

Konflikt dotyczy różnicy zdań.

Przemoc służy zdobyciu przewagi.

W bliskiej relacji mogą pojawiać się złość, napięcie i nieporozumienia. W zwykłym konflikcie obie osoby mogą wyrazić zdanie, odmówić i wrócić do rozmowy bez obawy przed karą.

Przemoc pojawia się wtedy, gdy jedna osoba zastrasza, poniża lub kontroluje drugą, aby ją sobie podporządkować.

Zastanów się:

- Czy możesz powiedzieć „nie” bez lęku?
- Czy obawiasz się reakcji na swoje zdanie?
- Czy ktoś decyduje o Twoich kontaktach, pracy lub pieniądzach?
- Czy dla spokoju stale rezygnujesz z własnych potrzeb?

Najważniejsze pytanie brzmi: czy w tej relacji możesz czuć się bezpiecznie i zachować prawo do własnych decyzji?

Przemoc domowa może być jednorazowym albo powtarzającym się działaniem wykorzystującym przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną.

Dlaczego tak trudno zrobić pierwszy krok?

To nie brak odwagi. To skutek życia w napięciu.

Osoba doświadczająca przemocy często przez długi czas obserwuje nastrój drugiej osoby, przewiduje jej reakcje i próbuje zapobiec kolejnemu wybuchowi.

Może milczeć, ustępować albo wycofywać się.

Nie oznacza to zgody na krzywdzenie.

Często jest to sposób ochrony siebie lub dzieci.

Długotrwałe napięcie może powodować:

- trudności z podejmowaniem decyzji,
- ciągłą czujność i problemy ze snem,
- poczucie winy lub wstydu,
- utratę zaufania do własnej oceny,
- lęk przed szukaniem pomocy.

**„Takie reakcje nie świadczą o słabości.
Są odpowiedzią na długotrwałe zagrożenie.”**

Kontrola cyfrowa i ekonomiczna

Niepokojącymi zachowaniami są między innymi:

- żądanie haseł i czytanie wiadomości,
- śledzenie telefonu lub lokalizacji,
- grożenie ujawnieniem zdjęć i prywatnych informacji,
- odbieranie pieniędzy lub dostępu do konta,
- rozliczanie każdego wydatku,
- zabranianie pracy lub ograniczanie dostępu do pieniędzy, aby zmusić drugą osobę do podporządkowania się.

Takie działania ograniczają prywatność, samodzielność i możliwość decydowania o sobie.

Gdy podejrzewasz kontrolę telefonu:

Szukaj pomocy z bezpiecznego urządzenia. Nie zmieniaj nagle wszystkich ustawień, jeżeli obawiasz się gwałtownej reakcji. Wiadomości i groźby zachowuj tylko wtedy, gdy możesz zrobić to bezpiecznie.

Prawo zalicza do przemocy również zachowania wykorzystujące przewagę ekonomiczną oraz działania prowadzone za pomocą środków komunikacji elektronicznej, które naruszają prywatność lub wywołują poczucie zagrożenia.

Kto może pomóc?

Wybór specjalisty zależy od tego, czego teraz potrzebujesz

Psycholog

Pomaga uporządkować emocje, zmniejszyć lęk i odzyskać zaufanie do własnej oceny sytuacji.

Specjalista przeciwdziałania przemocy domowej

Pomaga nazwać zachowania, ocenić zagrożenie i przygotować plan bezpieczeństwa.

Terapeuta/specjalista psychoterapii uzależnień

Wspiera, gdy przemocy towarzyszy picie alkoholu, uzależnienie lub współuzależnienie.

Prawnik

Wyjaśnia możliwości ochrony, działania Policji i sądu oraz sprawy dotyczące dzieci, mieszkania i alimentów.

**„Nie musisz wiedzieć, od kogo zacząć.
Podczas pierwszej rozmowy wspólnie ustalicie,
jaka pomoc będzie najbardziej potrzebna.”**

Alkohol a przemoc

**Alkohol może nasilać zagrożenie,
ale nie usprawiedliwia krzywdzenia.**

Osoby doznające przemocy często słyszą:

„Byłem/Byłam pijany/pijana”.

„Nie pamiętam”.

„To przez alkohol”.

Nietrzeźwość może zwiększać impulsywność i nieprzewidywalność zachowania, ale nie odbiera odpowiedzialności za groźby, poniżanie, kontrolowanie czy użycie siły.

Potrzebne mogą być dwa rodzaje pomocy:

- **Leczenie uzależnienia** — radzenie sobie z głodem alkoholowym i prowadzenie abstynenckiego życia.
- **Praca nad przemocą** — przyjęcie odpowiedzialności, rezygnacja z kontroli i uczenie się bezpiecznych sposobów reagowania.

Samo odstawienie alkoholu nie zawsze kończy zachowania przemocowe.

Jak może chronić prawo?

Osoba doznająca przemocy nie zawsze musi opuszczać mieszkanie

W sytuacji zagrożenia Policja może zastosować wobec osoby stosującej przemoc:

- nakaz natychmiastowego opuszczenia mieszkania,
- zakaz zbliżania się,
- zakaz kontaktowania się,
- zakaz pojawiania się w miejscach, w których przebywa osoba chroniona.

Policyjne środki obowiązują przez 14 dni. Przed upływem tego czasu można zwrócić się do sądu o dalszą ochronę. Wniosek o zabezpieczenie jest wolny od opłaty.

Procedura „**Niebieskie Karty**” może zostać rozpoczęta bez zgody osoby doznającej przemocy. Nie jest tym samym co postępowanie karne i nie odbiera prawa do złożenia zawiadomienia na Policji lub w prokuraturze.

W bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia zadzwoń pod numer 112.

Możesz zgłosić się tylko po informację

W ramach zadania publicznego „Stop Przemocy 2024–2026” Fundacja Pozytyw oferuje bezpłatnie:

- konsultacje psychologiczne i terapeutyczne,
- pomoc prawną,
- wsparcie w sytuacji przemocy i problemów alkoholowych,
- warsztaty dla dzieci oraz rodziców i opiekunów,
- działania wspierające rodziny.

Program jest skierowany do mieszkańców powiatów siedleckiego, sokołowskiego i łosickiego.

Fundacja Pozytyw

 ul. B. Joselewicza 13, 08-200 Łosice

 693 570 205

 www.fundacjapozytyw.pl,

 fundacjapozytyw@gmail.com

Numer alarmowy 112,

Niebieska Linia: [800 120 002](tel:800120002)

Tytuł zadania publicznego: „Stop Przemocy 2024-2026”

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków
Samorządu Województwa Mazowieckiego