

## PRZEMOC W RODZINIE

Przemoc w rodzinie, wbrew pozorom, jest zjawiskiem częstym. Dochodzi do niej nie tylko w rodzinach patologicznych ale we wszystkich grupach społecznych niezależnie od poziomu wykształcenia i sytuacji materialnej. Może przybierać postać nie tylko przemocy fizycznej ale również przemocy psychicznej.

Mówimy o przemocy w rodzinie jeśli ktoś bliski:

- znęca się nad Tobą fizycznie np. uderza, szarpie, policzkuje, obezwładnia;
- grozi, że Cię zabije lub zrani;
- obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami;
- zmusza Cię do robienia rzeczy, które Cię poniżają;
- nie pozwala Ci widywać się z przyjaciółmi i rodziną;
- stale krytykuje Twoją osobę (poglądy, uczucia, pochodzenie, wykształcenie);
- mówi Ci, że jesteś głupi, że do niczego się nie nadajesz;
- obwinia Cię za swoje agresywne zachowanie, mówi ci, że wszystkiemu ty jesteś winien;
- zmusza Cię do pożycia seksualnego albo do uprawiania praktyk seksualnych, które ci się nie podobają;
- zabiera Ci pieniądze, każe o nie prosić lub po prostu nie chce ich dawać;
- grozi, że zabierze Ci wszystko (dzieci, pieniądze, dom), jeśli nie będziesz mu posłuszny.

Zastanów się, czy czujesz się bezpiecznie w swoim domu. Jeśli odpowiedziałeś twierdząco na niektóre z powyższych pytań być może doświadczasz przemocy w rodzinie. Spróbuj porozmawiać z kimś zaufanym, o tym co się dzieje. Agresor nie zmieni swoich zachowań jeśli będzie czuł, że jest bezkarny. Wręcz odwrotnie - przemoc będzie się nasilała. Nikt nie zasługuje na złe traktowanie. Nie daj sobie wmówić, że jesteś beзуzyteczny, że sobie nie poradzisz w życiu, że nie uwolnisz się od prześladowcy, że sam prowokujesz akty agresji. Nie musisz walczyć z przemocą sam. Istnieje wiele instytucji, które mogą Ci w tym pomóc. Ich listę zamieszczamy na końcu artykułu. W każdej chwili kiedy poczujesz się zagrożony możesz zawiadomić policję (tel. 997- połączenie bezpłatne lub z telefonu komórkowego 112). Policja jest ustawowo zobowiązana do przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Policjanci wypełniają Niebieską Kartę, która służy dokumentowaniu faktów związanych z przemocą w rodzinie, ocenie zagrożenia i stanowi dowód w sprawach sądowych. Funkcjonariusze powinni Cię poinformować, w jaki sposób mogą pomóc oraz zostawić adresy instytucji pomagających osobom podlegającym przemocy domowej.

### Świadkowie przemocy

Świadkowie przemocy w rodzinie są często jedynymi osobami, które mogą taką przemoc skutecznie przerwać. Dlatego ich pomoc jest bardzo ważna. Ofiary przemocy na ogół nie są w stanie pomóc sobie same, nie potrafią też zwrócić się o pomoc do właściwych instytucji ze strachu, wstydu lub poczucia winy, które zaszczerpił w nich agresor. Pamiętaj, że ofiara przemocy w rodzinie może bać się o swoje życie i zdrowie. Obawia się, że nawet jeśli zawiadomi o swojej sytuacji odpowiednie służby to nikt jej nie uwierzy i nikt nie będzie chciał potwierdzić jej relacji. Nie wierz, że ktoś będzie chciał jej pomóc i że w ogóle ma prawo prosić o pomoc ponieważ bierze całą odpowiedzialność za zaistniałą sytuację na siebie. Nie bądź więc obojętny. Twoja obojętność może przyczynić się do tragedii. Czasami, żeby pomóc, wystarczy po prostu wysłuchać osoby, która doznaje przemocy, uwierzyć w to co mówi, skierować do instytucji wspierających.

Wiele informacji i porad dotyczących problematyki przemocy w rodzinie można znaleźć na [www.niebieskalinia.pl](http://www.niebieskalinia.pl) Tutaj też jest dostępna lista instytucji pomagających osobom poszkodowanym. Wystarczy podać nazwę województwa w

wyszukiwarce na stronie internetowej [www.porozumienie.niebieskalinia.pl](http://www.porozumienie.niebieskalinia.pl)