

ALGORYTM POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU DOŚWIADCZENIA PRZEMOCY W RODZINIE.

**Algorytm nie jest narzędziem autodiagnozy lub autoleczenia i należy go traktować wyłącznie jako wskazówkę do poszukiwania pomocy profesjonalnej.*

Istnieją różne formy przemocy – fizyczna, psychiczna, seksualna, ekonomiczna, czy związana z zaniechaniem. Prawo definiuje przemoc w rodzinie jako:

„jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodziny, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą”.

PRZEMOC W RODZINIE MA KILKA CHARAKTERYSTYCZNYCH CECH:

- **jest intencjonalna** – człowiek w zamierzony sposób usiłuje kontrolować i podporządkować sobie drugą osobę;
- **narusza prawa i dobra osobiste** – np. do nietykalności cielesnej i godności;
- **powoduje cierpienie i ból** – sprawca naraża zdrowie i życie ofiary, a przeżywane cierpienie zmniejsza jej zdolność do samoobrony;
- **nierównowaga sił** – jedna strona ma przewagę nad drugą;

Jeśli ktoś z Twojego najbliższego otoczenia zagraża Twojemu zdrowiu, nie szanuje Twojej nietykalności cielesnej i godności, ogranicza Twoją wolność lub powoduje, że nie czujesz się bezpiecznie, poszukaj pomocy.

Istnieje wiele **falszywych przekonań**, które powodują, że mimo poczucia zagrożenia ludzie nie decydują się zgłosić po pomoc. Zastanów się, czy któreś z nich nie powstrzymuje Cię od sięgnięcia po wsparcie.

- „Nie ujawnia się tajemnic rodzinnych” – przemoc nie skończy się sama, najważniejszym krokiem do jej zaprzestania jest **ujawnienie**.
- „W prywatne sprawy rodziny nie należy się wtrącać” – przemoc w rodzinie jest **przestępstwem**, któremu każdy ma prawo zapobiegać.
- „Co to za przemoc, kiedy nie ma śladu” – siniaki nie są wyłącznym wyznacznikiem przemocy; zastraszanie, obrażanie i poniżanie również powodują cierpienie.
- „Niektórzy zasłużyli sobie na takie traktowanie” – nie ma **żadnego uzasadnienia** dla bicia i poniżania kogokolwiek, bez względu na to co zrobił.

„Każdy ma swój krzyż, nie da się zmienić przeznaczenia” – nigdy nie jest zbyt późno aby przerwać przemoc, nawet jeśli doświadczasz jej od lat – możesz powiedzieć NIE.

„Za przemoc odpowiedzialny jest alkohol” – nic nie zwalnia człowieka od odpowiedzialności za czyny, również uzależnienie. Leczenie choroby powinno być niezależne od karania za stosowanie przemocy.

„Przemoc w rodzinie dotyczy marginesu społecznego” – przemoc domowa zdarza się w każdym środowisku, niezależnie od poziomu wykształcenia i sytuacji ekonomicznej rodziny.

PAMIĘTAJ! NIE JESTEŚ ODPOWIEDZIALNA/Y ZA PRZEMOC.

WINĘ ZAWSZE PONOSI OSOBA STOSUJĄCA PRZEMOC.

1

JAK MOŻNA SOBIE POMÓC?

Zastanów się, czy czujesz się bezpiecznie w swoim domu. Spróbuj porozmawiać z kimś zaufanym o tym, co się dzieje w Twoim związku.

Jeśli nie masz z kim porozmawiać, codziennie od 14:00 do 22:00 możesz bezpłatnie zadzwonić pod numer **116 123**, który połączy Cię z konsultantem Kryzysowego Telefonu Zaufania, stworzonego przez Instytut Psychologii Zdrowia.

Na stronie www.niebieskalinia.pl znajdziesz szczegółowe wskazówki, gdzie i jaką pomoc możesz uzyskać (poprzez instytucje państwowe i organizacje pozarządowe) oraz gdzie szukać informacji o placówkach udzielających pomocy w Twojej okolicy. Możesz mieć dostęp do:

- pomocy psychologicznej,
- pomocy prawnej (w tym wsparcia w pisaniu pozwów, wniosków),
- pomocy socjalnej,
- grupy wsparcia,
- pomocy w załatwianiu spraw urzędowych i innych.

Nie wahaj się skorzystać z konsultacji lub terapii psychologicznej, która pomaga na drodze wychodzenia z przemocy. Wsparcie psychologa lub psychoterapeuty możesz uzyskać w wielu prywatnych ośrodkach lub gabinetach oraz bezpłatnie za sprawą organizacji społecznych, jak np. Centrum Praw Kobiet.

2

CO ROBIĆ W SYTUACJI BEZPOŚREDNIEGO ZAGROŻENIA?

W momencie zagrożenia zdrowia lub życia podczas aktu przemocy, **uciekaj z domu i wołaj o pomoc!** Uważaj, by agresor nie wpędził Cię w miejsce, z którego trudno uciec. Jeśli to możliwe, zawiadom policję dzwoniąc na **112 lub 997**.

Podczas interwencji domagaj się, aby policjanci wypełnili **Niebieską Kartę** (mogą to zrobić także przedstawiciele innych instytucji, np. pomocy społecznej) – w przypadku złożenia zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa i wszczęcia postępowania będzie wykorzystana jako dowód procesowy.

Zawiadom o popełnieniu przestępstwa prokuraturę lub policję. Pamiętaj, że założenie sprawy karnej jest **bezpłatne**. Istotne są wówczas następujące dowody:

- zaświadczenia lekarskie/ obdukcje,
- lista świadków – mogą to być osoby obce i członkowie rodziny, którzy znają sytuację ze słyszenia lub byli bezpośrednimi świadkami zdarzeń,
- spis interwencji policji,
- zapisy z dokumentu Niebieska Karta,
- zaświadczenia o braniu udziału w programach pomocowych dla osób doświadczających przemocy domowej,
- sprawozdanie z kasety/pliku z nagraniem awantury domowej (precyzyjne przepisanie wszystkiego, co znajduje się na nagraniu).

Adresy organizacji i instytucji z całej Polski pomagających ofiarom przemocy w rodzinie można znaleźć korzystając z wyszukiwarki dostępnej na stronie **www.porozumienie.niebieskalinia.pl**

3

POMOC PROFESJONALNĄ LUB NIEZBĘDNE INFORMACJE OTRZYMASZ DZWONIĄC POD NUMER:

→ **800 12 00 02** – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie (czynny przez całą dobę)

→ **116 123** – Kryzysowy Telefon Zaufania (codziennie od 14:00 do 22:00)