

Masz prawo – do godności, szacunku i bezpieczeństwa w relacjach

Wiele osób, które doświadczają przemocy ze strony bliskiego członka rodziny, **nie nazywa swoich doświadczeń doświadczaniem przemocy**. Często nie wiedzą, że nikt nie ma prawa ich tak traktować. Dzieje się tak m.in. dlatego, że osoba stosująca przemoc stosuje manipulację – przekonuje, że „to normalne”, „przesadzasz” albo „to przez ciebie”. Osoba doświadczająca przemocy zaczyna wierzyć, że sama jest winna problemom w domu. Z czasem przejmuje odpowiedzialność za nastrój sprawcy, za „atmosferę” w domu, a nawet za własne złe samopoczucie.

Pamiętaj:

za przemoc zawsze odpowiada ten kto stosuje przemoc. Nie ma usprawiedliwienia dla zachowania, które krzywdzi, upokarza lub narusza Twoje prawa.

Przemoc to nie tylko bicie

Przemoc domowa może wyglądać bardzo różnie. To nie tylko uderzenie, szarpanie czy policzkowanie. Przemocą jest również:

- ciągle robienie z Ciebie żartów, ośmieszanie,
- sprawdzanie telefonu, lokalizacji GPS,
- kontrolowanie, gdzie jesteś i z kim się spotykasz,
- rozliczanie Cię z czasu, obowiązków, pieniędzy,

- lekceważenie i poniżanie,
- ciągła krytyka, pouczanie,
- zmuszanie do decyzji, których nie akceptujesz,
- nakładanie nadmiernych obowiązków domowych,
- zmuszanie do zachowań (również seksualnych), na które nie wyrażasz zgody.
- wmawianie Ci, że masz problemy psychiczne lub „coś z Tobą jest nie tak”,
- ograniczanie kontaktów z rodziną i znajomymi,
- odbieranie pieniędzy albo uniemożliwianie zarabiania,
- podważanie Twoich decyzji i narzucanie własnych,

Kiedy najbliższa osoba wykorzystuje władzę i podporządkowuje sobie drugą osobę – to jest przemoc.

Jeśli odczuwasz...

- samotność, niezrozumienie, wyobcowanie,
- bezradność lub poczucie, że nie masz wpływu na swoje życie,
- dezorientowanie – nie wiesz, co jest „normalne”,
- czujesz się „wariatem/wariatką”,

Jeżeli:

- usprawiedliwiasz zachowania partnera przed innymi,
- mówisz to „trudny charakter”, to „miłość”, „taki ma temperament”,
- milczysz o swojej sytuacji – bo „i tak nikt nie zrozumie”,

to być może doświadczasz przemocy domowej – i warto o tym porozmawiać z kimś zaufanym lub specjalistą.

Masz prawo. Nikt nie może Ci tego odebrać!

Masz prawo:

- wezwać Policję na interwencję domową,
- zgłosić przemoc policjantowi, pracownikowi socjalnemu, nauczycielowi, lekarzowi lub pielęgniarce – mają obowiązek podjąć działania (procedura „Niebieskiej Karty”),
- wyjść z domu bez pytania o zgodę,
- mieć własne zdanie, poglądy, wyznanie,
- mieć znajomych, hobby, zainteresowania,
- do intymności i wolnego czasu,
- do prywatności – również w telefonie i Internecie,
- do pracy i własnych pieniędzy,
- do dzielenia obowiązków w domu i opieki nad dziećmi,
- do odpoczynku – także bez poczucia winy,
- do odmówienia stosunku seksualnego,
- do szukania pomocy i mówienia o tym, co się dzieje,
- do odejścia ze związku, który Cię krzywdzi.

Masz prawo być sobą.

Jeśli ktoś odbiera Ci te prawa **to jest przemoc. I masz prawo się przed nią chronić.**

Na terenie dzielnicy Wola pomocy udzielają:

- Dział Przeciwdziałania Przemocy Domowej Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy Al. „Solidarności” 102, 01-016 Warszawa tel. 22 427 63 81
- Komenda Rejonowa Policji Warszawa IV ul. Żytnia 36, 01-198 Warszawa tel. 47 723 94 50



projekt finansuje
dzielnica
Wola

**STOP PRZEMOCY
NA WOLI**


Instytut
Nowej Kultury

- Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
„Niebieska Linia” ul. Jaktorowska 4, 01-202 Warszawa,
tel. 22 499 37 33, e-mail: info@niebieskalinia.org

**Projekt realizowany przez Instytut Nowej Kultury, finansowany przez
Urząd Dzielnicy Wola m.st. Warszawy**



projekt finansuje
dzielnica
Wola

**STOP PRZEMOCY
NA WOLI**

