

KRY



ZY

SOW

NIK

JAK WSPIERAĆ OSOBY DOŚWIADCZAJĄCE PRZEMOCY?

Dla kogo i po co powstał ten podręcznik?

Czasem trudno zdecydować, co zrobić.

Jeżeli czytasz ten poradnik możliwe, że coś Cię niepokoi. Może podejrzewasz, że ktoś z Twojego otoczenia doświadcza przemocy - członek rodziny, kolega z pracy, sąsiadka. A może ktoś bliski zwierzył się ze swoich trudnych doświadczeń i nie wiesz, jak zareagować.

Różne emocje jak lęk, niepewność, bezsilność są w tej sytuacji naturalne. Pojawia się wiele pytań:

Czy warto się wtrącać?

Czy to na pewno przemoc?

Czy nie pogorszę sytuacji?

Co mogę zrobić?

Liczymy, że publikacja pomoże Ci lepiej zrozumieć, czym jest przemoc, jak ją rozpoznawać, jak wspierać osoby, które jej doświadczają, oraz jak zadbać w tej sytuacji o siebie. Czasami by pomóc wystarczy nie być obojętnym. Twoja reakcja i obecność mogą być pierwszym krokiem do zmiany.

Czym jest przemoc?

Aby wesprzeć osobę doświadczającą przemocy, musimy zrozumieć, z czym się mierzy.

PRZEMOC

to celowe działanie z wykorzystaniem przewagi sił wobec drugiej osoby, które narusza jej prawa i dobra osobiste, powodując cierpienie fizyczne, psychiczne lub materialne.

Aby dane zachowanie uznać za przemoc, muszą wystąpić cztery elementy:

1

Intencjonalność

Sprawca działa celowo, chcąc skrzywdzić, przestraszyć lub podporządkować osobę doświadczającą przemocy. Liczy się faktyczna intencja, nie deklaracje sprawcy. Różnice?

- Jeśli odwracając się, przypadkiem potrączę osobę, która stała za mną - to nie jest przemoc.
- Jeśli odwróć się i świadomie potrączę tę osobę - możemy mówić o przemoc.

2

Nierównowaga sił

Jedna strona ma przewagę (fizyczną, psychiczną, ekonomiczną lub wynikającą z relacji zależności), co odróżnia przemoc od konfliktu.

3

Naruszenie praw i dóbr osobistych

np. prawa do nietykalności, szacunku, prywatności, godności, czy dóbr materialnych.

4

Cierpienie i szkody

Działania sprawcy powodują ból, cierpienie i zagrażają zdrowiu lub życiu osoby krzywdzonej.

Kiedy kończy się konflikt, a zaczyna przemoc?

Nierównowaga sił to kluczowa różnica między przemocą a konfliktem. W przemocy zawsze jedna strona ma przewagę, która może przyjmować różne formy:

- fizyczną,
- wynikającą z relacji zależności (np. rodzic–dziecko, przełożony–pracownik),
- finansową,
- psychiczną,
- opartą na szantażu,
- społeczną (status, autorytet, władza, zasoby).

RODZAJE PRZEMOCY

FIZYCZNA

Działania naruszające nietykalność cielesną, np. popychanie, szarpnięcie, uniemożliwianie opuszczenia pomieszczenia, ciągnięcie, podduśzanie, uderzanie.

PSYCHICZNA

Działania obniżające poczucie własnej wartości i kontrolujące osobę, np. wyzywanie, manipulowanie, grożenie, narzucanie własnego zdania, szantażowanie, poniżanie i nadzorowanie. To najtrudniejszy do rozpoznania rodzaj przemocy. Sprawca stopniowo przejmuje kontrolę, a osoba doznająca przemocy psychicznej często traci wiarę we własną ocenę sytuacji.

SEKSUALNA

Wszelkie zachowania o charakterze seksualnym bez świadomej, dobrowolnej zgody, np. komentarze o charakterze seksualnym, wymuszanie stosunku, dotykanie, udostępnianie intymnych treści bez zgody, nakłanianie do czynności seksualnych, w których osoba nie chce brać udziału, każda czynność seksualna z osobą poniżej 15 roku życia.

EKONOMICZNA

Kontrolowanie i podporządkowanie drugiej osoby poprzez ograniczanie dostępu do pieniędzy i innych zasobów finansowanych, np. niepłacenie alimentów, ograniczanie możliwości podejmowania pracy zarobkowej, ścisłe kontrolowanie wydatków, dysponowanie wspólnym majątkiem bez wiedzy/ zgody drugiej osoby, odmowa zaspokojenia podstawowych potrzeb osób, które są zależne finansowo.

CYBERPRZEMOC

Przemoc z użyciem technologii w celu kontrolowania, monitorowania lub poniżania drugiej osoby, np. śledzenie, podsłuchiwanie, groźby online, nękanie, publikowanie obraźliwych treści.

Czy to już przemoc?

Przemocometr to narzędzie, które pomaga rozpoznać przejawy przemocy w relacjach – szczególnie tych bliskich.

ZIELONY - zdrowa, partnerska relacja.

ŻÓŁTY I POMARAŃCZOWY to sygnały ostrzegawcze – moment, w którym warto się zatrzymać i zastanowić, czy relacja jest bezpieczna.

CZERWONY - PRZEMOC – chroń się i szukaj pomocy.

PRZEMOC w relacji
nasila się z czasem!
Nie bagatelizuj jej
pierwszych oznak.

PRZEMOCOMETR

PRZEMOCOMETR / Chroń się, proszę o pomoc, jestem w poważnym niebezpieczeństwie, jeśli osoba z którą jestem:	Chroń się, proszę o pomoc, jestem w poważnym niebezpieczeństwie, jeśli osoba z którą jestem:	Moja relacja jest zdrowa, jeśli osoba z którą jestem:
	Chroń się, proszę o pomoc, jestem w poważnym niebezpieczeństwie, jeśli osoba z którą jestem:	Moja relacja jest zdrowa, jeśli osoba z którą jestem:
Chroń się, proszę o pomoc, jestem w poważnym niebezpieczeństwie, jeśli osoba z którą jestem:	Nie odzywa się do mnie, obraża, milczy przez dłuższy czas	Szanuje moje decyzje
	Szantażuje mnie kiedy odmawiam lub nie zgadzam się z czymś	Akceptuje moich przyjaciół, rodzinę
	Krytykuje moje zdanie, moje pomysły	Ufa mi i mnie wspiera
	Wyśmiewa mnie publicznie	Cieszy się kiedy się realizuję, jestem szczęśliwa
	Krytykuje i ocenia mnie nieustannie	Upewnia się , że ma moją zgodę na to co robimy wspólnie
	Manipuluje mną i wzbudza poczucie winy	
	Okazuje swoją zazdrość uważając, że jestem jego własnością	
	Kontroluje moje wyjścia, ubiór i makijaż	
	Bez mojej zgody przegląda moje smsy, maile, aplikacje	
	Naciska bym wysyłała mu moje zdjęcia intymne	
Chroń się, proszę o pomoc, jestem w poważnym niebezpieczeństwie, jeśli osoba z którą jestem:	Izoluje mnie od przyjaciół rodziny	
	Zmusza do oglądania filmów porno	
	Roznosi plotki, poniża mnie w mediach społecznościowych	
	Oczernia mnie, ubliża, upokarza	
	Niszczy moje rzeczy osobiste	
	Grozi, że się zabije z mojego powodu	
	Grozi mi, że udostępni moje zdjęcia intymne	
	Popycha mnie, policzkuje, potrząsa mną, uderza, poddusza	
Chroń się, proszę o pomoc, jestem w poważnym niebezpieczeństwie, jeśli osoba z którą jestem:	Dotyka moich miejsc intymnych bez mojej zgody	
	Zmusza mnie do odbywania stosunków seksualnych	
	Grozi mi bronią i straszy mnie, że mnie zabije	

Jakie strategie stosują sprawcy przemocy – i jak możesz na nie reagować?

Osoby stosujące przemoc często – świadomie lub nie – używają różnych strategii, które mają zastraszyć i podporządkować drugą osobę. Rozpoznanie tych mechanizmów to pierwszy krok, by skutecznie reagować i wspierać osoby pokrzywdzone.

1

Wzbudzanie poczucia winy

Sprawca zrzuca odpowiedzialność za swoje zachowanie na osobę, którą krzywdzi: „To przez ciebie!”, „Sama mnie sprowokowałaś!”. Osoba doznająca przemocy zaczyna wierzyć, że mogła zapobiec przemocy, gdyby „bardziej się postarała”. To przekonanie często powstrzymuje ją przed szukaniem pomocy.

NASZA REAKCJA: Nie obwiniamy. Podkreślamy, że wyłączną odpowiedzialność za przemoc ponosi sprawca.

2

Izolacja

Sprawca celowo oddziela osobę pokrzywdzoną od otoczenia: ogranicza jej swobodę, stopniowo odcina ją od rodziny i innych źródeł wsparcia.

NASZA REAKCJA: Zauważamy przemoc, reagujemy, słuchamy z uważnością. Podtrzymujemy kontakt — dzwoniemy, pytamy, co słychać, zapraszamy na wspólne wyjścia. Pokazujemy, że jesteśmy i wspieramy. Informujemy o możliwościach uzyskania pomocy.

3

Groźby i zastraszanie

Sprawca wywiera presję przez groźby – wobec osoby pokrzywdzonej, jej bliskich, a czasem wobec siebie („Jak mnie zostawisz, to się zabiję!”). Celem jest wymuszenie milczenia, podporządkowania i zależności.

NASZA REAKCJA: Wspieramy emocjonalnie, podkreślamy, że odpowiedzialność za swoje czyny ponosi wyłącznie sprawca. W przypadku groźb – zawiadamiamy policję.

4

Zaprzeczanie i bagatelizowanie przemocy (gaslighting)

Sprawca przekonuje, że nic się nie stało, podważa wspomnienia i doświadczenia osoby krzywdzonej, twierdząc, że „przesadza”, „zwariowała”. Może też manipulować otoczeniem, tworząc pozytywny obraz siebie, a osobę pokrzywdzoną przedstawiać jako niewiarygodną.

NASZA REAKCJA: Rozpoznajemy i nazywamy przemoc. Wspieramy osobę, pokazując, że jej doświadczenie jest ważne i ma prawo do pomocy.

Wiktymizacja – czym jest i jak ją przerwać?

Nie każda osoba doświadczająca przemocy będzie zachowywać się w sposób stereotypowy – jako cicha, bezradna, „typowa ofiara”. Proces wiktymizacji zachodzi stopniowo, może go zatrzymać odpowiednia reakcja otoczenia.

Wiktymizacja **pierwotna** – pierwsze doświadczenie przemocy

Gdy ktoś po raz pierwszy doświadcza przemocy, może to całkowicie zachwiać jego obraz siebie i świata. Pojawiają się destrukcyjne przekonania:

O SOBIE

- „Jestem beznadziejna/y”
- „Zasługuję na to”
- „Nie poradzę sobie sam/a”

O INNYCH

- „Ludzie są źli”
- „Nikt mi nie pomoże”
- „Nikt nie uwierzy”

O PRZYSZŁOŚCI

- „To się nigdy nie skończy”
- „Moje życie nie ma sensu”

Te myśli blokują osobę przed sięgnięciem po pomoc i wydostaniem się z przemocy.

Wiktymizacja wtórna – krzywda ze strony otoczenia

Pojawia się wtedy, gdy osoby, instytucje lub organy ścigania, które powinny pomóc, zamiast tego ranią jeszcze bardziej.

Dzieje się tak, gdy:

- osoba pokrzywdzona jest obwiniana lub oceniana,
- słyszy, że „przesadza” lub „wymyśla”,
- nikt jej nie wierzy,
- procedury są przewlekłe i stresujące,
- brakuje empatii i wsparcia.

Taka reakcja potwierdza jej lęki i zniechęca do dalszego szukania pomocy.

Tvoja postawa ma znaczenie. Możesz zatrzymać wtórną wiktymizację:

- Wysłuchaj bez oceniania.
- Zapewnij, że doświadczenie pokrzywdzonej osoby jest ważne.
- Pokaż, że pomoc jest możliwa.
- Pamiętaj: każdy reaguje inaczej – brak łez czy złości nie oznacza, że ktoś nie cierpi.

Jak rozmawiać z osobą doświadczającą przemocy?

NIE NACISKAJ

Dorośla osoba sama decyduje, kiedy i komu chce opowiedzieć o przemocy oraz jakie kroki podjąć. Naciski i presja często pogłębiają jej poczucie bezradności i izolacji.

Może nie chcieć mówić, odejść z relacji ani zgłosić sprawy – to częste i zrozumiałe. Choć możesz czuć frustrację, ważne jest, by uszanować jej prawo do własnych decyzji, nawet jeśli wydają się one trudne do zrozumienia.

Zamiast działać za nią, okaż wsparcie.

Powiedz na przykład:

- „**Jestem tu, jeśli będziesz chciał/a porozmawiać.**”
- „**Możesz u mnie przenocować, jeśli zdecydujesz się odejść.**”
- „**Jeśli chcesz zgłosić sprawę, pójde z Tobą.**”

**Jesteś świadkiem
przemocy?**

REAGUJ!

**Jeśli przemoc zagraża
życiu lub zdrowiu –
natychmiast wezwij
Policję (112).**

Co mówi prawo?

Czy muszę zgłosić przestępstwo?

Każdy ma społeczny obowiązek zgłoszenia przestępstwa. Zwykle brak reakcji nie jest karany, ale są wyjątki – w przypadku najpoważniejszych przestępstw niezgłoszenie jest przestępstwem.

Masz prawny obowiązek zawiadomić organy ścigania (art. 240 §1 KK) o:

- ciężkim uszkodzeniu ciała,
- bezprawnym pozbawieniu wolności,
- brutalnym gwałcie,
- gwałcie na dziecku (poniżej 15 lat),
- gwałcie w rodzinie,
- wykorzystaniu seksualnym osoby bezradnej, odurzonej lub z niepełnosprawnością intelektualną,
- wykorzystaniu seksualnym dziecka (poniżej 15 lat).

Nie chcesz dzwonić na policję?

Skontaktuj się z Ośrodkiem Pomocy Społecznej (OPS).

Zgłoszenia możesz dokonać:

- **pisemnie,**
- **mailowo,**
- **osobiście.**

Zgłoszenie może być anonimowe, choć podanie danych przyspieszy reakcję.

Powiedz/opisz:

- co widziałeś/ widziałaś,
- jakie zachowania Cię zaniepokoiły.

Pracownik socjalny sprawdzi sytuację i – jeśli trzeba – **zorganizuje pomoc.**

Przemoc wobec dziecka – musisz zareagować.

Dzieci nie mogą bronić się same. Jeśli wiesz lub podejrzewasz, że dziecko doświadcza przemocy lub zaniedbania, powiadom:

- **OPS** – pracownicy sprawdzą sytuację i podejmą działania,
- **szkołę/przedszkole/żłobek** – wychowawca, pedagog lub dyrektor mogą przyjrzeć się sytuacji dziecka, a w przypadku zagrożenia dobra dziecka wszcząć procedurę Niebieskiej Karty lub zawiadomić sąd rodzinny,
- **dzielnicowego lub komisariat policji** – funkcjonariusz może odwiedzić rodzinę.

Jeśli sprawcą jest osoba obca lub dalszy znajomy:

- poinformuj opiekuna dziecka,
- jeśli nie reaguje – zawiadom OPS, szkołę lub policję.

**PAMIĘTAJ: Twoja reakcja
może ochronić dziecko
i zapobiec dalszej krzywdzie.**

NIE OBWINIAJ

Przemoc zawsze jest wyłączną winą sprawcy – nikt nie zasługuje na jej doświadczenie, a osoba pokrzywdzona nie ponosi za nią odpowiedzialności.

Choć nie mamy takiego zamiaru, nasze słowa mogą zabrzmieć jak oskarżenie, dlatego warto uważać, by nie przenosić odpowiedzialności na osobę doświadczającą przemocy.

Komentarze w stylu:

- „Po co tam szłaś?”
- „Dlaczego tyle wypiteś?”
- „Czemu wcześniej od niego nie odeszłaś?”

Mogą pogłębiać poczucie winy, wstydu i osamotnienia.

W rozmowie z osobą skrzywdzoną kluczowe są zrozumienie i wsparcie – to nie czas na ocenianie, analizowanie ani szukanie przyczyn. Nawet jeśli nasuwają się pytania, lepiej je przemilczeć.

NIE OCENIAJ

Jeśli ktoś mówi Ci o przemocy, to znaczy, że ufa i szuka pomocy. **Taka osoba potrzebuje empatii i bezpieczeństwa, nie oceny.**

Unikaj komentarzy, które mogą być odebrane jako krytyka decyzji czy zachowań:

- „Dlaczego wciąż z nim/nią jesteś?”
- „Po co tam poszedłeś?”
- „Czemu nie powiedziałaś mi o tym od razu?”

Jeśli pojawiają się u Ciebie takie myśli – to naturalne. Po prostu ich nie wypowiadaj. Nie znamy całego kontekstu i historii tej osoby.

UWIERZ

Sprawcy przemocy często podważają doświadczenia swoich osób krzywdzonych i ukrywają przemoc przed otoczeniem.

Możliwe, że bliska osoba powie Ci coś zaskakującego lub trudnego do uwierzenia. Nie oceniaj, nie reaguj szokiem ani niedowierzaniem.

Nie musisz samodzielnie ustalać, czy doszło do przemocy – od tego są odpowiednie instytucje i sąd.

Podważanie opowieści osoby pokrzywdzonej może spowodować, że zrezygnuje ona z dalszego szukania pomocy. **Przyjmij, że osoba pokrzywdzona opowiada Ci o swoim trudnym doświadczeniu.**

Jeśli masz wątpliwości – zachowaj je dla siebie. Zaoferuj swoje wsparcie, a jeśli ta osoba tego chce – pomóż jej zgłosić sprawę odpowiednim służbom.

PODZIĘKUJ ZA ZAUFANIE

Mówienie o przemocy wymaga ogromnej odwagi.
Jeśli ktoś Ci o niej opowiada, to znak, że Ci ufa.

Warto to docenić – nawet prostym zdaniem:

- „Dziękuję, że mi o tym mówisz.”
- „Cieszę się, że przyszedłeś/przyszłaś z tym do mnie.”
- „Postaram się pomóc, tak jak potrafię.”

Twoja życzliwość i obecność mogą być pierwszym krokiem do odzyskiwania bezpieczeństwa.

NAZWIJ PRZEMOC

Osoby doświadczające przemocy często przyzwyczajają się do szkodliwych zachowań, które stają się ich codziennością.

Ty możesz zauważyć to szybciej.

Nazywaj przemoc wprost:

- „To, o czym mówisz, to przemoc ekonomiczna.”
- „Takie zachowanie jest przemocą psychiczną – i to nie jest w porządku.”

Warto również zaznaczyć, że takie działania są nielegalne i karalne. Pomaga to osobie pokrzywdzonej zobaczyć sytuację z nowej perspektywy.

PAMIĘTAJ:

potępiaj konkretne czyny, nie człowieka.

ZAPYTAJ:

CO MOGĘ DLA CIEBIE ZROBIĆ?

To jedno z najważniejszych pytań, które możesz zadać. Pozwól osobie pokrzywdzonej zdecydować, czego potrzebuje – to pomoże jej odzyskać sprawczość. Może nie usłyszysz konkretnej odpowiedzi – to też w porządku.

Wspólnie możecie omówić różne opcje:

- rozmowę,
- stworzenie planu działania,
- pomoc w zgłoszeniu sprawy,
- po prostu chwilę spokoju, odpoczynku, oddechu.

POINFORMUJ O DOSTĘPNEJ POMOCY

Powiedz, gdzie można uzyskać pomoc.

Dopasuj informacje do sytuacji – możesz wspomnieć o:

- **policji i prokuraturze**,
(możliwość zgłoszenia przestępstwa),
- **asystach policyjnych**,
(np. w sytuacji odbioru rzeczy z domu),
- **ośrodkach pomocy społecznej i ośrodkach pomocy rodzinie**,
- **procedurze Niebieskiej Karty**,
- **organizacjach pozarządowych**, które oferują wsparcie (np. prawne, terapeutyczne, socjalne).

Upewnij się, że osoba wie, do kogo może się zwrócić i jakie wsparcie jest dostępne.

A JEŚLI ONA/ON NIE CHCE ROZMAWIAĆ?

Jeśli masz podejrzenie przemocy, ale osoba, której to dotyczy, nie chce lub nie może z Tobą rozmawiać – nie zostawiaj tego.

Zgłoś swoje obawy odpowiedniej instytucji, np. do:

- **ośrodka pomocy społecznej,**
- **szkoły/przedszkola/żłobka,**
- **dzielnicowego lub komisariatu,**
- **prokuratury.**

**To właśnie te instytucje mają
obowiązek zareagować,
zbadać sytuację
i udzielić POMOCY.**

Jakie kroki prawne możesz podjąć?

Masz wątpliwości?

Nie ignoruj ich — ZGŁOŚ SPRAWĘ!

**Poniżej znajdziesz najważniejsze
informacje o tym, gdzie i jak to zrobić.**

Gdzie mogę zgłosić przestępstwo?

Przestępstwo możesz zgłosić:

- telefonicznie – dzwoniąc pod **numer 112 lub 997,**
- osobiście – w dowolnej jednostce policji lub prokuratury,
- pisemnie lub mailowo – również do dowolnej jednostki, niezależnie od miejsca zdarzenia.

Nie musisz iść na komisariat, który obejmuje rejon, w którym doszło do przestępstwa. Możesz złożyć zawiadomienie w każdej jednostce policji.

Co zrobić, jeśli funkcjonariusz nie chce przyjąć zgłoszenia lub odsyła mnie gdzie indziej?

Poinformuj go, że:

- wiesz, że masz prawo złożyć zawiadomienie w każdej jednostce policji i nalegać na formalne przyjęcie zawiadomienia,
- masz prawo znać jego imię, nazwisko, stopień służbowy i numer legitymacji.

Czy mogę zgłosić zawiadomienie na piśmie?

Tak. Możesz:

- napisać e-mail lub pismo i wysłać je listem poleconym,
- zanieść zawiadomienie osobiście.

Kopia pisma powinna zostać u Ciebie. Opisz jak najwięcej szczegółów – to pomoże organom ścigania zrozumieć sytuację i przygotować się do rozmowy z Tobą.

Czy po złożeniu pisma będę przesłuchana/y jako świadek?

Tak, w większości przypadków osoby składające zawiadomienie są w późniejszym etapie przesłuchiwane jako świadkowie.

Czy muszę jechać do innej miejscowości, jeśli tam doszło do przestępstwa?

Nie. Jeśli dojazd byłby dla Ciebie trudnością, napisz w zawiadomieniu, że wnioskujesz o przesłuchanie w jednostce policji najbliższej Twojemu miejscu zamieszkania.

Co powinno zawierać zawiadomienie?

- nazwę i adres jednostki policji lub prokuratury,
- Twoje imię, nazwisko i adres,
- opis sytuacji – możliwie dokładny i szczegółowy,
- datę i Twój podpis.

Czy mogę złożyć zawiadomienie anonimowo?

Możesz, ale nie jest to zalecane. Zgłoszenia anonimowe często są traktowane mniej poważnie, a brak możliwości kontaktu z Tobą może utrudnić lub opóźnić działania. Jeśli zależy Ci na skutecznej interwencji – podpisz się pod zgłoszeniem.



Czy mogę przyjść na przesłuchanie z kimś?

Tak. Możesz zabrać ze sobą zaufaną osobę, jeśli czujesz się niepewnie lub potrzebujesz wsparcia.



Czy muszę mówić wszystko, co wiem?

Tak. Jako świadek masz obowiązek powiedzieć całą prawdę. Zarówno zatajenie informacji, jak i podanie nieprawdziwych może być potraktowane jako przestępstwo.



Jak się przygotować do przesłuchania?

Zrób notatki – przypomnij sobie fakty i ułóż je chronologicznie.

Zapisuj daty, sytuacje, wypowiedzi – nawet jeśli jeszcze nie zgłaszasz sprawy. To pomoże Ci później.

Możesz zabrać notatki ze sobą, ale nie każdy funkcjonariusz zgadza się na ich używanie podczas przesłuchania.

▶ Ile razy będę przesłuchiwany/a?

Najczęściej – raz na policji/prokuraturze i raz w sądzie. Jeśli zgłoszenie trafia do innej jednostki, przesłuchanie może być wyznaczone na późniejszy termin.

▶ Czy sprawca będzie obecny podczas mojego przesłuchania?

Na policji i w prokuraturze – nie.

W sądzie – tak, ale możesz złożyć wniosek o przesłuchanie bez jego obecności, uzasadniając swoją prośbę.

▶ Czy sprawca pozna mój adres?

Nie. Dane kontaktowe świadków są chronione i nie są udostępniane osobom podejrzanym ani oskarżonym.

▶ Czy sprawca pozna treść mojego zawiadomienia i zeznań?

Tak, dopiero po postawieniu mu zarzutów, kiedy będzie mieć dostęp do akt sprawy.

ZAPAMIĘTAJ

**Aby instytucje mogły
zareagować, muszą
wiedzieć, że ktoś
potrzebuje pomocy.**

Nie zwlekaj.

**Twoja reakcja może
mieć realny wpływ na
czyjeś bezpieczeństwo
i życie.**

ZADBAJ O SIEBIE!

**Bycie świadkiem
przemocy wobec
bliskiej osoby
jest trudne.**

**Pamiętaj, by dbać
także o siebie.**

USTAL GRANICE

Nie musisz być dostępny 24/7. Masz prawo dbać o swój czas, potrzeby i zdrowie. Zaoferuj taką pomoc jaką możesz i chcesz dać – bez poświęcania siebie.

MASZ PRAWO DO EMOCJI

Złość, smutek czy frustracja są naturalne. Znajdź bezpieczny sposób, by je wyrazić – porozmawiaj z kimś bliskim lub poszukaj wsparcia specjalisty.

NIE BIERZ ODPOWIEDZIALNOŚCI

Osoba doświadczająca przemocy sama podejmuje decyzje. Możesz wspierać i doradzać, ale nie jesteś odpowiedzialna/y za jej wybory. Twoją rolą jest wspierać, nie kontrolować.

SZUKAJ WSPARCIA

Nie musisz być z tym sam/a. W razie wątpliwości skonsultuj się z fundacją, ośrodkiem pomocy społecznej lub odpowiednią instytucją. Zapytaj, co możesz zrobić i jakiego wsparcia udziela dana instytucja.

POSZERZAJ WIEDZĘ

Zrozumienie przemocy i jej mechanizmów pomoże Ci lepiej zrozumieć przez co przechodzi bliska osoba i wspierać bez oceniania.

Jeśli coś Cię niepokoi

REAGUJ.

Jeśli masz wątpliwości

ZAPYTAJ.

Jeśli nie wiesz, co zrobić

ZGŁOŚ SIĘ DO NAS.

**Jesteśmy po to, by doradzić,
wesprzeć i pomóc – zarówno Tobie,
jak i kobietom doświadczającym
PRZEMOCY.**

Skontaktuj się z nami!

Fundacja Czas Kobiet

Aleje Karola Marcinkowskiego 24 w Poznaniu

tel. 577 998 112

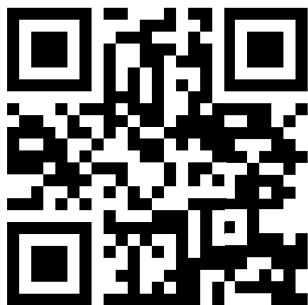
biuro@czaskobiet.org

www.czaskobiet.org

<https://www.facebook.com/FundacjaCzasKobiet>

https://www.instagram.com/fundacja_czas_kobiet/

Dowiedz się więcej!



POZnań*



Materiał zrealizowany ze środków budżetowych Miasta Poznania w ramach projektu „STOP przemocy”.