

# Czym jest przemoc?

# Czym jest przemoc?

**Przemoc fizyczna** to każde zachowanie, które ma na celu sprawienie ofierze bólu fizycznego, uszkodzenie jej ciała lub pozbawienie życia. Może się to być bicie, policzkowanie, szarpanie, popychanie, rzucanie przedmiotami, kopanie, duszenie, ciągnięcie za włosy, odmawianie koniecznej pomocy medycznej, pozbawianie możliwości zaspokojenia potrzeb fizjologicznych, takich jak potrzeba snu, jedzenia, picia.

**Pamiętaj jednak, że nie trzeba mieć siniaków i złamanych kości, aby być ofiarą przemocy. Poniżanie i obelgi bolą tak samo jak bicie.**

**Przemoc psychiczna** to każde zachowanie sprawcy, które ma na celu zmniejszenie poczucia własnej wartości ofiary, wzbudzenie w niej strachu oraz pozbawienie poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem. Przykładem może być ciągła krytyka, poniżanie, wyzwiska, groźby, szantaż, oskarżanie, oszukiwanie, stałe kontrolowanie, pozbawianie prywatności, izolowanie od bliskich i przyjaciół, uniemożliwianie podejmowania decyzji, wmawianie choroby psychicznej, wrogie nastawianie dzieci, celowe wywoływanie poczucia winy.

**Przemoc seksualna** to każde zachowanie mające na celu zmuszenie ofiary do podjęcia współżycia lub niechcianych zachowań seksualnych bądź zdeprecjonowanie jej seksualności. Może być to gwałcenie, dotykanie, zmuszanie do współżycia z innymi osobami, zmuszanie do uprawiania nieakceptowanych form współżycia, wyśmiewanie preferencji seksualnych.

**Przemoc ekonomiczna** to każde zachowanie, którego celem jest ekonomiczne uzależnienie ofiary od oprawcy. Przejawia się ona poprzez zabiieranie wynagrodzenia, kart kredytowych, zakazy-

wanie wykonywania pracy zawodowej, niszczenie rzeczy osobistych, odmawianie pieniędzy na dom, ukrywanie informacji o stanie finansów rodziny.

## Jeśli jesteś ofiarą przemocy

**Pierwszym krokiem** do uwolnienia się od przemocy jest przyznanie się przed samą sobą, że jesteś ofiarą przemocy. Wiele kobiet minimalizuje problem lub zaprzecza, że w ich związku dochodzi do aktów przemocy i że żyją w poczuciu ciągłego strachu. Pamiętaj, że nie musisz się godzić na przemoc – każdy ma prawo żyć w związku wolnym od lęku i agresji! Nikt nie ma prawa Cię bić i poniżać, bez względu na to, co zrobiłaś!

**Drugim krokiem** jest zrozumienie, że nie ponosisz odpowiedzialności za czyny sprawcy przemocy. Kobiety często obarczają się winą za doznawane krzywdy i cierpienia. Pamiętaj, że nikt nie zasługuje na to, żeby być bitą, poniżaną i wykorzystywaną. Nie ma żadnego usprawiedliwienia dla stosowania przemocy wobec drugiego człowieka.

**Trzecim krokiem** jest szukanie pomocy i wsparcia. Wsparcie mogą zapewnić Ci przyjaciele, członkowie rodziny, ale także psycholodzy, pracownicy socjalni oraz osoby działające w organizacjach pozarządowych. Ważne jest wsparcie emocjonalne, ale możesz także liczyć na pomoc praktyczną. Prośenie o pomoc nie jest łatwe, wymaga odwagi i przezwyciężenia wstydu. Pamiętaj jednak, że tu chodzi o Twoje zdrowie a może nawet życie.

**Pamiętaj!** Przemoc to każde zachowanie, które powoduje psychiczne lub/i fizyczne cierpienie i ma na celu utrzymanie kontroli i władzy.

# Jeśli jesteś świadkiem przemocy

Może zdarza się tak, że słyszysz zza ściany krzyki, wołanie o pomoc, czyjś płacz. Może widzisz, że ktoś z Twoich sąsiadów, znajomych, przyjaciół, doznaje przemocy. Nie prosi Cię o pomoc. Stara się ukryć ślady pobicia. Można wtedy uznać, że nie chce pomocy, albo, że akceptuje taką sytuację. To nieprawda!

## Możesz przerwać zamknięty krąg milczenia!

Nie musisz robić tego, co policja, psycholog, lekarz. Ważne jest przede wszystkim żebyś wysłuchał/a osoby, która doznaje przemocy, uwierzył/a w to, co mówi, zapewnił/a, że ma prawo szukać pomocy, zawiadomił/a osoby, które zajmują się udzielaniem pomocy w sytuacjach kryzysowych.

## Otwórz oczy! Powiedz nie przemocy!

**Napisz do nas:**

[pomoc@konsola.org.pl](mailto:pomoc@konsola.org.pl)

[www.konsola.org.pl](http://www.konsola.org.pl)

**K**onsola  
stowarzyszenie kobiet