Fundacja na Rzecz Równości

CZY POTRAFISZ WSKAZAĆ, KTÓRA OSOBA DOŚWIADCZA PRZEMOCY?

Przemoc fizyczna

to każde agresywne zachowanie skierowane przeciwko ciału ofiary, mogące prowadzić do bólu oraz fizycznych obrażeń. Przykłady: parzenie, polewanie substancjami żrącymi, bicie, kopanie, wykręcanie rąk, przytrzymywanie, obezwładnianie, popychanie, szarpanie, odpychanie, duszenie, porzucanie w niebezpiecznej okolicy i nieudzielanie koniecznej pomocy; szczypanie i policzkowanie; zaniedbanie i brak odpowiedniej opieki (w tym odmowa pożywienia, zmuszanie do jedzenia i inne). Ten rodzaj przemocy często doprowadza do uszkodzeń ciała, takich jak: siniaki, złamania, rany, uszkodzenia narządów wewnętrznych ze śmiercią włącznie.

ALDONA
(37 lat)
dziennikarka

Pierwszy raz dostałam „delikatnie". Popchnął mnie na ścianę. Miałam rozcięte czoło. Potem dostawałam w twarz. Okładał mnie pięściami po plecach, kiedy zwracałam mu uwagę, że zbyt dużo pije. Myślałam, że się zmieni. Usprawiedliwiałam jego zachowanie tym, że człowiek pod wpływem używek nie myśli racjonalnie lub faktem, że ma gorszy dzień. Ostatni raz, kiedy spałam, zrzucił mnie z łóżka i skopała mi brzuch oraz głowę. Byłam w szpitalu. Dla personelu medycznego byłem obiektem kpin. Tylko jeden lekarz uwierzył w moją historię. On udzielił mi wsparcia i zaprowadził na wizytę do psychologa.

MARZENA
(24 lata)
studentka
psychologii

Przemoc psychiczna

Mój dom zawsze był podporządkowany nastrojom mojego taty. Kiedy wstawał w złym humorze, dzień rozpoczynał się od awantury. Wypominał matce, mojej siostrze i mi, jak go wykorzystujemy, ile zabraliśmy mu życia, wyzywał nas od darmozjadów, wyrzucał matce, że go zdradza. Wprowadzał swoje żelazne zasady, którym musiałyśmy się podporządkowywać. Z czasem było co raz gorzej. Nie było dnia, w którym nie słyszałam, że: jestem nieudacznicą, leniwą babą, nic sama nie osiągnę, do niczego się nie nadaję, a jeśli przytyłam, to roztyłam się jak świnia. Najgorsza w mojej sytuacji jest świadomość, że najbliższa rodzina, mój tato, może być tak agresywny w stosunku do mnie, nawet jeśli nie jestem idealna. Przez wiele lat nie wiedziałam, że jestem ofiarą przemocy. Moja przyjaciółka ze studiów, po kolejnym wieczorze, podczas którego wypłakiwałam się na jej ramieniu, wręczyła mi wizytówkę fundacji, na której były między innymi namiary na osobę pierwszego kontaktu.

to zachowania agresywne zmierzające do wywoływania atmosfery kontroli, stresu i napięcia. Mają one na ogół charakter poniżający lub budzący poczucie zagrożenia. Należą do nich: narzucanie własnych poglądów, zawstydzanie, stała krytyka i wmawianie choroby psychicznej, ograniczanie dostępu do snu i pożywienia; zamykanie, kontrolowanie i ograniczanie kontaktu z otoczeniem; wyśmiewanie poglądów, pochodzenia, wyznania, wyzywanie i upokarzanie; grożenie, szantażowanie i domaganie się posłuszeństwa.
Jest to również szantaż emocjonalny. Grożenie porzuceniem, zem-stą.

Przemoc seksualna

to między innymi zmuszanie do pożycia seksualnego oraz innych praktyk seksualnych, także w małżeństwie czy relacji intymnej. Używanie gróźb lub siły w celu wymuszenia współżycia. Termin ten odnosi się do wszelkich form kontaktu fizycznego o charakterze seksualnym bez dobrowolnej zgody drugiej strony.
To także wykorzystywanie dzieci do zaspokajania potrzeb seksualnych, gwałt, kazirodztwo, zmuszanie do oglądania nagości lub pornografii.

AGNIESZKA
(35 lat)
szefowa działu
w banku

Byłam mężatką przez 6 lat. Na początku wszystko układało się świetnie. Problemy zaczęły się, kiedy mój były mąż stracił pracę. Zrobił się agresywny i napastliwy. Przestał liczyć się z moim zdaniem i w sytuacjach intymnych zmuszał mnie do robienia rzeczy, których nie chciałam robić. Z każdym dniem i nocą było coraz gorzej, czułam się jak śmieć. Moje „NIE" nic dla niego nie znaczyło. Wierzyłam jednak, że coś się jeszcze zmieni. Przestałam dopiero wtedy, kiedy pewnej nocy przydusił mnie do ściany i zgwałcił. Wtedy zrozumiałam, że sama sobie nie poradzę i potrzebuję pomocy prawnika i psychologa.

JOANNA
(34 lata)
nauczycielka

Przemoc ekonomiczna

Byliśmy małżeństwem 10 lat. Zarabialiśmy podobnie. Jednak mąż zawsze kontrolował wszystkie moje wydatki. Rozliczał mnie z każdej wydanej złotówki. Musiałam mieć paragony za wszystkie zakupione do domu rzeczy. Jeśli kupowałam coś na targu i nie miałam potwierdzenia zakupu wówczas urządzał awantury i odliczał wydane pieniądze z mojej pensji i przelewał na swoje konto. Twierdził, że okradłam rodzinę i wydałam te pieniądze na głupoty. Przyzwyczaiłam się do prowadzenia zeszytu wydatków i dziennych raportów. Sądziłam, że mój mąż jest oszczędny i bardzo dba o nasze finanse. Kiedyś, czekając w kolejce do lekarza, przeczytałam artykuł o ludziach takich, jak ja, żyjących w reżimie finansowym. Wówczas dowiedziałam się, że zachowanie mojego męża to przemoc i powinnam poszukać pomocy.

to między innymi uniemożliwianie dostępu do rodzinnych środków finansowych i niezaspokajanie materialnych potrzeb rodziny. Zmuszanie do pracy bądź zabranianie jej podjęcia. Rozliczanie z każdego wydanego grosza, tłumaczenie się z wydatków, traktowanie Twoich potrzeb jako gorszych niż potrzeby innych członków rodziny. Jedną z form przemocy ekonomicznej jest uporczywe niepłacenie alimentów i innych zasądzonych świadczeń.

Przemoc instytucjonalna

to między innymi brak odpowiednich uregulowań prawnych dotyczących przemocy wobec kobiet i mężczyzn lub ich egzekwowania (np. tolerowanie lub bagatelizowanie przez organy ścigania przemocy domowej, bezradność wobec handlu kobietami i prostytucji, zmuszanie do aborcji lub jej zabranianie); brak skutecznego prawodawstwa gwarantującego równość kobiet i mężczyzn, uchwalanie ustaw naruszających prawa kobiet; brak dostatecznego wsparcia dla krajowych i lokalnych inicjatyw dotyczących kwestii przemocy wobec kobiet.

JANUSZ
(73 lata)
ogrodnik

Od wielu lat żona bardzo źle mnie traktowała. Często wszczynała awantury i wyzywała od najgorszych. Znosiłem tę sytuację do momentu, kiedy oznajmiła, że mam się wyprowadzić z domu, a jeżeli tego nie zrobię to mnie zabije. Nie wiedziałem, co robić. Zdecydowałem się pójść na policję. W dyżurce siedział policjant i kazał mi dokładnie opowiedzieć, po przyszedłem. Musiałem to zrobić przy wielu obcych osobach, które czekały na załatwienie spraw. Bardzo się wstydziłem i czułem się upokorzony. Policjant wysłał mnie do jakiegoś pokoju, gdzie czekał dzielnicowy, któremu ponownie musiałem opowiedzieć po co przyszedłem. Kiedy skończyłem dzielnicowy przekonywał mnie, że nic się takiego przecież nie stało, a żona nie zrobiła mi nic złego. Zdaniem mojego rozmówcy najlepiej dla mnie, jeśli źle się czuję z tą sytuacją, byłoby, gdybym się rozwiódł. Pomyślałem, że pewnie ma rację i moja żona faktycznie nie robi nic złego. Dopiero podczas rozmowy z prawnikiem w fundacji dowiedziałem się, że nie otrzymałem na policji należytej pomocy i złamano moje prawa jako ofiary przemocy.

KUBA
(9 lat)
syn właścicieli
agencji
reklamowej

Zaniedbanie w opiece

Moich rodziców ciągle nie ma w domu. W tygodniu zajmuje się mną niania. Przeważnie siedzi przed telewizorem i nawet nie potrafi przygotować mi jedzenia. Ale przynajmniej ktoś ze mną jest. W weekendy bywa różnie. Mama z tatą zapraszają swoich znajomych. Nie lubię tego. Jest głośno. Do rana słychać muzykę i rozmowy. Nie pamiętam już, kiedy mama czytała mi moją ulubioną książkę przed snem. Ostatnio moja wychowawczyni zapytała mnie, czy tata znajdzie czas na to, żeby przyjść do niej na rozmowę. Podobno Pani martwi się tym, że jestem małomówny. W rozmowie z moją mamą wspominała coś o wizycie u psychologa.

to pomijanie, niezaspokajanie podstawowych potrzeb egzystencjalnych ofiary (osoby zależnej – dziecka, osoby chorej lub starszej), która nie jest w stanie sama o siebie zadbać, oraz świadome nieudzielanie pomocy w sytuacjach trudnych, w potrzebie. Przejawia się w niedostarczaniu odpowiedniej ilości pożywienia, braku dbałości o higienę, niezapewnieniu odpowiedniego ubioru, w braku dbałości o zdrowie.

Zaniedbywanie to także niezaspokajanie potrzeb emocjonalnych: odtrącanie, nieokazywanie miłości, czułości.

CZY JESTEŚ OFIARĄ PRZEMOCY?

Jeżeli chociaż na jedno spośród wymienionych zdań odpowiedziałaś/eś twierdząco to sygnał, że prawdopodobnie jesteś ofiarą przemocy.

MOŻESZ TO ZMIENIĆ

JESTEŚMY PO TO, ŻEBY CI POMÓC!

Oferujemy Ci bezpłatną pomoc prawną i psychologiczną.
Skontaktuj się z nami.

Zaznacz każde twierdzenie, które opisuje Twoje doświadczenie.

MÓJ PARTNER/MOJA PARTNERKA:

- ☐ podnosi na mnie rękę, bije mnie
- ☐ rozkazuje mi, co mam robić, żąda posłuszeństwa
- ☐ awanturuje się, gdy nie zrobię obiadu lub porządków w określonym czasie lub nie tak, jak sobie tego życzył/a
- ☐ jest chorobliwie zazdrosny/a i podejrzliwy/a
- ☐ zabrania mi wychodzenia z domu lub spotykania się ze znajomymi i/lub rodziną
- ☐ kontroluje wszystkie wydatki
- ☐ nie dokłada swojej części do domowego budżetu
- ☐ obraża mnie i poniża w obecności innych osób
- ☐ grozi mi
- ☐ niszczy celowo moje rzeczy osobiste
- ☐ krytykuje i wyśmiewa wszystko, co robię i mówię
- ☐ grozi, że odbierze mi dzieci
- ☐ mówi, że jestem chory/a psychicznie
- ☐ krzyczy na mnie
- ☐ uważa, że po urodzeniu dziecka to ja będę się nim zajmował/a i zrezygnuję z własnych ambicji zawodowych
- ☐ zmusza do współżycia, kiedy nie mam na to ochoty

W ramach prowadzonego programu oferujemy poradnictwo i wsparcie specjalistów/tek:

PROGRAM PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

POMOC PRAWNĄ

porady indywidualne, polegające na udzielaniu informacji o obowiązujących przepisach z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie, prawa rodzinnego i opiekuńczego, prawa karnego, prawa pracy, prawa o pomocy społecznej, spraw mieszkaniowych (ochrony praw lokatorów), a także na pomocy w sporządzaniu pism procesowych (m.in. pozwów, wniosków, zawiadomienia o podejrzeniu popełnienia przestępstwa). W indywidualnych przypadkach asystowanie klientkom/klientom w kontaktach z organami ścigania i wymiaru sprawiedliwości w sprawach cywilnych oraz występowanie jako osoby zaufania.

WROCŁAW

Działania na rok 2014 współfinansowane są z budżetu Urzędu Miejskiego Wrocławia – **www.wroclaw.pl**

INDYWIDUALNE ROZMOWY

prowadzone przez konsultantki/konsultantów ds. przemocy. Rozmowy adresowane są do osób znajdujących się w sytuacji kryzysowej i polegają na udzieleniu wstępnej porady oraz wsparcia, informacji na temat przeciwdziałania przemocy domowej, a w razie konieczności skierowania do odpowiedniej instytucji pomocowej.

POMOC PSYCHOLOGICZNĄ

indywidualne wsparcie dla osób aktualnie znajdujących się w sytuacji narażenia na przemoc, pomoc w ramach krótkiej interwencji, rozwój kompetencji komunikacyjnych, podnoszenie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, poprawa samooceny, rozpoznawania i regulacji swoich emocji oraz w szczególnych przypadkach krótkoterminowa psychoterapia, np. zespołu pourazowego.

FUNDACJA NA RZECZ RÓWNOŚCI

WSPARCIE
ZAANGAŻOWANIE
DZIAŁANIE

Fundacja na Rzecz Równości to miejsce, gdzie zapewniony jest bezpłatny dostęp do specjalistek/tów (osób pierwszego kontaktu: prawniczek/ków, psycholożek/gów) przygotowanych do pracy z osobami doświadczającymi przemocy w domu.

Twoja sytuacja nie będzie już jednym wielkim problemem, wobec którego czujesz bezradność i bezsilność.

Pomożemy Ci:

- zrozumieć różne strony i aspekty Twojej sytuacji,
- dostrzec nowe możliwości,
- uporać się z problemami prawnymi (sprawy administracyjne i sądowe),
- poradzić sobie z trudnościami w relacjach z innymi osobami, a także z emocjami, które towarzyszą ich pokonywaniu.

Nie oceniamy Twojego postępowania. Zamiast tego uważnie wysłuchamy Twojej historii, przedstawimy możliwe rozwiązania i pomożemy ujrzeć problemy w nowym świetle oraz podjąć samodzielną decyzję, najlepszą na danym etapie Twego życia.

Jesteśmy zespołem osób, które tworząc tę Fundację, kierowały się głębokim przekonaniem, że przemoc w jakiejkolwiek formie jest złem, któremu należy aktywnie przeciwdziałać.

Jesteśmy po to, żeby Cię wspierać. Zapraszamy do skorzystania z naszej pomocy.

Osoby zaangażowane społecznie, podzielające naszą wizję i zainteresowane zdobyciem doświadczenia w organizacji pozarządowej zapraszamy do współpracy.

NAZYWAM SIĘ MILIARD – ONE BILLION RISING

Nazywam się Miliard to polska odsłona akcji One Billion Rising, zainicjowanej przez znaną działaczkę społeczną, aktywistkę Eve Ensler. Premiera akcji w 2013 roku połączyła kilkanaście krajów na całym świecie. W Polsce udział w Nazywam się Miliard wzięło ponad 30 miast, w tym Wrocław. Wspólny taniec przeciwko przemocy wobec kobiet to inicjatywa, której celem jest solidarność i wsparcie dla wszystkich kobiet na świecie doświadczających przemocy. W Polsce to także chęć zwrócenia uwagi na „ukryty" i nieobecny w dialogu publicznym problem przemocy fizycznej wobec kobiet. Temat, któremu nadano stygmatyczną cechę wstydu – wstydu ofiary. Chcemy, żeby „złych zachowań" wstydzili się sprawcy, a nie ofiary.

Fundacja na Rzecz Równości organizuje akcję Nazywam się Miliard we Wrocławiu. Skala problemu przemocy wobec kobiet jest bardzo duża, a jej konsekwencje coraz bardziej obciążają nasze społeczeństwo. Ważne jest i wsparcie dla kobiet doświadczających przemocy, i działania edukacyjne, uwrażliwiające ludzi na ten problem.

Przemoc dotyczy kobiet bez względu na wiek, pochodzenie, wyznanie, wykształcenie czy status społeczny, przemoc dotyka dziewczynki i dziewczęta w szkołach oraz przestrzeni publicznej. **Akcja społeczna Nazywam się Miliard, która odbywa się 14 lutego**, ma skupić naszą uwagę na sprawcach przemocy oraz ukierunkować nasze działania na wspólną inicjatywę „STOP PRZEMOCY WOBEC KOBIET".

Rada Europy wskazuje, że 20–25% kobiet w Europie doświadcza przemocy fizycznej przynajmniej raz w okresie dorosłego życia, a ponad 10% spośród nich pada ofiarami wykorzystywania seksualnego z użyciem siły. **Przemoc wobec kobiet we wszystkich formach łącznie dotyka około 45% kobiet** (źródło: Briefing EPRS 2014).

DZIAŁAMY NIE TYLKO 14 LUTEGO
DOŁĄCZ DO NAS!

FUNDACJA NA RZECZ RÓWNOŚCI

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE I WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE

Godziny udzielania porad:

- wtorki: od 9:00 do 12:00 i od 16:00 do 18:00
- środy: od 13:00 do 17:00
- czwartki: od 10:00 do 12:00 i od 16:00 do 20:00

Dyżury osoby pierwszego kontaktu:

- wtorki: od 9:00 do 13:00

Adres i kontakt:
Plac św. Macieja 5, III piętro
50-244 Wrocław
tel. **505 576 516** – zapisy na konsultacje (sekretariat Fundacji)
tel. **723 174 717** – konsultacje z osobą pierwszego kontaktu

e-mail: rownosci@gmail.com

facebook.com/Fundacja.na.Rzecz.Rownosci

www.fnrr.org