

**PORADNIK**

# **JAK RADZIĆ SOBIE Z PRZEMOCĄ W PANDEMII?**

**#Przemoc  
#Pandemia  
#Wsparcie  
#Pomoc**

# TELEFONY ZAUFANIA

Telefon zaufania  
MOPS we Wrocławiu

**512 198 939**

Ośrodek Interwencji  
Kryzysowej Pomoc

**71 796 40 85**

[stop.przemocy@mops.wroclaw.pl](mailto:stop.przemocy@mops.wroclaw.pl)  
skype: oik\_wroclaw

Niebieska  
Linia

**800 120 002**

---

## Wstęp

Przemoc w rodzinie najczęściej dotyka osoby najbliższe i te, którym najtrudniej się obronić: kobiety, dzieci lub osoby starsze. Wyjątkowo często doświadczają jej osoby z niepełnosprawnościami. Dlatego w niniejszej broszurze przyjęto perspektywę kobiet, jako osób, które najczęściej stają się osobami doświadczającymi przemocy.

We Wrocławiu od wielu lat rozmawiamy o tym problemie. Uczymy się, tworzymy system wsparcia, chcemy wspierać osoby, które decydują się na wyjście z kręgu przemocy. Historie osób doświadczających przemocy, w tym szczególnie kobiet, pokazują nam, że mamy do czynienia z olbrzymim, niedoszacowanym w statystykach, problemem społecznym, który przez lata był „zamiatany pod dywan” i uznawany za sprawę prywatną. Taką jednak nie jest.

## Świadomość

Na dziś, w naszej opinii, nadal największym wyzwaniem jest powszechny brak świadomości czym jest przemoc. Nie nazywamy zachowań przemocowych wprost. Postawa ta wzmocnia budowanie „udawanego” świata, za kurtyną, którego ukrywane są tematy niewygodne. Sytuacje przemocowe, nie zawsze zostawiają widoczne ślady w postaci siniaków. Przemoc psychiczna, ekonomiczna, przemoc w sieci, zaniedbanie, równie mocno uderzają w drugiego człowieka obniżając jego samoocenę, odbierając sprawczość i burząc świat. Katastrofy naturalne – powodzie, huragany, pożary, jak również aktualna sytuacja pandemii – skutkują wzrostem przemocy domowej, a także zaostrzeniem jej form.

## Reakcja

Obecne w świadomości społecznej stereotypy służą usprawiedliwianiu i bagatelizowaniu problemu przemocy, który wynika z kontekstu kulturowego. Proponuje on bowiem nie tyle wzorzec oparty na przemocy, ile uznaje system przekonań, który przemoc uzasadnia. Tworzy rzeczywistość nasiąkniętą krzywdzącymi stereotypami, nawykami i mitami.

I choć przyznajemy sami przed sobą, że działania te są niepożądane i negatywne, to nie zawsze mamy odwagę stawiać im czoła. Najczęściej obserwowaną reakcją jest bagatelizowanie lub pomijanie problemu przemocy. Dlaczego? Wydaje nam się, że życie w świecie uproszczeń jest łatwiejsze i pozornie bezpieczniejsze. Taka perspektywa buduje społeczeństwa, w których stajemy się zakładnikami przemocy, a to ma olbrzymie konsekwencje ekonomiczne, ale przede wszystkim społeczne.

## Wsparcie

Przemoc zdarza się w wielu rodzinach bez względu na ich status, pochodzenie, wykształcenie czy wyznawaną religię. Dlatego reprezentując miasto Wrocław oraz działające w nim instytucje i organizacje pozarządowe deklarujemy, że stoimy po stronie każdej osoby doświadczającej przemocy. Chcąc zapewnić im bezpieczeństwo tworzymy sieć wsparcia psychologicznego, pedagogicznego i prawnego. Współpracujemy w tym zakresie ze specjalistami i specjalistkami z organizacji pozarządowych oraz instytucji pomocowych działających we Wrocławiu. Dedykujemy wsparciu osób doświadczających przemocy dwa całodobowe wrocławskie telefony zaufania. Dokładamy starań, aby każda kobieta w sytuacji potrzeby uzyskała schronienie dla siebie oraz dzieci.

*Izabela Beno*  
– prezeska Fundacji  
na Rzecz Równości

*Joanna Nyczak*  
– dyrektorka Wydziału Zdrowia  
i Spraw Społecznych UM Wrocław

## Katalog zachowań przemocowych

Przemoc, jakiej doświadczają kobiety w związkach, jest ciągła, a jej konsekwencje wiążą się nie tylko z konkretnymi incydentami, ile kumulacją doświadczeń. Działania sprawcy są bowiem oparte na dokładnej znajomości konkretnej ofiary. Bazę stanowią natomiast tradycyjnie rozumiane role kobiece i męskie oraz przekonanie, że mężczyzna ma prawo egzekwować wypełnianie tej roli przez kobietę.

*„Przemoc domowa” oznacza wszelkie akty przemocy fizycznej, seksualnej, psychologicznej lub ekonomicznej zdarzające się w rodzinie lub gospodarstwie domowym, lub między byłymi, lub obecnymi małżonkami, lub partnerami, niezależnie od tego, czy sprawca i ofiara dzielą lub dzielili miejsce zamieszkania, czy nie.*

*[źródło: Konwencja Rady Europy o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej, Dz.U.2015.961 z dnia 2015.07.08]*

Podstawowe strategie sprawców to **zastraszanie, umniejszanie, izolacja, kontrola**. Wśród technik wymienia się, m.in.:

- Groźby, trafiające w „czułe punkty” (np. dzieci, rodziców, pracę);
- Wycofanie uczuć i inne przejawy biernej agresji (np. groźby odejścia, nieodzywanie się, nagłe wyjazdy);
- Zmuszanie do karania dzieci w sposób niezgodny z przekonaniami i wartościami matki;
- Obrażanie, rozkazywanie, zmuszanie;
- Podważanie wartości oraz odbieranie zaufania do własnej kobiecości;
- Ośmieszanie;
- Ograniczenie wyborów (np. podejmowania pracy, nauki, ról społecznych);
- Zawłaszczanie czasu i uwagi;
- Izolacja (odcinanie od ludzi, umniejszanie znaczenia informacji zewnętrznych);
- Odcięcie od źródeł wsparcia i pomocy;
- Wykorzystywanie zasobów kobiety dla własnych korzyści (w tym wykorzystywanie majątku, kontrola nad finansami);
- Wykorzystywanie pracy kobiety dla własnego komfortu;
- Uniemożliwienie autonomicznego działania;
- Zawężenie obszarów niepoddanych kontroli.

Widać w tych przykładach dwa wyróżniające działania sprawców: narzucanie własnej wizji rzeczywistości jako jedynej możliwej, zarówno w kontekście ogólnego „poglądu na świat”, jak również sytuacji drobnych, których sposób rozumienia jest nienegocjowany oraz nieuznawanie podmiotowości kobiety, jej prawa do własnych decyzji, samodzielnych reakcji.

*[źródło: Bogna Szymkiewicz, Dlaczego tak trudno jest odejść. Narracje kobiet doświadczających przemocy, Eneteia, 2016, s.23-25]*

## ZEGAR PRZEMOCOWY W POLSCE:



**Co 7 minut** ktoś zgłasza na policję fakt przemocy w rodzinie

**Co 40 sekund** jakaś kobieta doznaje przemocy

**Co 2,5 doby ginie kobieta** w wyniku tzw. „nieporozumień rodzinnych”

**60% kobiet w wieku 16–60 lat** co roku doznaje przemocy (**800 tys. kobiet**)



**Co druga krzywdzona kobieta** udawała się po pomoc lekarską



**Co szósta kobieta** doznająca przemocy wymagała hospitalizacji

[źródło: Zadania ochrony zdrowia w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej, Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2019, s. 5, patrz: B. Gruszczyńska, Przemoc wobec kobiet w Polsce. Aspekty prawokryminologiczne, Kraków 2007.]

## Test

### Sprawdź, czy doświadczasz przemocy

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

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 spotkania 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 narodzinach dziecka to ja będę się nim zajmował/a i zrezygnuję z własnych ambicji zawodowych,
- zmusza do współżycia, kiedy nie mam na to ochoty;

## JEŚLI DOŚWIADCZYŁAŚ PRZEMOCY DOMOWEJ

### Musisz wiedzieć, że:

- to się zdarza naprawdę wielu kobietom, ale niewiele z nich chce o tym mówić;
- niemal co trzecia Polka doświadcza w swoim życiu przemocy. To się zdarza w wielu rodzinach i nie ma znaczenia, czy są to ludzie biedni, czy bogaci, na stanowiskach, czy są wykształceni, czy są wierzący, czy mieszkają na wsi, czy w mieście, i czy w rodzinie jest alkoholik;
- nie ponosisz winy za agresywne zachowania Twojego partnera. Winnym przemocy jest ten, kto ją stosuje. To oprawca nie potrafi sobie poradzić ze swoją agresją i to on jest jej winien, stara się więc wzbudzić w swojej ofierze poczucie winy, bo wtedy sądzi, że jest mniej odpowiedzialny za to, co się stało i często rzeczywiście unika kary za swój czyn;
- od wstydu jest ważniejsze bezpieczeństwo. W każdej chwili możesz szukać pomocy. Nie wstydź się wzywać policję, oni codziennie mają do czynienia z przemocą w rodzinie – co czwarta interwencja policji ma miejsce w tego typu przypadku. Nie wiń siebie – zносиłaś to tak długo – ważne, że teraz chcesz zmienić swoje życie;
- nie musisz się „poświęcać dla dzieci”. Tak często usprawiedliwiają się kobiety, które tkwią w nieudanym związku. To nieprawda. Dla dziecka lepszy jest jeden spokojny, szczęśliwy rodzic, niż dorastanie w domu pełnym przemocy i lęku;
- tak nie musi być. Kobieta żyjąca w ciągłym zagrożeniu przemocą traci poczucie własnej wartości, staje się bezradna. Wydaje jej się, że nie jest w stanie żyć samodzielnie, dlatego często długo znosi akty przemocy. Nie zapomnij tego, że Twój związek był chory. Ale możesz nauczyć się znów normalnie i godnie żyć. Są ludzie, którzy mogą Ci pomóc.

[źródło: Dorota Zubrzycka-Urbańska, Natalia Majewska, Anita Kucharska-Dziedzic, Bądź bezpieczna od przemocy domowej, Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet „BABA”, <http://babazg.home.pl/autoinstalator/wor-dpress/wp-content/uploads/2016/10/przemoc-domowa.pdf>]

## Rodzaje przemocy

### 1. Przemoc fizyczna

Monika 35 lat: To zaczęło się zaraz po ślubie. Najpierw mnie popychał i szarpał, kiedy nie wykonywałam jego poleceń lub zachowywałam się niezgodnie z jego oczekiwaniami. Kiedy się sprzeciwiałam, mówił, że wyolbrzymiam sprawę oraz, że nie znam się na żartach. Wmawiał mi, że to moja wina, bo nie nadaję się na żonę. Z czasem stawał się coraz bardziej brutalny. Potrafił rzucić we mnie nieumytym kubkiem po kawie lub ciągnąc za włosy, kiedy potrzebował żebym wyprasowała mu koszulę. Któregoś razu wysypał na mnie kubek ze śmieciami, po tym jak wpadł w szał, że go w porę nie opróżniłam. Kiedyś zamknął mnie też w domu, abym nie mogła spotkać się z przyjaciółką, a kiedy zagroziłam, że zadzwonię na policję, rzucił się na mnie z pięściami. Potem było już tylko gorzej. Byle pretekst wytrącał go z równowagi. Wtedy rzucał we mnie i bił czym popadnie. Nawet, kiedy będąc w zaawansowanej ciąży, miałam silne bóle i poprosiłam go o wezwanie karetki, zignorował moje prośby. Zamiast tego pobił mnie kablem od odkurzacza, bo przeszkodziłam mu w oglądaniu ulubionego programu.

### Przemoc fizyczna

Przemoc fizyczna dotyczy naruszenia nietykalności sfery fizycznej i obejmuje wszelkie zachowania polegające na zadawaniu bólu drugiej osobie oraz prowadzące do uszkodzenia ciała. Skutkiem takich zachowań mogą być, np: siniaki, złamania, blizny po ranach (ciętych, kłutych, szarpanych), obrażenia wewnętrzne, poparzenia. Repertuar zachowań zaliczanych do przemocy fizycznej obejmuje m.in.: bicie, opluwanie, popychanie, szarpanie, szczypanie, kopanie, duszenie, wykręcanie rąk, przetrzymywanie, podpalanie, izolowanie, wrywanie włosów, rzucanie w kogoś przedmiotami, nieudzielenie koniecznej pomocy i opieki, stwarzanie sytuacji zagrożających życiu drugiej osoby (niebezpieczna jazda samochodem, porzucanie w niebezpiecznej okolicy, itp.), użycie broni, zmuszanie do ciężkiej pracy.



Komentarz ekspertki: Wioletta Klimczak, Stowarzyszenie Psychoedukacji i Terapii „Evolutio”

**Jak wynika z badań, przemocy fizycznej zdecydowanie częściej doświadczają kobiety, niż mężczyźni. Średnio co piąta osoba w Polsce zna osobiście lub z widzenia kobiety bite przez swojego partnera, natomiast co dziesiąta osoba, która kiedykolwiek sama była w stałym związku, doświadczyła agresji fizycznej ze strony partnera.**

[źródło: CBOS, Komunikat z badań, Nr 48/2019; [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2019/K\\_048\\_19.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2019/K_048_19.PDF), dostęp: 28.10.2020]



## 2. Przemoc seksualna

Pani Katarzyna zgłosiła się do fundacji za namową przyjaciółki. Nie chciała przychodzić, bała się, wstydziła. Pochodzi z małej miejscowości, gdzie wszyscy się znają, a już na pewno znają jej męża. To taki „sympatyczny, zabawny i otwarty człowiek. Z każdym zażartuje, uśmiechnie się i zagada, pomoże sąsiadce wnieść ciężkie zakupy”. To, że czasami stosował przemoc psychiczną, to Pani Katarzyna wie. Wszczynał ciche „awanturki”, wyzywał od głupich idiotek, kontrolował wydatki, rozliczał z zakupów, nadzorował porządki w domu. Zawsze coś znalazł, jakiś kurz na parapecie, źle wysmażony kotlet, zbyt wyzywający strój na kawę z przyjaciółką. Nigdy nie uderzył, ale nie wiadomo kiedy, odciął ją od znajomych. Zawstydział ją gdy robiła pranie, wyjmując bieliznę i naśmiewając się z niej, a przy okazji zakrapianych imprez nie szczędził sprośnych żartów na temat żony i innych kobiet, zdarzały się incydenty, które znajoma nazwała molestowaniem. To sprawiło, że Pani Katarzyna zaczęła inaczej myśleć o sytuacjach intymnych, które niejednokrotnie były wymuszane przez męża. Często po nich płakała. Nie wiedziała, co ma z tym zrobić, bo w końcu „jest jego żoną”.

### Przemoc seksualna

Przemoc seksualna to każdy rodzaj zachowania skutkującego nieakceptowanym kontaktem dotyczącym sfery seksualnej. Może to być np.:

- gwałt, czyli zmuszenie do odbycia niechcianego stosunku lub poddania się innym czynnościom seksualnym (lub w niechciany sposób);
- poniżające kobietę wypowiedzi o charakterze seksualnym;
- dotykanie miejsc intymnych, obmacywanie, klepanie po pośladku, łapanie za biust;
- zmuszanie do obcowania z treściami seksualnymi lub pornograficznymi;
- szantażowanie upublicznieniem intymnych zdjęć lub ich publikowanie w internecie.



Komentarz ekspertki: Urszula Nowakowska, Fundacja Centrum Praw Kobiet

Pozostawanie w związku małżeńskim nie daje mężowi żadnych praw do nieakceptowanych przez kobietę zachowań o charakterze seksualnym. Wymuszanie współżycia jest przestępstwem ściganym z urzędu, niezależnie od tego czy sprawcą jest mąż, czy osoba obca. W bliskim związku często współwystępuje z innymi formami przemocy. Z uwagi na funkcjonujące stereotypy obwiniające same ofiary za przemoc, przekonanie, że jest to powinność małżeńska towarzyszący kobietom lęk, poczucie wstydu, strach przed sprawcą, nierzadko zależność ekonomiczną pokrzywdzone często nie zgłaszają przemocy seksualnej. Kiedy zdecydują się złożyć zawiadomienie o przemocy w rodzinie rzadko same mówią o przemocy seksualnej. Osoby wspierające i prowadzący postępowanie rzadko natomiast zadają pytania, a kiedy przemoc seksualna zostanie ujawniona mówią o braku dowodów.

Nie wstydźmy się mówić o przemocy seksualnej w związku, nie wstydźmy się zadawać pytań. Nie pozwólmy, aby przemoc seksualna w małżeństwie była zamiatana pod dywan. Okażmy zaufanie pokrzywdzonym i wspierajmy je w szukaniu profesjonalnej pomocy, zabezpieczeniu dowodów (np. obdukcja, zabezpieczenie śladów spermy, itp.) oraz dążeniu do tego, by sprawa nie toczyła się tylko o znęcanie się nad rodziną (207 kk) ale także z art. 197 kk (gwałt).

### 3. Przemoc ekonomiczna

Poznaliśmy się przypadkiem, mijaliśmy się dłuższy czas w drodze do pracy. Któraś dnia była straszna ulewa i on roztoczył nade mną swój parasol... potem kawa, rozmowa, kolejna... kolejna... To był czas strat w moim życiu, śmierć babci, trudne i bolesne rozstanie z partnerem. Początkowo nie byłam nim zainteresowana, ale jego troska i obecność w tamtym momencie przekonały mnie. Oboje marzyliśmy o budowie domu i posiadaniu rodziny. On wydawał się gospodarny, odpowiedzialny, oszczędny, rozsądny. Z czasem wzięliśmy ślub, rodziły się kolejne dzieci... Ciężko pracowaliśmy oboje. Po latach wyrzeczeń, rezygnacji dosłownie ze wszystkiego (wakacji, prezentów, fryzjera, kosmetyczki, nowych ubrań...) zamieszkaliśmy w wymarzonym domu. Nie zauważałam, że powoli przestaję mieć możliwość dysponowania swoimi pieniędzmi i decydowania o wydatkach. Wszystkie zakupy odbywały się „pod kontrolą”, tzn. wspólnie. Do sklepu jeździliśmy zawsze razem, z tym, że to on wrzucał do koszyka swoje ulubione produkty, nie zważając na upodobania rodziny. Nie mogłam swobodnie przeczytać informacji na etykietach, bo za mną stał „głos rozsądku” i syczał „zostaw to”, „nie ruszaj tego”, „po co ci to”. Próby przemycenia do koszyka czegokolwiek kończyły się awanturą, z czasem, aby uniknąć wstydu sama stałam się strażnikiem wózka z zakupami... i drżałam na samą myśl wrzucenia do koszyka „swojego” produktu, pilnowałam też dzieci. O zakup podpasek musiałam walczyć, bo zawsze wybierałam „za drogie” i „za dużo” – mój mąż wiedział to lepiej ode mnie... Oszczędność męża przejawiała się także w tym, że za owe zakupy płaciłam ja, bo on twierdził, że zapomniat portfela, karty albo – że nie ma – po prostu. W domu nie mogłam zrobić normalnego prania, bo uważał, że „za często”, że „za dużo” proszku, wody, prądu. Woda z pralki nie mogła się zmarnować, więc używana była do spłukiwania toalety, a wszelkie odstępstwa od tej praktyki kończyły się dziką awanturą. Pewnej mroźnej zimy stoczyłam walkę o odkręcenie kaloryfera w pokoju dzieci... nie mogę powiedzieć, że wygrałam... Domowe opłaty także spoczywały na mnie, gdy usiłowałam negocjować jego udział w wydatkach wrzeszczał, że jestem „utrącajuszem” i marnuję... wszystko i on za to marnotrawstwo nie zamierza płacić. Wstydziłam się zaprosić do domu kogokolwiek, bo poczęstowanie herbatą też było nadużyciem. Z czasem świat wokół mnie zaczął się kurczyć... zostaliśmy tylko on, ja, dzieci i niewola ekonomiczna...

#### Przemoc ekonomiczna

W polskich przepisach prawnych nie pojawia się określenie przemocy ekonomicznej. Nie jest ona wyodrębniona. Skutkuje to słabszą ochroną osób, które jej doświadczają. Przemoc ekonomiczna zaliczana jest do przemocy psychicznej. Przybiera formę finansowego wykorzystywania. Przejawia się w kontrolowaniu wydawanych pieniędzy czy wydzielaniu zbyt małych kwot na utrzymanie. (...) za pomocą pieniędzy tworzona jest relacja opierająca się na kontroli i władzy. Przemoc ekonomiczna prowadzi do całkowitego uzależnienia finansowego od sprawcy, np. poprzez odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy czy nauki. Zalicza się do niej także niezaspokajanie podstawowych potrzeb materialnych rodziny, okradanie, zaciąganie kredytów i zmuszanie do zaciągania pożyczek wbrew woli współmałżonka. Wymuszanie dostępu do konta współmałżonka czy odmawianie udziału w podejmowaniu decyzji dotyczących sytuacji ekonomicznej rodziny, (...). Zmuszanie do składania fałszywych zeznań podatkowych czy niepłacenie alimentów (...) bardzo często współwystępuje z innymi rodzajami przemocy. (...)

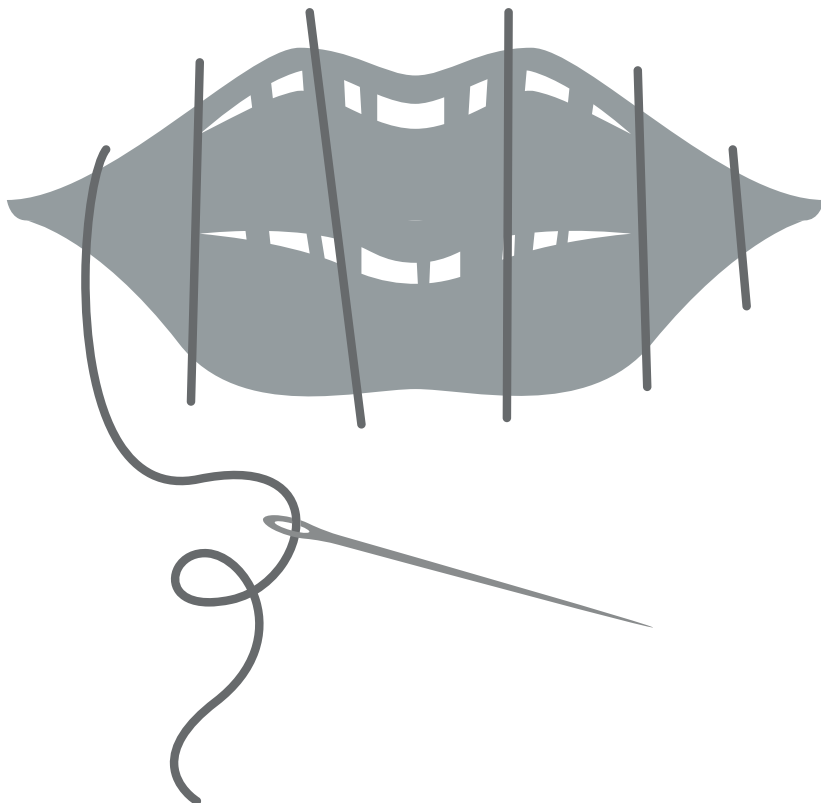
[źródło: [www.niebieskalinia.pl/edukacja/materialy-edukacyjne/artykuly/5587-przemoc-ekonomiczna](http://www.niebieskalinia.pl/edukacja/materialy-edukacyjne/artykuly/5587-przemoc-ekonomiczna)]



Komentarz ekspertki: Małgorzata Makarczuk-Kłos, Fundacja NON LICET

*Kobiety, których dotyka przemoc ekonomiczna, często nie nazywają tego przemocą. Równie często, gdy próbują rozmawiać o tym z rodziną czy znajomymi słyszą „ale o co Ci chodzi, przecież nie przepija”. Oszczędność i gospodarność to cechy, które w społecznym odbiorze, poczytywane są raczej za zalety niż wady, dlatego nawet osoby, których to dotyka wątpią w to, że właściwie oceniają sytuację i przez długie lata próbują to zrozumieć, wyjaśnić, zracjonalizować.*

*Przemocy ekonomicznej towarzyszy silna presja psychiczna powodująca lęk i olbrzymią koncentrację wokół przewidywanej reakcji partnera. Przemoc ekonomiczną, jak każdy inny rodzaj przemocy charakteryzuje władza i kontrola, jeśli więc Twój partner swobodnie dysponuje Waszymi pieniędzmi, a Ty z powodu obawy przed jego reakcją nie możesz swobodnie decydować o tym, jak i na co wydajesz własne pieniądze, musisz ukrywać kupione przedmioty, kłamać, prosić o pieniądze na zaspokojenie osobistych potrzeb, otrzymujesz wydzielone kwoty na utrzymanie, musisz przedstawiać szczegółowe rozliczenia, wciąż myślisz o tym jak zrealizować swoje potrzeby, i jak to ukryć, czy jak bohaterka historii podporządkowywać się zaleconym sposobom postępowania – zgłoś się po pomoc!*



#### 4. Przemoc psychiczna

„Mąż wyzywał mnie, obsesyjnie sprawdzał porządek, by krzyżeć, jaka jestem beznadziejna. Porównywał do innych, krytykował w poniżający sposób, wyolbrzymiał wady i błędy, groził. Obarczał winą, szantażował emocjonalnie. Kilka razy straszył, że popełni samobójstwo. Kontrolował, co robię, kiedy i z kim rozmawiam. Ograniczył moje wybory, swobodę spędzania czasu, swoim niezadowolaniem i krytyką odizolował mnie od bliskich. Zaczęło się niepostrzeżenie, od drobnych uwag na temat mojego ubioru, od wyrażania lekkiej zazdrości. To narastało stopniowo. Przepraszał i znów wybuchał, obrażał, niszczył słowami i wrogimi gestami. Z czasem urządził sceny zazdrości, oskarżał o kochanków, prześwietlał mój telefon i komunikatory. Czułam się coraz bardziej głupia, winna i niezdana. Coraz bardziej wierzyłam, że nic nie umiem, że bez niego nie dam rady, że odbierze mi dzieci, że nikt mi nie uwierzy. Czułam się jak śmieć, który na nic nie zasługuje, przyjąłam – o dziwo – że on ma rację. I bałam się go. Gdy uciekałam – przez pewien czas nękał mnie SMS-ami, telefonami, nachodził wbrew mojej woli, a nawet śledził.”

#### Przemoc psychiczna

Przemoc psychiczna jest wywieraniem wpływu na myślenie, zachowanie lub stan fizyczny osoby pomimo braku jej zgody. Wiąże się ono z naruszeniem godności osobistej. Przemoc psychiczna, zwana emocjonalną, to atakowanie słowami, gestami i zachowaniami godności, wartości i prawa do samostanowienia drugiej osoby, bez naruszania jej ciała. Pomijanie potrzeb partnerki i uznawanie potrzeb partnera za ważniejsze noszą również znamiona przemocy psychicznej.

[źródło: Bogna Szymkiewicz, Dlaczego tak trudno jest odejść. Narracje kobiet doświadczających przemocy, eneteia 2016, s. 20]



#### Komentarz ekspertki: Małgorzata Osipczuk, Stowarzyszenie „Intro”

Przemoc psychiczna również jest karalna według polskiego prawa. Ten rodzaj przemocy często trudno jest uchwycić osobie pokrzywdzonej, dopiero pomoc psychologa/łożki pomaga to nazwać. Jeśli odnajdujesz w powyższym opisie swoje doświadczenia, jeśli źle się czujesz w relacji z kimś bliskim lub znaczącym – porozmawiaj o tym z psychologiem/łożką. Przemoc psychiczna nie jest „słabszą formą” przemocy. Powtarzające się ataki na godność i wartość człowieka powodują duże cierpienie, różne objawy somatyczne, odbierają energię życiową, mogą prowadzić do samobójstwa. To niszcząca broń w rękach sprawcy przemocy, tym poważniejsza, że nie pozostawia widocznych śladów, bywa bagatelizowana, a bardzo mocno wikła osobę pokrzywdzoną. Depcząc siłę psychiczną pozwala zbudować niemal absolutną władzę nad nią. Aby odwickać się z przemocy psychicznej zaleca się pomoc psychologiczną, która pomaga rozprawić się z wdrukowanymi przez sprawcę przekonaniem na swój temat i postawić granice manipulacjom.

#### 4a. Przemoc psychiczna – manipulowanie dziećmi

**Tatuś mówi, że jak mama zabierze mu pieniądze, to on umrze z głodu, albo pójdzie do więzienia. Boję się, że naprawdę umrze, proszę mamę, żeby nie zabierała mu pieniędzy**

Kuba, lat 6

**Tatuś mówi, że serce mu pęknie, jak nie przyjadę na święta, myślę, że tatę naprawdę boli serce, czasem płacze. Ja też płaczę, jak mama mówi, że nie pojedę na święta do taty**

Ania, lat 5

**Tatuś mówi, że się zabije, jak mama nie pozwoli mi u niego spać, nie chcę, żeby tatuś się zabił**

Ania, lat 5

**Tata nie umie się nami zająć, nie słucha nas, jak nie chcemy z nim gdzieś iść to krzyczy, mama zawsze nas pyta o zdanie. Nie lubimy jego znajomych**

Iza, lat 11 (w imieniu swoim i rodzeństwa)

**Mam wielką krzywdę w głowie, przez niego, nienawidzę go, bo zrobił mi i mamusi krzywdę, boję się go, on nas śledzi**

Adaś, lat 6

**Tata jest złym człowiekiem, teraz mieszka z taką złą panią. Oni dają mi zły przykład. Nie chcę do niego przychodzić, nie chcę, jak mi kupuje prezenty, nie podobają mi się**

Szymon, lat 9

## Szczególny rodzaj przemocy psychicznej – manipulowanie dzieckiem

Zdefiniowanie przemocy psychicznej nie jest łatwe, gdyż katalog form, jakie może przyjmować, jest praktycznie niewyczerpany. Uznaje się, że przemoc psychiczna to przewlekła, niefizyczna, szkodliwa interakcja między dzieckiem a rodzicem lub opiekunem, obejmująca zarówno działania, jak i zaniechania.

[źródło: <https://fdds.pl/corobimy/krzywdzenie-dzieci/>]

Zespół Gardnera, czyli zespół oddzielenia od drugoplanowego opiekuna „parental alienation syndrom” w skrócie PAS.

Gardner opisywał PAS jako zaburzenie występujące u dziecka, które w kontekście rozwodu rodziców jest zaangażowane w deprecjonowanie i krytykowanie jednego z nich, przy czym tego typu oczernianie jest nieuzasadnione i/lub przesadzone. Autor uważał, że zespół PAS wynika z połączenia wpływu rodzica na dziecko oraz jego własnego, czynnego zaangażowania. Oba te czynniki wzmacniają się wzajemnie. Jako główne objawy opisywanego zespołu u dziecka Gardner wymieniał: aktywne oczernianie rodzica, tzw. drugoplanowego opiekuna; słabe, lekkomyślne lub absurdatne uzasadnienie tych oskarżeń; brak ambiwalencji – jednoznacznie wrogi stosunek do opiekuna; zjawisko „niezależnego myślenia” – przekonanie dziecka, że wypowiada własne sądy i przekonania; trzymanie strony rodzica oddzielającego dziecko od drugiego rodzica; brak poczucia winy wobec okrucieństwa i/albo wykorzystywania odrzuconego rodzica; obecność tzw. „pożyczonych scenariuszy” – dziecko przytacza te same argumenty i opisuje te same sytuacje, a nawet używa tych samych słów, co główny opiekun; przenoszenie animozji do drugiego opiekuna na jego przyjaciół i dalszą rodzinę.



[źródło: [http://psychiatriapolska.pl/uploads/images/PP\\_1\\_2009/Namyslowska%20s5\\_Psychiatria%20Polska%201\\_2009.pdf](http://psychiatriapolska.pl/uploads/images/PP_1_2009/Namyslowska%20s5_Psychiatria%20Polska%201_2009.pdf)]

Komentarz ekspertki: Małgorzata Makarczuk-Kłos, Fundacja NON LICET

*Manipulowanie dzieckiem, to przekazywanie mu treści na temat oceny drugiego rodzica w celu osiągnięcia własnej korzyści. Najczęściej tą korzyścią jest zyskanie „przewagi uczuciowej” ze strony dziecka lub ukaranie drugiego rodzica. Zabieganie o to, aby dziecko „trzymało moją stronę” przybiera formy szantażu emocjonalnego – nie zawsze wyrażonego werbalnie, np. obrażanie się – które dziecko odbiera jako odrzucanie (jak nie będę myśleć/mówić tak jak chce rodzic, to on nie będzie chciał mnie). Najczęściej rodzice twierdzą, że nie angażują dziecka w konflikt, ale też nie chronią szczególnie przed byciem świadkiem rozmów osób dorosłych na temat partnera. Rodzice rzadko zdają sobie sprawę, że manipulowanie dziećmi jest dla nich krzywdzące – teraz i w przyszłości – dzieci naprawdę obawiają się o życie i zdrowie rodzica, który mówi, że się zabije. Uważają, że jeśli stanie się coś niedobrego to one będą temu winne. Biorą na siebie odpowiedzialność za samopoczucie rodziców, a w przyszłości swoich partnerów. Są stawiane w sytuacji wyboru między rodzicami, a starają się być lojalne wobec obojga. Muszą być czujne i napięte, bo życie między rodzicami jest skomplikowane jak balansowanie na linie. Aby pomóc swojemu dziecku chronić je przed sprawami dorosłych, nawet wtedy, kiedy są one dla Ciebie bolesne.*

## 5. Przemoc w sieci

Zanim zostaliśmy parą, znaliśmy się bardzo dobrze kilka lat. Seks był ważnym, eks-cytującym elementem naszego związku. Któregoś razu on zaproponował, że zrobi mi pikantne fotografie - tylko dla nas. Zgodziłam się. Po kilku miesiącach spotkania się z nim zrozumiałam, że nasza relacja nie ma przyszłości i powiedziałam mu, że to koniec. Ale on nie chciał się na to zgodzić. Powiedział, że pożałuję. Następnego dnia od kilkunastu naszych wspólnych znajomych z pracy zaczęłam dostawać wiadomości i e-maile - to były moje nagie zdjęcia, które on przestał „przypadkowo” na ich służbowe adresy e-mail.

### Cyberprzemoc

Przemoc stosowana przy użyciu technologii informacyjnych i komunikacyjnych. Sprawcy używają takich narzędzi, jak: czaty, e-maile, fora dyskusyjne i SMS-y. Jej przejawy to m.in.: nękanie, wyśmiewanie i zastraszanie. Często, ale nie zawsze, jest działaniem umyślnym i powtarzającym się. Prowadzi do cierpienia i różnorodnych krzywd, w tym psychicznych i ekonomicznych. Sprawcą, ofiarą i świadkiem cyberprzemocy może stać się każda osoba, bez względu na wiek, płeć, pochodzenie i poziom aktywności w internecie. Cyberprzemoc nazywana jest często przemocą internetową lub agresją elektroniczną.



Komentarz ekspertki: Martyna Wilk, Cyberporadnia, Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego

*Agresja elektroniczna jest niczym innym, jak przełożeniem przemocy, której doświadczamy w różnych obszarach życia, do przestrzeni cyfrowej. Wciąż łatwo ją bagatelizujemy - zbyt wielu z nas łudzi się, że to, co wydarza się w internecie, nie jest „prawdziwym życiem”. Nic bardziej mylnego. To, czego doświadczamy w sieci, przekłada się bezpośrednio na całe nasze życie - może wywołać problemy emocjonalne, spowodować utratę pracy, a nawet doprowadzić do śmierci lub próby samobójczej. Przemoc internetowa ma też cechę, której nie ma żaden inny rodzaj przemocy: nigdy się nie kończy. To, co raz trafi do sieci, zostaje w niej na zawsze. Jeśli więc ktoś raz upubliczni nasze nagie zdjęcia, możemy być zmuszeni do końca życia mierzyć się z „wyptywającymi” co jakiś czas z niewiadomych źródeł poniżającymi nas fotografiami - nawet jeśli sprawca przemocy dokonał swojego czynu tylko raz dawno temu i poniósł karę.*

## 6. Przemoc instytucjonalna

Pani Katarzyna z dwoma córkami (3 i 8 lat) mieszka z mężem, w domu należącym do teściów, w niewielkiej miejscowości. Od kilku miesięcy mąż stosuje wobec Niej, w obecności dzieci przemoc psychiczną. Poniża ją, wyzywa, grozi wyrzuceniem z domu i zabranieniem dzieci. Ostatnio przy córkach popchnął żonę, rzucił na łóżko, a potem ciągnął za włosy. Pani Katarzyna wezwała Policję, ale mąż był już spokojny, a teściowie powiedzieli, że nic się nie dzieje, więc Policjanci odjechali. Pani Katarzyna bojąc się jednak narastającej agresji męża, postanowiła uciec z córkami z domu. W jej miejscowości nie ma miejsca schronienia, przeznaczonego dla osób doświadczających przemocy, próbowała więc z córkami przenocować w ośrodku dla osób bezdomnych. Nie przyjęto jej, gdyż do ośrodka nie przyjmuje się dzieci. Pani Katarzyna zmuszona była wrócić do domu.

### Przemoc instytucjonalna

Przemoc instytucjonalna to rodzaj przemocy, której doświadcza osoba ze strony instytucji, w szczególności tych, które zobowiązane są udzielić jej pomocy. Na przemoc tę może składać się brak uregulowań prawnych w zakresie przemocy wobec kobiet lub ich egzekwowania (np. tolerowanie przez organy ścigania przemocy domowej), czy też brak dostatecznego wsparcia dla krajowych i lokalnych inicjatyw dotyczących kwestii przemocy wobec kobiet (np. brak finansowania mieszkań chronionych, dostęp do miejsc schronienia w mniejszych miejscowościach).



Komentarz ekspertki: Dorota Seweryn-Stawarz, Fundacja na Rzecz Równości

Pani Katarzyna doświadczyła przemocy fizycznej i psychicznej ze strony męża, jednak także została pokrzywdzona przemocą instytucjonalną. Nie otrzymała należytego wsparcia ze strony służb, których zadaniem jest ochrona osób dotkniętych przemocą. W tym przypadku interweniujący policjanci nie podjęli żadnych działań, nie wdrożyli procedury Niebieskiej Karty, nie zbadali czy nie doszło do zagrożenia życia lub zdrowia Pani Katarzyny, które mogłoby uzasadniać zastosowanie nakużu opuszczenia lokalu przez sprawcę przemocy. Jednocześnie Pani Katarzyna nie uzyskała żadnej pomocy ze strony instytucji publicznych w zakresie umożliwienia jej schronienia wraz z dziećmi, w konsekwencji czego zmuszona była ponownie zamieszkać ze sprawcą. Ponadto zaznaczyć należy, iż także dzieci, będące świadkami przemocy, uznać należy za jej ofiary, a brak skutecznych środków ochrony przed nią także ocenić trzeba jako przemoc instytucjonalną wobec nich.



## Osobisty plan awaryjny

### 1. OBSERWUJ ZACHOWANIA OSOBY AGRESYWNEJ

Będziesz wiedzieć jakie zachowania zapowiadają najgorsze i kiedy sytuacja staje się niebezpieczna dla Ciebie, Twoich najbliższych, dzieci.

### 2. JEŚLI MASZ DZIECI, NAUCZ JE DBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO

Powiedz dzieciom, gdzie mogą szukać pomocy, że mogą pukać do zaprzyjaźnionej sąsiadki, sąsiada, naucz je numeru alarmowego, upewnij się, że znają adres domu, gdyby musiały wzywać pomoc, możecie ustalić wspólnie słowo alarmowe.

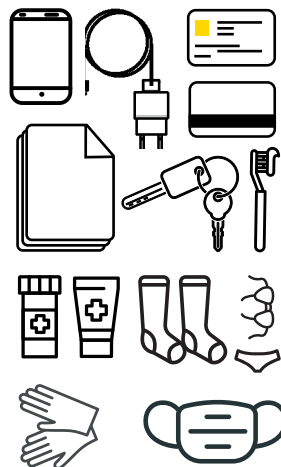
### 3. BEZPIECZNE MIEJSCE

Zastanów się, gdzie w Twoim domu możesz znaleźć bezpieczne schronienie. Ważne, by nie znajdowały się tam żadne niebezpieczne narzędzia. Unikaj kuchni, garażu, łazienki i innych miejsc, gdzie może być twarda posadzka albo niebezpieczne przedmioty.

### 4. PRZYGOTUJ TORBĘ DO EWENTUALNEJ UCIECZKI

Włóż do niej:

- ważne dokumenty, np. paszport, dowód,
- leki,
- telefon,
- pieniądze/kartę płatniczą,
- ładowarkę,
- klucze do domu i do samochodu (jeśli masz),
- obdukcje lekarskie (jeśli masz),
- bieliznę na zmianę,
- szczoteczkę do zębów,
- środki ochronne potrzebne w czasie epidemii: maseczkę ochronną, rękawiczki, małe opakowanie płynu do dezynfekcji (jeśli masz);



Spakuj wszystko do podręcznej torby, trzymaj ją pod ręką, żeby w każdej chwili móc ją zabrać.

### 5. W SYTUACJI ZAGROŻENIA

**Nie uciekaj od dzieci! One także mogą być zagrożone.**

Jeśli nie masz możliwości ucieczki, schowaj się w rogu pokoju. Skul się, ostaniając rękoma twarz i głowę.

**Postaraj się zawsze mieć przy sobie telefon, wzywaj pomocy: 997, 112!**

[źródło: <https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/grafiki%20w%20formacie%20do%20druku.pdf>]

## O autorkach

**Izabela Beno** – ekonomistka, trenerka. Absolwentka studiów podyplomowych z zakresu zarządzania projektami unijnymi. Ukończyła kurs przygotowania pedagogicznego. Realizatorka licznych projektów współfinansowanych z funduszy europejskich, w których podejmowała się rozwiązywanie problemów edukacyjnych i społecznych. Posiada doświadczenie w realizacji nowatorskich działań rozwojowych oraz wdrażaniu systemów zarządzania jakością. Zawodowo związana z Centrum Współpracy z Biznesem Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu. Podejmując codzienne działania szczególnie uwagę przywiązuje do przestrzegania zasady zrównoważonego rozwoju (dbałość o ekologię, ekonomiczne wykorzystanie zasobów) oraz polityki równości i niedyskryminacji. Współorganizatorka działań antydyskryminacyjnych. Członkini i współzałożycielka Antyprzemocowej Sieci Kobiet. Aktywistka zaangażowana w pomoc osobom doświadczającym przemocy. Inicjatorka wrocławskiej akcji Nazywam się Miliard – One Billion Rising, której celem jest protest przeciwko przemocy wobec kobiet, dziewcząt i dziewczynek. Prezeska Fundacji na Rzecz Równości. Od 2019 roku członkini Wrocławskiej Rady Kobiet przy Prezydencie Wrocławia. Prywatnie i zawodowo osoba, która lubi i ceni ludzi.

**Wioletta Klimczak** – psycholożka, pedagożka, psychoterapeutka. Prezeska Stowarzyszenia Psychoedukacji i terapii „Evolutio”. Pracuje w nurcie integratywnym, w kontakcie indywidualnym i grupowym w obszarze traumy, problemów przemocy i współzależnienia oraz problemów rodziny. Od kilkunastu lat wykłada na licznych uczelniach w kraju. W Dołnośląskiej Szkole Wyższej pełni funkcję dyrektorki programowej Kierunku Psychologia. Autorka wielu publikacji naukowych i.in. na temat przemocy, współzależnienia i pracy z rodziną. Specjalistka Pomocy Ofiarom Przemocy w Rodzinie, certyfikowana przez Instytut Psychologii Zdrowia PTP Niebieska Linia. Współpracuje z wieloma organizacjami w kraju, realizując specjalistyczne szkolenia dla pracowników i kadry kierowniczej z sektora edukacyjnego, społecznego i zdrowotnego. Realizatorka licznych konferencji i seminariów naukowych oraz projektów: Wrocław bez Przemocy i Pora-Dnia dla Rodzin.

**Małgorzata Makarczuk-Kłós** – socjolożka, psycholożka, psychoterapeutka. Absolwentka Uniwersytetu Wrocławskiego, Wydział Nauk Społecznych o kierunku socjologia, Dołnośląskiej Szkoły Wyższej, Wydział Nauk Pedagogicznych o kierunku psychologia kliniczna oraz zaawansowanego kursu psychoterapii systemowej przy Wielkopolskim Towarzystwie Terapii Systemowej, ukończonemu uzyskaniem certyfikatu psychoterapeuty nr 093/2012 (szkolenie rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Psychiatryczne) i studiów podyplomowych o kierunku – Diagnoza kliniczna i psychoterapia, realizowanych w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej. Współzałożycielka Fundacji NON LICET Pomoc Ofiarom Przemocy w Rodzinie.

**Urszula Nowakowska** – prawniczka i feministka, z zamiłowania i pasji działaczka społeczna – założycielka fundacji Centrum Praw Kobiet, którą kieruje od grudnia 1994 roku. Od połowy lat 80. zaangażowana w tworzący się w Polsce niezależny ruch wolnościowy, pokojowy i feministyczny. Współzałożycielka Polskiego Stowarzyszenia Feministycznego (1989). Przebywała na stażach zawodowych w Kongresie USA – Sierpień 1993- kwiecień 1994; Center for Reproductive Law and Policy (Nowy Jork – Maj 1994; Global Leadership Institute; Rutgers University w U.S. – Czerwiec 1994. Współzałożycielka Europejskiej Organizacji Kobiet przeciw Przemocy (WAVE). Brała udział w licznych konferencjach międzynarodowych (ONZ, EU, Rady Europy, OBWE) w tym również jako ekspertka Rady Europy oraz w wyjazdach studyjnych do Parlamentu Europejskiego oraz Komisji Europejskiej. Jest członkinią Zespołu Monitorującego ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie powołanego przez Ministra Pracy i Polityki Społecznej oraz Zespołu Interdyscyplinarnego w dziedzinie Warszawa Śródmieście. W 2011 roku Prezydent Bronisław Komorowski odznaczył ją Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski. Autorka i współautorka licznych publikacji CPK, w tym poradników prawnych dla kobiet. Inicjatorka i autorka m.in. pierwszej wersji ustawy o Przeciwdziałaniu Przemocy w Bliższych Związkach, projektów zmian legislacyjnych do Ustawy o Przeciwdziałaniu Przemocy w Rodzinie oraz rekomendacji dotyczących ustawodawczych dotyczących przemocy ekonomicznej. Autorka, bądź współautorka programów szkoleniowych realizowanych przez CPK na temat przemocy wobec kobiet dla organów ścigania i wymiaru sprawiedliwości oraz szkolenia rzeczniczek praw kobiet.

**Joanna Nyczak** – przewodnicząca Wrocławskiej Rady Kobiet, dyrektorka Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia. Z urodzenia zielonogórzanka, z wyboru wrocławianka. Jest absolwentką prawa na Uniwersytecie Wrocławskim. W pierwszych latach kariery zawodowej związana z doradztwem biznesowym w zakresie zarządzania kadrami, w szczególności w obszarze

doboru i selekcji kadry najwyższego szczebla dla międzynarodowych korporacji. Następnie przez dziewięć lat rozwijała kompetencje kierownicze z zakresu zarządzania w działach personalnych, zarówno w sektorze usługowym gospodarki, jak i w administracji samorządowej. W 2011 r. zdecydowała się na radykalną zmianę obszaru aktywności zawodowej, koncentrując się na aspektach prawnych w działalności Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych, objęła stanowisko zastępcy dyrektora. W 2013 r. awansowała na stanowisko dyrektorki tegoż Wydziału. Obecnie obszarami jej aktywności i zainteresowań zawodowych są efektywne populacyjnie i kosztowo programy polityki zdrowotnej, oparte na naukowych podstawach. Do swoich największych zawodowych sukcesów zalicza, m.in. w ciągu pięciu lat podwojenie liczby miejsc opieki nad dzieckiem do lat 3, finansowanych z budżetu Wrocławia, w tym pozyskanie zewnętrznych środków finansowania i rozwinięcie alternatywnej formy opieki u opiekunów dziennych.

**Małgorzata Osipczuk** – psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka w nurcie systemowym. Współzałożycielka i prezeska Stowarzyszenia INTRO. Współzałożycielka Portalu Pomocy Psychologicznej [www.psychotekst.pl](http://www.psychotekst.pl). Interwentka kryzysowa. Prowadzi szkolenia w ramach Studium Terapii Rodzin i Studium Terapii Par w Dolnośląskim Centrum Psychoterapii. Współautorka i redaktorka e-booka „Psychoterapia po ludzku” i innych opracowań /książki, artykuły/. W ramach pomocy psychologicznej pomaga głównie osobom po przemocy, po traumach, po stracie, w kryzysie, osobom uzależnionym i ich bliskim. Prowadzi terapię par, grupową i indywidualną. Jako działaczka udziela się w tematyce przemocy i edukacji społecznej, upowszechniającej wiedzę psychologiczną.

**Dorota Seweryn-Stawarz** – radczyni prawna, od 2006 r. prowadzi własną kancelarię prawną, współzałożycielka i członkini Zarządu Fundacji na Rzecz Równości, wiceprzewodnicząca Komisji Praw Człowieka i Praworzędności OIRP Wrocław, członkini Komisji Praw Człowieka przy Krajowej Radzie Radców Prawnych. Absolwentka licznych szkoleń z zakresu przeciwdziałania dyskryminacji, organizowanych przez Polskie Towarzystwo Prawa Antydyskryminacyjnego, a także Kursu HELP Rady Europy „Standardy w sprawach zapobiegania i zwalczania przemocy wobec kobiet i przemocy domowej”. Edukatorka, autorka i trenerka szkoleń, wykładów, prelekcji z zakresu praw człowieka, prawa rodzinnego, przestępstw przeciwko rodzinie, opiece oraz wolności seksualnej i obyczajności. Aktywistka i komentatorka medialna w zakresie prawnych aspektów przemocy wobec kobiet, równouprawnienia, tematyki praw człowieka, gender i LGBT. Swoją aktywność w tym zakresie skupia przede wszystkim na pomocy osobom doświadczającym przemocy. Edukuje także w zakresie przysługujących im praw i możliwości. Współpracuje również ze Stowarzyszeniem „Tęczęwo Opole”. Za swoją aktywność zawodową i społeczną nagrodzona Kryształowym Sercem Radcy Prawnego 2016 r. oraz wyróżniona (2. miejsce) w konkursie „Profesjonaliści Forbesa 2013 – Zawody Zaufania Publicznego”.

**Martyna Wilk** – ukończyła Wydział Nauk Społecznych Uniwersytetu Wrocławskiego na kierunku politologia, a także szkołę psychologii wychowawczej i kurs dialogu motywującego. Uczy się w Szkole Liderów Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. Prowadzi szkolenia z zakresu cyberbezpieczeństwa i cyberprzemocy dla: dzieci, młodzieży i seniorów. We Wrocławskim Centrum Rozwoju Społecznego kreuje i koordynuje projekty z obszaru cyfryzacji odpowiedzialnej społecznie. Kieruje się zasadą wskazującą, że umiejętności techniczne w obszarze IT nie są istotniejsze od kompetencji psychospołecznych dotyczących korzystania z nowych technologii. Koordynuje poradnictwo ds. cyberuzależnień i cyberprzemocy ([dobrowsieci@wcrs.wroclaw.pl](mailto:dobrowsieci@wcrs.wroclaw.pl), 538 579 519). Społecznie działa jako Mobilny Doradca Sektora 3.0 i członkini Stowarzyszenia Dolnośląski Kongres Kobiet. Otrzymała tytuł „30. Kreatywnych Wrocławia” za projekt „Wrocławski Wolontariusz IT”.

**Wiola Samborska** – menadżerka, współzałożycielka Fundacji na Rzecz Równości, przewodnicząca Rady Fundacji, zaangażowana w pomoc ludziom doświadczającym przemocy, walcząca o prawa kobiet i promująca działania równościowe. Absolwentka Uniwersytetu Wrocławskiego, studiów MBA in Community Management Krakowskiej Szkoły Biznesu Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie, stypendystka LLP -Erasmus na Universidade de Aveiro, a także studentka gender studies UMK w Toruniu. Specjalistka ds. komunikacji marketingowej, public relations, zarządzania, a jej szczególne obszary zainteresowań to: turystyka i marketing miejsc oraz CSR i działalność prokobieca. Za prowadzoną działalność wielokrotnie nagradzana, m.in. trzykrotnie notowana na liście „100 najbardziej wpływowych osób w polskiej turystyce” (Wasza Turystyka), tytułem „Dyrektor Marketingu 2018” w kategorii instytucje społeczne i organizacje oraz wyróżniona (2. miejsce) w Plebiscycie Gospodarczym „Kobięcie Twarze” w kategorii osobowość.

## Instytucje wspierające

**Fundacja na Rzecz Równości** – od 10 lat prowadzi działania na rzecz równouprawnienia kobiet i mężczyzn, promuje przeciwdziałanie dyskryminacji ze względu na płeć, orientację seksualną, wiek, wyznanie, przekonania, rasę, niepełnosprawność, status materialny we wszystkich dziedzinach życia społecznego, działanie na rzecz poszerzenia dostępu do edukacji zdrowotnej, seksualnej i edukacji dotyczącej metod regulacji prokreacji, a także wspiera działalność edukacyjną oraz naukową – badawczą w dziedzinie równouprawnienia. Praca Fundacji ukierunkowana jest także na zwiększanie świadomości społecznej w zakresie zjawiska dyskryminacji kobiet i innych grup społecznych oraz wspieranie udziału kobiet w życiu publicznym, budowanie społeczeństwa obywatelskiego i promowanie dialogu społecznego w celu poszerzenia skutecznego wprowadzania w życie zasady równego traktowania, tworzenia, wdrażania i promowania praktyk mających na celu doskonalenie procedur postępowania w sprawach związanych ze zjawiskiem dyskryminacji i przemocy. Fundacja na Rzecz Równości od 2015 roku jest partnerką Antyprzemocowej Sieci Kobiet, której działania koordynowane są przez Fundację Feminoteka. Od 2013 roku organizuje we Wrocławiu taniec przeciwko przemocy wobec kobiet „ONE BILLION RISING/ Nazywam się Miliard”. [fnrr.org](http://fnrr.org)

**Centrum Praw Kobiet Wrocław** – Wrocławski oddział Fundacji Centrum Praw Kobiet oferuje bezpłatne wsparcie prawne i psychologiczne kobietom doświadczającym przemocy. Misją Centrum Praw Kobiet jest przeciwdziałanie wszelkim formom przemocy i dyskryminacji kobiet w życiu prywatnym, publicznym i zawodowym. Dąży do stworzenia warunków umożliwiających kobietom korzystanie z należnych im praw człowieka w tym prawa do życia wolnego od przemocy i dyskryminacji oraz realizację konstytucyjnej zasady równouprawnienia płci. Centrum w swojej codziennej działalności łączy różne formy aktywności. Z jednej strony udzielają kompleksowego wsparcia (konsultacje prawne, psychologiczne, zawodowe, asysta w sądach, bezpieczne schronienie) kobietom, których prawa są łamane, które doświadczają przemocy lub dyskryminacji, z drugiej zaś starają się wpływać na kształt prawa i jego stosowanie. Ważną rolę w działalności odgrywają również szeroko rozumiane działania edukacyjne (szkolenia, warsztaty, publikacje). Istotnym elementem misji Centrum jest także przeciwdziałanie stereotypom i uprzedzeniom związanym z płcią, które mają ogromny wpływ nie tylko na życie i wybory milionów kobiet, ale także na stosowanie prawa w sprawach karnych związanych z przemocą wobec kobiet oraz rodzinnych. [cpk.org.pl](http://cpk.org.pl)

**Stowarzyszenie Psychoedukacji i Terapii „Evolutio”** – misją stowarzyszenia jest wspieranie osób i rodzin poszukujących rozwiązania doświadczanych problemów, przeciwdziałanie uzależnieniom i współuzależnieniu – wsparcie osób doświadczających trudności w wyniku funkcjonowania w relacji z osobą uzależnioną (współuzależnione i DDA: Dorosłe Dzieci Alkoholików). Przeciwdziałanie przemocy – wsparcie osób doświadczających przemocy oraz prowadzenie działań korekcyjno-edukacyjnych i psychologiczno-terapeutycznych wobec osób stosujących przemoc. Stowarzyszenie oferuje poradnictwo i konsultacje indywidualne (udzielają informacji na temat dostępnych form pomocy, oferują psychologiczne wsparcie oraz kierują do specjalistycznych placówek). Prowadzą także poradnictwo i konsultacje dla par i rodzin, grupy wsparcia – zajęcia w grupach rozwoju osobistego, zajęcia wspierające dla osób znajdujących się w trudnych sytuacjach życiowych, np. pomoc dla rodziny osoby z chorobą nowotworową, alkoholową, rodziny, w której stosowana jest przemoc, grupy samopomocowe dla kobiet w wieku menopauzalnym, współuzależnionych, itp. Oferują również warsztaty rozwoju osobistego (dla osób zainteresowanych dokonywaniem zmian w swoim życiu), treningi, warsztaty, szkolenia, kursy, konferencje, seminaria oraz działalność wydawniczą. [evolutio.org.pl](http://evolutio.org.pl)

**Fundacja NON LICET** – niesie pomoc osobom, które znajdują się w trudnej sytuacji materialnej i społecznej, w szczególności osobom doświadczającym przemocy domowej i kryzysu psychicznego. Działania Fundacji to w szczególności: udzielanie wszechstronnej pomocy osobom znajdującym się w sytuacjach kryzysowych w tym doświadczającym przemocy w rodzinie, podejmowanie działań na rzecz wielokierunkowego rozwoju dzieci i młodzieży z rodzin dysfunkcyjnych, świadczenie pomocy merytorycznej i doradztwa we wszystkich dziedzinach dotyczących problemu maltretowanych osób, w tym dzieci molestowanych seksualnie, informowanie opinii publicznej o problemie przemocy w rodzinach oraz tworzenie klimatu społecznego sprzyjającego podejmowaniu działań na rzecz tych rodzin. Fundacja obecnie działa pn-pt 16.00-20.00. [www.nonlicet.pl](http://www.nonlicet.pl)

**Stowarzyszenie INTRO** – to organizacja, której członkami/nknikami są reprezentanci/ntki różnych zawodów: psychologowie/żki, psychoterapeuci/tki, pedagodzy/żki i pijarowcy/ki. Ta różnorodność stwarza niezwykłą okazję do transferu doświadczeń, refleksji, wzajemnej nauki i uzupełniania się w działaniach podejmowanych przez Stowarzyszenie. Stowarzyszenie prowadzi punkt konsultacyjny oraz ośrodek wsparcia we Wrocławiu, a także bezpłatne poradnictwo i pomoc psychologiczną w siedzibie Stowarzyszenia dla osób z doświadczeniem przemocy i znajdujących się w kryzysie. Osoby: doświadczające przemocy, po doświadczeniu przemocy, borykające się ze skutkami psychologicznymi przemocy, młodzi dorośli usamodzielniający się, pochodzący z rodzin z problemem uzależnienia i przemocy, osoby z tendencjami agresywnymi, w kryzysie, pary i małżeństwa w konflikcie; po terapii uzależnień i współuzależnienia, lub rodzin w kryzysie, uzyskają poradnictwo, wsparcie psychologiczne, psychospołeczne i psychoedukacyjne. [www.intro.org.pl](http://www.intro.org.pl)

**CYBERPORADNIA** – Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego prowadzi Cyberporadnię, której celem jest przeciwdziałanie uzależnieniom od internetu, a także zapobieganie cyberprzemocy.

Ze wsparcia ekspertów (psycholodzy, psychoterapeuci) może korzystać każdy zainteresowany: zarówno osoby, które bezpośrednio lub pośrednio dotyka problem cyberuzależnień, jak i osoby chcące podnieść swoją wiedzę w obszarze cyberprzemocy i cyberuzależnień.

Do korzystania z poradnictwa zachęca się przede wszystkim:

- młodzież,
- rodziców i innych opiekunów,
- osoby, które doświadczają trudności w cyberświecie lub niepokoją się o kogoś bliskiego,
- osoby, które chcą skuteczniej edukować młodzież i dzieci w tematyce: cyberuzależnień, cyberprzemocy oraz cyberbezpieczeństwa,
- osoby, które chcą lepiej rozumieć, co dzieje się z człowiekiem w przestrzeni cyfrowej;

Korzystanie z Cyberporadni jest bezpłatne. Porady są udzielane w każdą środę od godziny 16:00 do 18:00 pod numerem telefonu: 538 579 519. Dodatkowo stale można pisać na adres e-mail: [dobrowsieci@wcrs.wroclaw.pl](mailto:dobrowsieci@wcrs.wroclaw.pl).

# STATYSTYKI POLICJI DOLNOŚLĄSKIEJ NT. PRZEMOCY W RODZINIE



**2019**

## NIEBIESKA KARTA

**4766**

formularzy

- w miastach: **3320**
- na wsiach: **1446**




LICZBA OSÓB, CO DO KTÓRYCH ISTNIEJE  
PODEJRZENIE, ŻE SĄ DOTKNIĘTE  
PRZEMOCĄ:

**5553**

-  - kobiety: 4152
-  - mężczyźni: 672
-  - dzieci: 729

LICZBA OSÓB, CO DO KTÓRYCH ISTNIEJE  
PODEJRZENIE, ŻE STOSUJĄ PRZEMOC  
W RODZINIE

**4808**

-  - mężczyźni: 4325
-  - kobiety: 458
-  - osoby nieletnie: 25

**2020**

## NIEBIESKA KARTA

**6986**

formularzy

- w miastach: **4671**
- na wsiach: **2315**


LICZBA OSÓB, CO DO KTÓRYCH ISTNIEJE  
PODEJRZENIE, ŻE SĄ DOTKNIĘTE  
PRZEMOCĄ:

**8179**

-  - kobiety: 6045
-  - mężczyźni: 696
-  - dzieci: 1047

LICZBA OSÓB, CO DO KTÓRYCH ISTNIEJE  
PODEJRZENIE, ŻE STOSUJĄ PRZEMOC  
W RODZINIE

**7040**

-  - mężczyźni: 6302
-  - kobiety: 697
-  - osoby nieletnie: 41

## POMOC PSYCHOLOGICZNA

---

Centrum  
Praw Kobiet

**71 358 08 74**

poniedziałek – czwartek 10.00 – 18.00  
piątek 10.00 – 14.00

Stowarzyszenie  
„EVOLUTIO”

**731 450 92 6**

poniedziałek – piątek  
10.00 – 18.00

Stowarzyszenie  
INTRO

**881 220 44 0**

poniedziałek – piątek  
10.00 – 15.00

Wrocławskie  
Centrum Zdrowia

**538 579 55 4**

poniedziałek – piątek  
8.00 – 20.00

Fundacja  
NON LICET

**572 108 35 2**

poniedziałek – piątek  
16.00 – 20.00

Projekt finansowany z budżetu Gminy Wrocław.

więcej na: [www.kampaniaprzemoc.pl](http://www.kampaniaprzemoc.pl)

**Wrocław** miasto spotkań

