

JAK ROZPOZNAĆ PRZEMOC?

Niemal każdy ma w swoim otoczeniu kogoś, kto doznaje przemocy, choć zazwyczaj nie zdajemy sobie z tego sprawy. Dzieje się tak dlatego, że oznaki doświadczenia przemocy nie są jednoznaczne i oczywiste, a ofiary ukrywają ten fakt przed innymi. **Jakie sygnały powinny zaniepokoić?**

- Sprawy mają tendencję do **krytykowania swoich ofiar, także w obecności innych osób**. Mogą to być zawałowane żłośliwości, żarty, docinki.
- **Osoby doznające przemocy wielokrotnie są kontrolowane przez agresorów**. Nadzorowanie może przejawiać się ciągłymi telefonami, SMS-ami, sprawdzaniem aktywności w mediach społecznościowych, niezapowiedzianym pojawianiem się w miejscu, gdzie przebywa ofiara.
- **Ofiary żyją w poczuciu ciągłego zagrożenia**. Są wycofane, nie potrafią samodzielnie podejmować decyzji, unikają wszelkich działań, które mogłyby zdenerwować sprawcę, starają się mu przypodobać.



- Poszkodowani przemocą **mają skłonność do izolowania się od bliskich i znajomych**. Unikają spotkań i telefonów (często są podsłuchiwani przez sprawcę).
- **Partnerzy stosujący przemoc są nadmiernie zazdrośni**. Podejrzewają drugą stronę o wymyślone zdrady, przedstawiają siebie jako osoby poszkodowane.
- U ofiar można dostrzec szereg zmian. **Stają się wycofane, porzucają swoje zainteresowania, rezygnują z życia towarzyskiego**. Cechuje je często brak energii, smutek i niechęć do działania. Osoby dotknięte przemocą mogą także zmienić sposób ubierania na nierzucający się w oczy albo zakładać ubrania nieostrowne do pory roku, by ukryć obrażenia.

REAGUJ

NA PRZEMOC!

Jak pomóc?

Pamiętaj, że przemoc nie jest prywatną sprawą, a od Twojej decyzji może zależeć los ofiary. Miej na uwadze, że osoba doświadczająca przemocy niechętnie mówi o tym fakcie. Przemyśl, jak zapytać ją o problem i jak wyrazić swoje obawy. Czasami wystarczy pytanie: „Czy wszystko w porządku?”. Do innej osoby trzeba będzie docierać bardziej bezpośrednio.

- **Nie przerywaj**, nie oceniaj ani nie obwiniaj.
- Okazuj zrozumienie i zapewnij, że wierzysz we wszystko, co słyszysz. **Zaprzeczanie słowom ofiary to poważny błąd.**
- **Nie krytykuj** i nie dawaj do zrozumienia, że ofiara sama jest winna swojej sytuacji, bo już dawno mogła odejść od sprawy.
- Jeśli przemoc dzieje się na Twoich oczach – **weswij policję**. Postaraj się zapewnić bezpieczeństwo sobie i ofiarom (np. zamykając się w łazience albo uciekając).
- **Zachęć ofiarę do kontaktu z policją albo ośrodkiem pomocy społecznej.** Przez całą dobę porad udzielają także pracownicy Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” – **800 120 002**.



ULOTKA DLA ŚWIADKÓW

Obserwujesz przemoc – zadziałaj!

Doświadczanie przemocy wyrządza krzywdę nie tylko cielesną, ale też psychiczną. Ofiary często są nieufne i izolują się od ludzi. Jesteś świadkiem przemocy? Słyszysz za ścianą krzyki i płacz? Podejmij działania. Wiele osób cierpi w zaciszu czterech ścian, bo nie wierzy, że może coś zmienić.

Wyciągnij rękę i daj szansę na normalne życie!