



# Nie otwieraj drzwi PRZEMOCY

Zadbaj o siebie i bliskich!



Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej

Ogólnopolska Kampania Społeczna „Nie otwieraj drzwi PRZEMOCY” realizowana przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Krajowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na rok 2022.

# CZYM JEST PRZEMOC W RODZINIE?

**Przemoc w rodzinie to:** „jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób doświadczających przemocy”<sup>1</sup>.

## KATEGORIE PRZEMOCY W RODZINIE

### **Przemoc fizyczna – zadawanie cierpienia fizycznego.**

Przemoc fizyczna czynna to wszystkie formy przemocy w rodzinie z użyciem siły fizycznej (np. bicie, szarpanie, popychanie) i inne formy naruszenia nietykalności cielesnej.

### **Przemoc psychiczna – zadawanie cierpienia psychicznego.**

Zawiera przymus i groźby, zastraszanie, emocjonalne wykorzystanie objawiające się w następujących zachowaniach:

- poniżanie, upokarzanie, obwinianie, manipulowanie poczuciem winy, wyzwiska, wmawianie choroby psychicznej, odmawianie współżycia seksualnego;
- wszelkiego rodzaju zakazy, nakazy np. zakaz mówienia, chodzenia, załatwiania potrzeb fizjologicznych itp.;
- izolowanie poprzez kontrolowanie kontaktów z innymi, zabranianie korzystania z telefonu, auta;
- zakaz opuszczania domu lub wyrzucanie z domu;
- oskarżanie o powodowanie lub prowokowanie przemocy w rodzinie, zaprzeczanie i minimalizowanie przemocy;
- wykorzystanie dzieci do sprawowania kontroli, wzbudzanie poczucia winy, wrogie nastawianie dzieci;
- traktowanie partnerki/partnera jako osoby usługującej, podejmowanie ważnych decyzji bez równego udziału drugiej osoby, niszczenie przedmiotów, celowa agresja wobec ulubionych zwierząt itp.

### **Przemoc seksualna – zmuszanie do aktywności seksualnej wbrew woli.**

Przymus może przybierać różne formy:

- bezpośrednie użycie siły fizycznej, różnego rodzaju groźby czy szantaż emocjonalny;
- wykorzystanie seksualne;
- kontynuowanie czynności seksualnej nawet wtedy, gdy osoba nie jest w pełni świadoma tego, co się dzieje lub jest świadoma, a osoba stosująca przemoc w rodzinie wymusza obcowanie płciowe w celu zaspokojenia swoich potrzeb.

---

<sup>1</sup> Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie z dnia 29 lipca 2005 r.

**Przemoc ekonomiczna – uzależnienie finansowe od osoby stosującej przemoc w rodzinie** poprzez kontrolowanie wydatków, odbieranie zarobionych pieniędzy czy uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej. Przemoc ekonomiczna wiąże się często z następującymi działaniami:

- celowe niszczenie własności;
- pozbawianie środków do życia;
- zabieranie pieniędzy, kontrola ich wydawania, wydzielanie zbyt małych kwot na utrzymanie;
- stwarzanie warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne do przeżycia potrzeby np. niszczenie rzeczy, sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów, zabranianie podjęcia zatrudnienia, rozliczanie z wydatków itp.



### **Zaniechanie – niezapewnienie zaspokojenia podstawowych potrzeb ze strony bliskich.**

W przypadku tej formy przemocy możemy mówić o dwóch formach zaniechania: fizycznej i psychicznej. Zaniechanie fizyczne i psychiczne to brak zaspokojenia podstawowych potrzeb, między innymi w formie:

- zaniechania potrzeb żywieniowych;
- ograniczania dostępu do opieki lekarskiej;
- braku dbałości czy też opieki, stosowanego najczęściej wobec dzieci, osób starszych, niepełnosprawnych, chorych;
- braku okazywania uczuć, odrzucenie, lekceważenie potrzeb emocjonalnych;

Jeśli którakolwiek z tych sytuacji dotyczy Ciebie lub bliskich konieczna jest reakcja na przemoc. To normalne, że się boisz, to normalne, że ciężko Ci wyobrazić sobie siebie poza tą sytuacją, ale tylko tak jesteś w stanie przerwać przemoc.

## **PAMIĘTAJ!**

**Przemoc, zgodnie z przepisami Kodeksu karnego jest czynem karalnym.**

**Art. 207 § 1 stanowi, że „kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5”.**

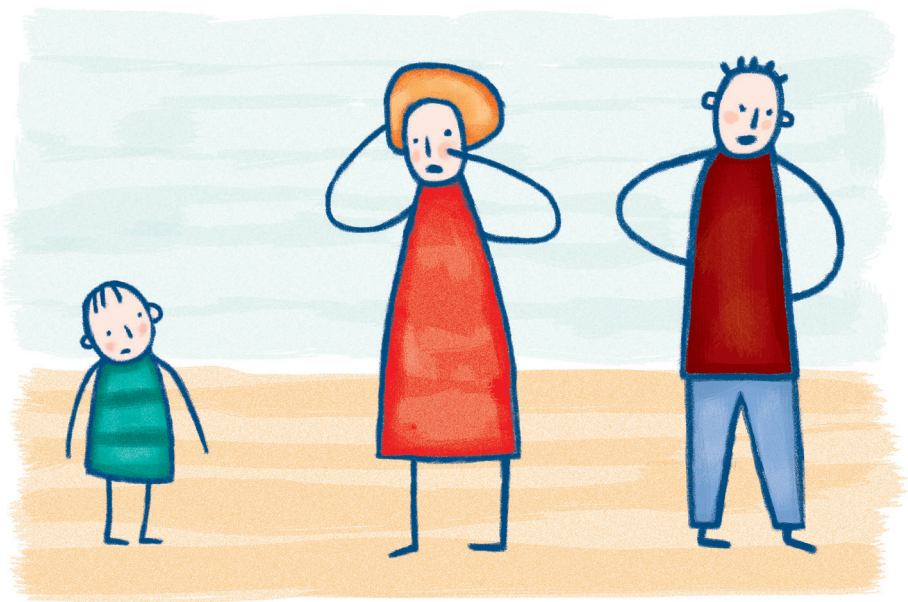
## OSOBY DOZNAJĄCE PRZEMOCY W RODZINIE

Osobami doznającymi przemocy w rodzinie stają się przede wszystkim osoby słabsze, okresowo lub np. ze względu na wiek bądź chorobę – nieporadne życiowo, chodzi tu głównie o osoby starsze i niepełnosprawne. Osobami doznającymi przemocy w rodzinie są najczęściej kobiety i dzieci, zdecydowanie rzadziej mężczyźni<sup>2</sup>.

Akty agresji dotyczą przede wszystkim jednostek słabszych fizycznie lub/i psychicznie. Nierzadko osoby doznające przemocy dodatkowo są w złym stanie fizycznym ze względu na doznawane wcześniejsze urazy czy chorobę, jak również w złym stanie psychicznym.

Chroniczne poczucie zagrożenia oraz bezsilność wobec zaistniałej sytuacji to przyczyny załamania się równowagi psychicznej, objawiającego się szeregiem konsekwencji, w tym zaburzeniami nastroju (depresja, lęk), uzależnieniami, objawami zespołu stresu pourazowego, a nawet aktami samobójczymi.

Osoby doznające przemocy w rodzinie często szukają ulgi w substancjach psychoaktywnych, jak alkohol, leki lub inne środki. Sięgają po nie w celu zmniejszenia fizycznego oraz psychicznego bólu, aby poprawić swoje funkcjonowanie w ciągu dnia i ułatwić zasypianie w nocy bądź w celu poprawy swojego samopoczucia.



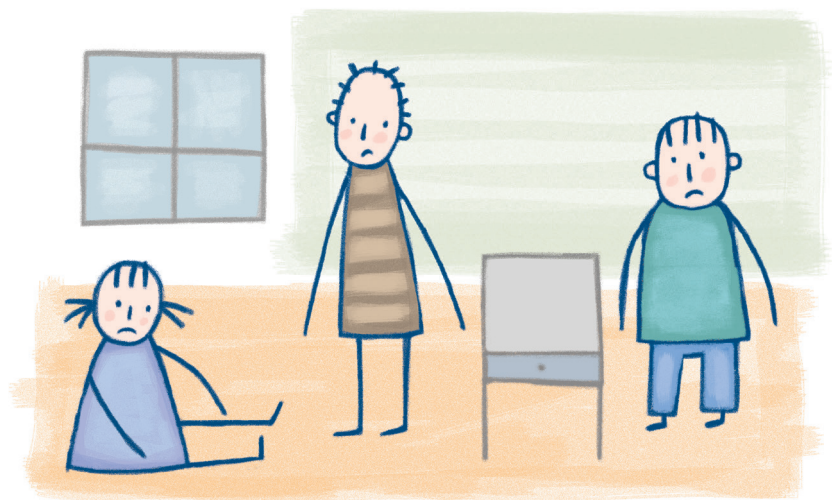
<sup>2</sup> Na podstawie danych statystycznych Komendy Głównej Policji: [www.policja.gov.pl](http://www.policja.gov.pl) oraz Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej: [www.gov.pl](http://www.gov.pl).

## Najważniejszymi zjawiskami psychologicznymi, które utrudniają wyjście z relacji opartej na przemocy w rodzinie są:

- efekt „psychologicznej pułapki” powodujący, że osoba doznająca przemocy w rodzinie zaczyna czuć się współodpowiedzialna za zaistniałą sytuację i sobie przypisuje winę za agresywne zachowania osoby stosującej przemoc w rodzinie, dążąc za wszelką cenę do poprawy relacji;
- syndrom wyuczonej bezradności, rozwijający się na bazie doświadczeń z dzieciństwa oraz relacji nawiązywanych w życiu dorosłym, którego efektem jest poczucie braku możliwości znalezienia wyjścia z sytuacji;
- syndrom sztokholmski, polegający na patologicznym związku z osobą stosującą przemoc w rodzinie, wynikającym z poczucia, że życie osoby doznającej przemocy w rodzinie jest całkowicie zależne od osoby stosującej przemoc w rodzinie;
- zjawisko „prania mózgu”, prowadzące do stopniowej degradacji obrazu siebie i skrajnego obniżenia poczucia własnej wartości, skuteczności i kompetencji;
- cykl przemocy (więź traumatyczna i przymus odtwarzania traumy) związany z tym, że sytuacja przemocy w rodzinie jest już osobie doznającej przemocy w rodzinie znana z przeszłości i nauczyła się w niej funkcjonować, a uzależnienie od stanów emocjonalnych partnera skutkuje brakiem jakichkolwiek działań.

## Przykłady technik z jakich korzystają, osoby stosujące przemoc w rodzinie wobec osób doznających przemocy w rodzinie:

- izolowanie od środowiska w celu przejęcia całkowitej kontroli nad osobą doznającą przemocy w rodzinie;
- stopniowe podporządkowanie poprzez wymuszanie drobnych przysług;
- dezorientacja poprzez stosowanie na przemian kar i nagród (przemocy i uwielbienia). Zadaniem tych ostatnich jest podtrzymanie nadziei w osobie doznającej przemocy w rodzinie na pozytywną zmianę jej sytuacji;
- obarczanie obowiązkami ponad siły i karanie za nie radzenie sobie z nimi;
- wzbudzanie w osobie doznającej przemocy w rodzinie poczucia zagrożenia i niepewności przyszłości;
- utrzymywanie w przekonaniu o wszechmocy osoby stosującej przemoc w rodzinie.



# GDY JESTEŚ ŚWIADKIEM PRZEMOCY W RODZINIE

Możesz:

- porozmawiać z osobą doznającą przemocy w rodzinie i spróbować przekonać ją, aby szukała pomocy;
- powiadomić służby, które przeciwdziałają przemocy w rodzinie;
- jeśli widzisz lub masz obawy, że czyjeś bezpieczeństwo jest zagrożone, natychmiast wezwij policję:

**dzwoniąc pod ogólny numer alarmowy 112**

twoje zgłoszenie zostanie przekierowane do odpowiednich służb ratunkowych policji, straży pożarnej, pogotowia ratunkowego lub na numer alarmowy Policji 997 (dodzwonisz się do najbliższej jednostki).



## REAGUJ!

Im szybciej przemoc zostanie przerwana, tym mniej poważne będą jej skutki, a osoba doznająca przemocy w rodzinie będzie miała szansę na normalne życie. Brak reakcji może skutkować poważnymi zaburzeniami psychicznymi u osób doznających przemocy w rodzinie, ale i świadków przemocy w rodzinie, którymi bardzo często są dzieci.



**Trudne doświadczenia przemocy mogą prowadzić do rozwinięcia się u osoby doznającej przemocy w rodzinie i świadków tej przemocy zespołu stresu pourazowego (ang. Post-traumatic stress disorder – PTSD):**

- nawracające myśli intruzywne odtwarzanie traumatycznych zdarzeń w postaci snów, myśli, obrazów kojarzących się z sytuacją dotyczącą przemocy w rodzinie;
- unikanie wszystkich bodźców kojarzących się z przeżytą traumą, niechęć do poruszania tematu traumatycznych przeżyć, próby odcięcia się od myśli na ten temat (także poprzez stosowanie używek);
- zmiany w nastroju, smutek, nieumiejętność przeżywania pozytywnych emocji, poczucie obcości, obojętność wobec innych, odrętwienie emocjonalne, odcięcie się od bolesnych wspomnień, uczuć i myśli;
- nadmierna pobudliwość, rozkojarzenie, lęk, irytacja, wybuchy gniewu, trudności w koncentracji, a także zwiększona reaktywność oraz wzmożona czujność, kłopoty ze snem lub sen nie dający wypoczynku (DSM-5)<sup>3</sup>.

**Jeśli zauważasz u siebie lub bliskich podobne objawy i powodują one dyskomfort psychiczny poszukaj pomocy specjalisty (psychologa, psychiatry). Szczegółowych informacji udzielają Ośrodki Interwencji Kryzysowej, Punkty Informacyjno-Konsultacyjne, Ośrodki Pomocy Społecznej itp.**

<sup>3</sup> American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Washington, DC.

## JAK SZUKAĆ POMOCY?

Pierwszym, bardzo ważnym krokiem jest uświadomienie sobie, że jest się osobą doznającą przemocy w rodzinie. Przemoc karmi się milczeniem i błędnymi przekonaniem, że: „Każdemu przecież zdarza się zdenerwować”

„Bije, bo za bardzo kocha”

„Czasem się zdenerwuje, to po prostu musi emocje rozładować, ale przecież tak nie myśli”

„Krzyczy, bo się boi, że go/ją zostawię”

„Właśnie brudy pierze się w czterech ścianach”

**Jeśli jesteś osobą doznającą przemocy w rodzinie lub jej świadkiem pamiętaj, że możesz i powinieneś to przerwać. Prawo zabrania stosowania przemocy w rodzinie i krzywdzenia swoich bliskich.**

**Jeśli doznajesz przemocy w rodzinie ze strony osoby najbliższej, nie wstydź się prosić o pomoc.**

### GDZIE ZGŁOSIĆ SIĘ PO POMOC?

Ośrodki Pomocy Społecznej (MOPS, GOPS, MGOPS)

Policja

Placówki Ochrony Zdrowia

Placówki Oświatowe

Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Ośrodki Interwencji Kryzysowej

Specjalistyczne Ośrodki Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

Punkty Informacyjno-Konsultacyjne



## WAŻNE TELEFONY



**Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**  
**800 120 002** (czynny całodobowo)



**Numer alarmowy 112** (czynny całodobowo). W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia wynikającego ze stosowania przemocy w rodzinie, w pierwszej kolejności należy skorzystać z numeru alarmowego 112 obsługiwane przez operatorów Centrum Powiadamiania Ratunkowego, którzy otrzymane zgłoszenie niezwłocznie przekazują bezpośrednio dyżurnym jednostkom organizacyjnym Policji właściwym miejscowo dla miejsca zdarzenia, pobytu osoby doznającej przemocy w rodzinie.



**Anonimowa Policyjna Linia Specjalna „Zatrzymać Przemoc”**  
**800 12 01 48** (czynny całodobowo)



### **Policyjny Telefon Zaufania dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie.**

Dla osób chcących uzyskać fachową poradę możliwym jest skorzystanie z Policyjnego Telefonu Zaufania dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie tel. 800 120 226, czynny w dni robocze w godzinach 09:30–15:30 obsługiwane przez policjantów z Biura Prewencji Komendy Głównej Policji.



**Platforma „Policja E-usługi”.** Na stronie internetowej Komendy Głównej Policji (<http://www.policja.pl/>) dostępna jest platforma „Policja E-usługi” umożliwiająca kontakt z Policją. W ramach portalu dostępna jest Centralna Książka Telefoniczna, umożliwiająca wyszukanie danych kontaktowych jednostki organizacyjnej Policji właściwej dla miejsca zamieszkania.

## **ZAPYTAJ O PROCEDURĘ „NIEBIESKIE KARTY”**

Procedura „Niebieskie Karty” to instytucjonalne narzędzie służące do przeciwdziałania przemocy w rodzinie<sup>4</sup>, definiowana jako ogół czynności podejmowanych i realizowanych przez przedstawicieli jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, policji, oświaty i ochrony zdrowia, w związku z uzasadnionym podejrzeniem zaistnienia przemocy w rodzinie. Ideą procedury jest współpraca między służbami działającymi na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie, działania wobec osób stosujących przemoc oraz na rzecz ochrony osób krzywdzonych<sup>5</sup>.

Dla uruchomienia procedury „Niebieskie Karty” nie jest potrzebna zgoda osoby dotkniętej przemocą w rodzinie. Natomiast osoby, które w związku z wykonywaniem swoich obowiązków służbowych lub zawodowych powzięły podejrzenie o popełnieniu ściganego z urzędu przestępstwa z użyciem przemocy w rodzinie, zobowiązane są niezwłocznie zawiadomić o tym Policję lub prokuratora (lub skontaktować się z odpowiednią instytucją pomocową).

## **PAMIĘTAJ! KAŻDA OSOBA DOZNAJĄCA PRZEMOCY W RODZINIE MA SWOJE PRAWA**

### **1. Prawo do bezpieczeństwa w miejscu zamieszkania**

Każda osoba doznająca przemocy w rodzinie może wnioskować o wydanie nakazu opuszczenia mieszkania lub zakazu zbliżania do niej, członkowi rodziny będącemu osobą stosującą przemoc w rodzinie.

### **2. Prawo do szacunku i wsparcia ze strony instytucji pomocowych**

- prawo do uzyskania schronienia (także dla rodzin z małoletnimi dziećmi, które utraciły możliwość zamieszkiwania w swoim środowisku);
- prawo do zawiadomienia osoby bliskiej;
- prawo do wszczęcia procedury „Niebieskie Karty”;
- prawo do powiadomienia Policji;
- prawo do bezpłatnej pomocy psychologicznej i prawnej;
- prawo do uzyskania pomocy interwencyjnej (medycznej, psychologicznej, prawnej, socjalnej, psychiatrycznej).



<sup>4</sup> Dokument sporządzany jest na podstawie Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 13 września 2011 r. w sprawie procedury „Niebieskie Karty” oraz wzorów formularzy „Niebieska Karta” wydanym jako akt wykonawczy na podstawie art. 9d ust. 5 ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.

<sup>5</sup> Procedura postępowania opisana jest pod adresem: <https://www.gov.pl/web/gov/skorzystaj-z-pomocy-dla-osob-dotknietych-przemocą-w-rodzinie>