



REAGUJ
NA PRZEMOC!

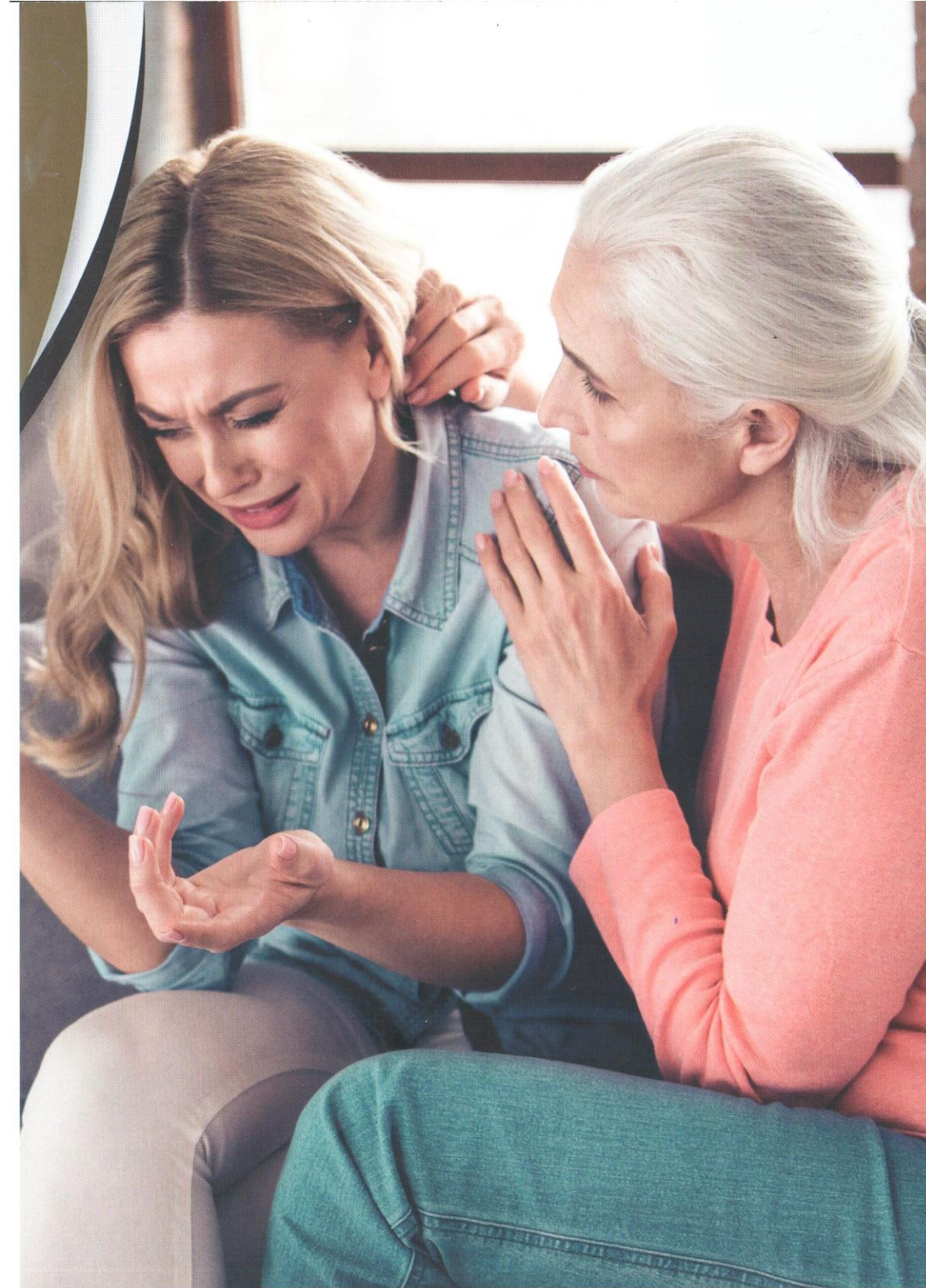


POMÓŻ PRZERWAĆ SPIRALĘ PRZEMOCY

Jesteś świadkiem przemocy? Słyszysz krzyki i płacz za ścianą? Podejmij działania. **To nieprawda, że nic nie możesz zrobić, a reakcja i tak niczego nie zmieni!**

Osoby bite i poniżane boją się mówić. Bądź ich głosem, który usłyszą inni. W każdej gminie w Polsce działa zespół interdyscyplinarny złożony z profesjonalistów – policjantów, psychologów, pracowników pomocy społecznej. Powiedz im, że ktoś z Twojego otoczenia potrzebuje pomocy.

Możesz także skontaktować się z policją lub Ogólnopolskim Pogotowiem dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”: 801 120 002.



JAK ROZPOZNAĆ PROBLEM?

Osoby doznające przemocy często nagle zmieniają zachowanie i zwyczaje. Mogą inaczej się ubierać (by nie rzucać się w oczy lub przykryć ślady pobicia), nie przywiązywać wagi do wyglądu. Przemocy nierzadko towarzyszy depresja, która objawia się smutkiem, brakiem energii i wycofaniem z życia towarzyskiego.

Do przemocy dochodzi nie tylko w rodzinach z problemami. Często cierpią także osoby w tzw. dobrych domach.

Ofiary przemocy nie chcą rozmawiać o tym, co je spotyka. Są zawstyżone, często obwiniają siebie za sytuację, w której się znalazły. **Nie proszą o pomoc, bo boją się odmowy i sądzą, że nikt im nie uwierzy.**

POROZMAWIAJ

Zainicjuj rozmowę. Powiedz ofierze, że wiesz o jej dramacie i chcesz pomóc. **Podkreśl, że nikt nie zasługuje na bicie i poniżanie.** Unikaj słowa „ofiara”. Mów raczej, że jest osobą poszkodowaną i nie ma w tym jej winy. **Wy tłumacz, że ma prawo szukać pomocy i że wierzysz we wszystko, co mówi.**

WYSŁUCHAJ

Śluchaj i nie przerywaj. Doceń odwagę i nie narzucaj swoich rozwiązań. Jeżeli rozmówca nie chce się otworzyć, zawiadom odpowiednią instytucję. **Profesjoniści będą wiedzieli, jak przekonać ofiarę do zwierzeń.**

REAGUJ

Jeżeli przemoc rozgrywa się na Twoich oczach, podejmij działanie. **Jeśli obawiasz się konfrontacji z agresorem, wezwij policję.** Nie zgadzaj się też na poniżanie i obrażanie w Twoim towarzystwie. **Okazuj dezaprobatę osobom, które upokarzają swoich bliskich.**