

**„Nasze ciała, nasze życie”, Część I „Dbanie o siebie”,**

**Rozdział 8 „Przemoc wobec kobiet”**

**Co możesz zrobić, jeżeli jesteś ofiarą przemocy domowej, str. 157 - 158**

Opracowanie i adaptacja - Małgorzata Tarasiewicz na podstawie tekstu Marianne Winters.

Konsultacja: Anna Lipowska-Teutsch, Dagmara Baraniewska i Agnieszka Grzybek.

Jeżeli w twoim związku występuje przemoc, możesz podjąć pewne działania, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim dzieciom oraz by spróbować zakończyć ten związek, jeżeli tego właśnie pragniesz. Nie ma jednej słusznej odpowiedzi na pytanie, co robić w takiej sytuacji, której można by udzielić każdej maltretowanej kobiecie. Same wiemy najlepiej, czy nasze działanie zaowocuje zmniejszeniem przemocy, czy też jej nasileniem. Zapewnimy sobie większe bezpieczeństwo, gdy poinformujemy innych o swojej sytuacji, znajdziemy w nich oparcie, wprowadzimy w życie swój plan bezpieczeństwa i zrozumiemy, na czym polega stosowana wobec nas przemoc.

Jeżeli dojdzie do ataku, aby się ochronić, możesz podjąć następujące działania:

- Zachowuj się tak spokojnie, jak to możliwe.
- Spróbuj się zasłonić, osłaniaj zwłaszcza głowę i brzuch.
- Jeżeli nie narazi cię to na większe niebezpieczeństwo, zadzwoń na numer 997 lub 112 (jeżeli dzwonicz z telefonu komórkowego) i wezwij pogotowie policyjne.
- Zrób wszystko, co możesz, aby wyjść z ataku z jak najmniejszą ilością obrażeń.

### ***Plan bezpieczeństwa***

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo, jeżeli pozostajesz w związku. Jeżeli jesteś ofiarą powtarzających się aktów przemocy i nie widzisz szybkiego wyjścia z tej sytuacji, możesz jednak podjąć pewne kroki, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo:

- Zapoznaj się ze swoimi prawami i z obowiązującą procedurą prawną dotyczącą przemocy domowej.
- Sprawdź, jakie przepisy mogą cię chronić i jak uzyskać decyzję sądu lub prokuratora, która będzie pomocna w twojej sytuacji.

- Zbuduj sieć wsparcia. Zapoznaj się z lokalnymi ośrodkami zajmującymi się przemocą wobec kobiet, dołącz do grupy wsparcia, zmobilizuj swoich przyjaciół.
- Obserwuj swojego partnera i naucz się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze, poprzedzające akty przemocy z jego strony.
- Przemysł swój plan bezpieczeństwa i zapisz go. Gdy będzie gotowy, pokaż go innym.
- Jeżeli sprawca przemocy jest alkoholikiem lub narkomanem, możesz uczęszczać na mityngi Al-Anon (*zobacz rozdział 3, Alkohol, papierosy i inne środki psychoaktywne*) – możesz tam znaleźć wsparcie i siłę do przeprowadzenia zmian.
- Przygotuj dla siebie i dzieci ważne numery telefonów (policji, szpitala, przyjaciół, ośrodków pomocy dla ofiar przemocy) i telefon komórkowy. Naucz dzieci, jak wezwać policję i pogotowie.
- Znajdź kogoś, komu opowiesz o zagrożeniu przemocą, i ustal, w jaki sposób możesz dać tej osobie sygnał, że potrzebujesz pomocy. Poproś sąsiadów, aby wzywali policję, jeżeli usłyszą hałas wskazujący na to, że dochodzi do przemocy.
- Zaplanuj sobie co najmniej cztery miejsca, do których możesz pójść, jeżeli będziesz musiała opuścić dom w pośpiechu.
- Przygotuj plan działań krok po kroku w przypadku konieczności nagłego opuszczenia domu.
- Miej przygotowane pieniądze i karty płatnicze, opracuj drogę ucieczki.
- Od czasu do czasu przeglądaj swój plan bezpieczeństwa i uaktualniaj go.

### ***Co wziąć ze sobą, jeżeli zdecydujesz się odejść***

Zawczasu zadbaj o to, by sprawca przemocy nie zniszczył lub nie ukrył ważnych dokumentów, i umieść je w miejscu, z którego będziesz mogła je łatwo zabrać, jeżeli zdecydujesz się odejść. Pamiętaj o notesie z adresami i telefonami – powinny się tam znaleźć wszystkie informacje, które mogą okazać się potrzebne.

Warto też pamiętać o pieniądzach, książeczce czekowej, kartach bankowych, kartach kredytowych, dowodzie osobistym, paszporcie. Zabierz prawo jazdy, dowód rejestracji samochodu, akty urodzenia, książeczki zdrowia, zaświadczenia lekarskie, świadectwa pracy, świadectwa szkolne twoje i dzieci, dokumenty potwierdzające twoje kwalifikacje. Weź dokumenty ubezpieczenia i polisę, lekarstwa z instrukcją ich zażywania oraz zmianę ubrania. Jeżeli odchodzisz z dziećmi i jeżeli jest to możliwe, weź ich podręczniki i zeszyty.

Jeżeli wzywałaś policję na interwencję i dopełniono procedury zakładania Niebieskiej Karty – weź kartę B<sup>1</sup>. Jeżeli po pobiciach robiłaś obdukcje lub korzystałaś z pomocy lekarskiej – weź odpowiednie dokumenty. Jeżeli zostało wszczęte postępowanie w sprawie znęcania się nad członkami rodziny – weź dotyczące go dokumenty. W Polsce jest bardzo mało schronisk dla ofiar przemocy domowej. Często są to miejsca, gdzie możesz zostać tylko przez bardzo krótki okres czasu. Z reguły schroniska prowadzone są przez organizacje pozarządowe i związki wyznaniowe. O przyjęciu do takiego schroniska decydują osoby je prowadzące, na podstawie własnej oceny sytuacji. Wszelkie dokumenty czy zaświadczenia potwierdzające to, iż byłaś maltretowana, będą ci pomocne – zatem zabierz je ze sobą. Z dotychczasowych doświadczeń wynika jednak, iż niezależnie o d obowiązujących przepisów do schronisk przyjmowane są wszystkie osoby, których stan wskazuje na to, że są w sytuacji krytycznej. Wcześniej albo później trzeba jednak odzyskać lub odtworzyć wszelkie dokumenty, w tym dotyczące doznanej krzywdy, co może być bardzo trudne, jeżeli sprawca przemocy ukryje je lub zniszczy.

### ***Jeżeli zdecydujesz się odejść***

- Jeżeli macie wspólne konto w banku, zabierz pieniądze z konta i przelej je na własne konto.
- Używaj różnych tras, idąc do domu, do pracy lub innych codziennych zadań.
- Powiedz osobom, które opiekują się dziećmi, kto może je odbierać, i ostrzeż te osoby, jeżeli sądzisz, że sprawca przemocy może próbować je porwać.
- Opowiedz komuś w pracy o swoim problemie i poproś, aby nagrywano twoje rozmowy telefoniczne. Jeżeli to możliwe, pokaż innym zdjęcie sprawcy i zażądaj, aby wzywali policję, jeżeli pojawi się w twojej pracy.
- Unikaj sklepów, punktów obsługi, banków i innych miejsc, o których wiesz, że często tam bywa.

Stworzenie planu bezpieczeństwa, gdy wciąż zmagasz się ze swoim stosującym przemoc partnerem, może ci pomóc w dwojaki sposób. Po pierwsze, daje pewną nadzieję – a przecież masz poczucie, że jesteś w sytuacji bez wyjścia. Po drugie, może cię przybliżyć o krok do

---

<sup>1</sup> W grudniu 1996 r. powstało Ogólnopolskie Porozumienie „Niebieska Linia” skupiające organizacje społeczne i instytucje pomagające ofiarom przemocy w rodzinie. W październiku 1998 r. wszedł w życie rządowy program przeciwdziałania przemocy w rodzinie „Niebieska Karta”. Jednym z jego realizatorów jest policja. Kartę „B” wypełnia policjant przeprowadzający interwencję. Zaznacza w odpowiedniej rubryce: czas, miejsce, dane osobowe, stan trzeźwości uczestników oraz ocenę przebiegu zdarzenia. Obowiązkiem policjanta jest wpisanie do formularza danych o dzieciach obecnych w mieszkaniu. Funkcjonariusz opisuje również *działania podjęte wobec sprawcy*.

odzyskania wolności. Naprawdę nie musisz pozostawać w sytuacji, w której jesteś bita, poniżana, prześladowana. Coraz więcej kobiet opuszcza mężczyzn, którzy je maltretują, i, niezależnie od ekonomicznych trudności, znajduje pomoc przy budowaniu nowego życia. Wszędzie, coraz częściej także i w Polsce, kobiety organizują się, aby pomagać maltretowanym kobietom w odzyskaniu niezależności, aby prowadzić schroniska i zwiększać wrażliwość systemu prawnego na ich sytuację. Kobiety mają coraz więcej odwagi, aby opowiadać publicznie swoje historie. **NIE JESTEŚMY BEZRADNE I NIE JESTEŚMY SAME.**

Książka *Nasze ciała, nasze życie* jest dostępna w księgarniach w całej Polsce. Może także zostać zamówiona w biurze wydawcy: **Fundacja Współpracy Kobiet NEWW-Polska**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, Polska bądź za pośrednictwem strony internetowej [www.neww.org.pl](http://www.neww.org.pl).

Dodatkowe informacje: tel. 48 58 344 38 53, [neww@neww.org.pl](mailto:neww@neww.org.pl).

Polish edition of *Our Bodies, Ourselves* is available in bookstores in Poland. You can also purchase it online from [www.neww.org.pl](http://www.neww.org.pl) or from the publisher's office: **Network of East/West Women - Polska (NEWW)**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, POLAND.

For more information call 48 58 344 38 53 or write [neww@neww.org.pl](mailto:neww@neww.org.pl).