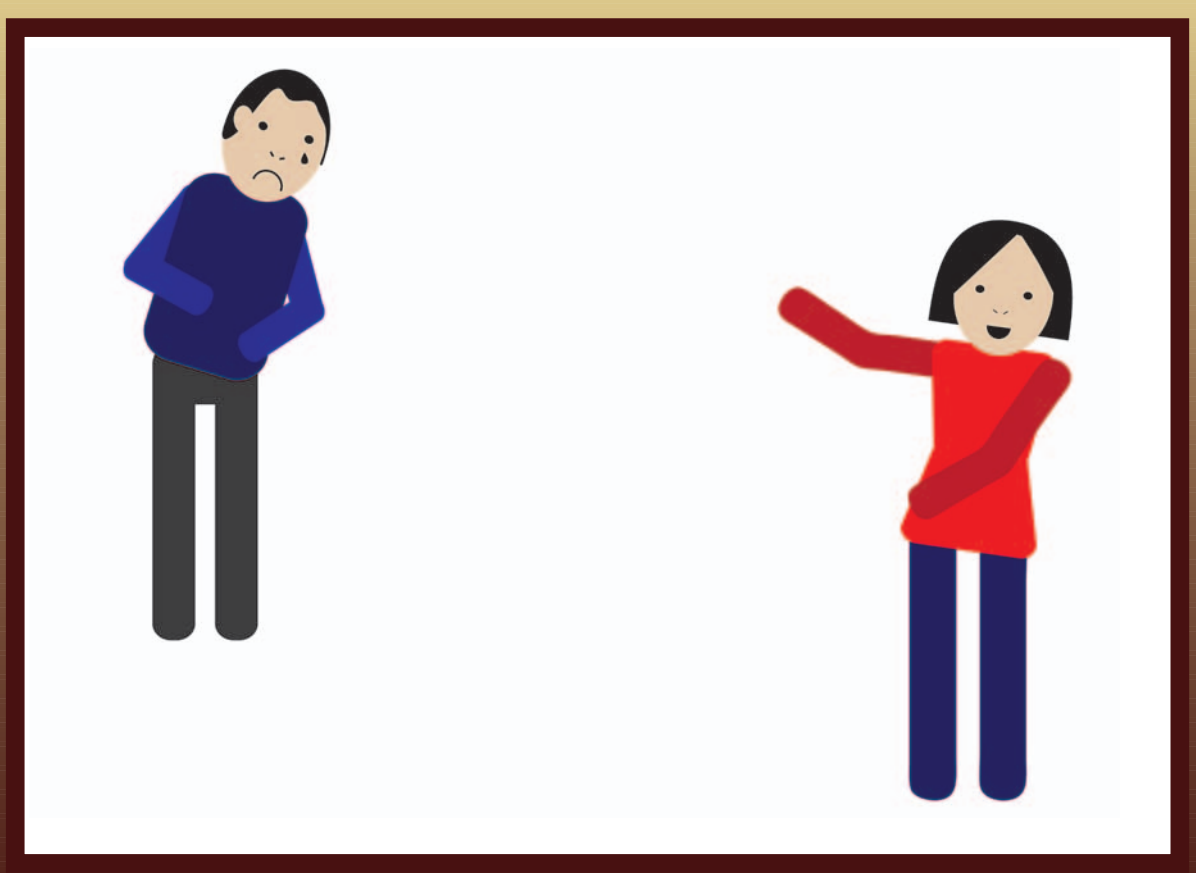
Anna Andrzejewska

Moje prawo do obrony przed przemocą

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o przemocy



Biblioteka self-adwokata

© Copyright by PSONI, 2018

ISBN 978-83-65060-33-4

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
Tel. 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax 22 848-61-62
zg@psoni.org.pl
redakcja@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Projekt graficzny serii i rysunki: Anna Sokołowska

Redakcja: Barbara Ewa Abramowska

Nakład: 3 000 egz.

Projekt współfinansuje m.st.Warszawa

Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Anna Andrzejewska

Moje prawo do obrony przed przemocą

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o przemocy

Warszawa 2018

Spis treści

Co to jest przemoc? 3

Rodzaje przemocy 5
- Przemoc fizyczna 5
- Przemoc psychiczna 5
- Przemoc seksualna 6
- Przemoc ekonomiczna 6
- Zaniedbanie 7
- Cyberprzemoc 8

Jakie mogą być sygnały, że ktoś doświadcza przemocy 10

Co może przeżywać osoba która doświadcza przemocy 11

Prawo do życia bez przemocy 12

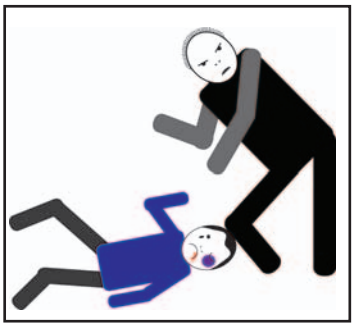
Co możesz zrobić kiedy myślisz, że ktoś doświadcza przemocy 13

Co możesz zrobić kiedy uważasz, że jesteś krzywdzony 14

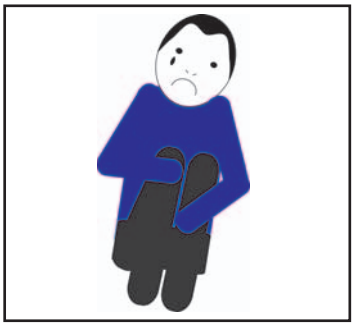
Gdzie można szukać pomocy 15

Co to jest przemoc?

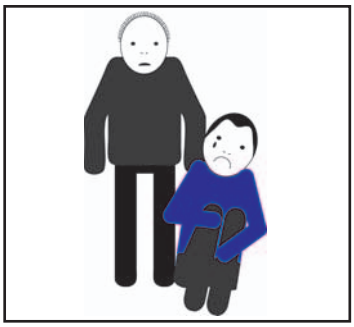
Przemoc jest wtedy kiedy jedna osoba krzywdzi drugą osobę.
Przemoc jest wtedy kiedy ktoś specjalnie krzywdzi drugą osobę.



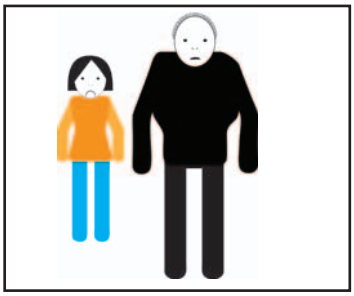
Przemoc jest wtedy kiedy ktoś krzywdzi osobę, która jest słabsza. Jest na przykład dzieckiem, osobą starszą albo osobą z niepełnosprawnością.



Przemoc jest wtedy kiedy ktoś cierpi i źle się czuje z powodu tego, co zrobiła mu druga osoba.
Kiedy ktoś jest krzywdzony to znaczy, że **doświadcza przemocy**.
Kiedy ktoś kogoś krzywdzi to znaczy, że **stosuje przemoc**.



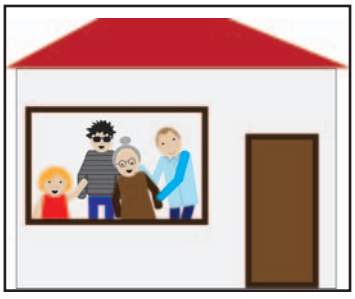
Przemocy może doświadczyć każdy człowiek. Jednak badania naukowe pokazują, że niektóre osoby mogą częściej doświadczać przemocy. Osoby, które są bardziej narażone na przemoc to dzieci, kobiety, osoby starsze, osoby z niepełnosprawnościami.



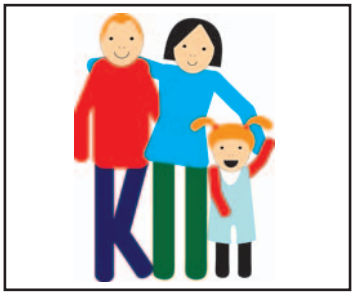
Dlaczego tak się dzieje?
Dzieci są zależne od dorosłych. Nie mogą samodzielnie podejmować decyzji o sobie.

Kobiety są fizycznie słabsze od mężczyzn. Niektórzy mężczyźni to wykorzystują.

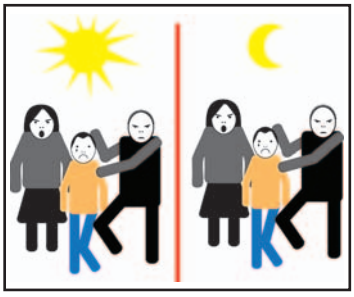
Osoby z niepełnosprawnościami i osoby starsze często potrzebują pomocy.
Mówi się że są zależne od pomocy innych.
Mogą potrzebować pomocy przy korzystaniu z toalety, przy ubieraniu się, jedzeniu, wychodzeniu z domu, podejmowaniu decyzji.



Stosować przemoc może ktoś obcy, ktoś kogo osoba krzywdzona wcześniej nie znała.
Jednak często krzywdzą osoby bliskie.



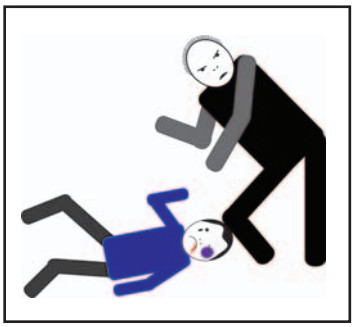
Osoba bliska to może być ktoś z rodziny: mama, tata, babcia, dziadek, siostra, brat.
Osobą bliską jest też partner albo partnerka.
Osoba która krzywdzi, często wykorzystuje to że jest silniejsza albo że ktoś jest od niej zależny.



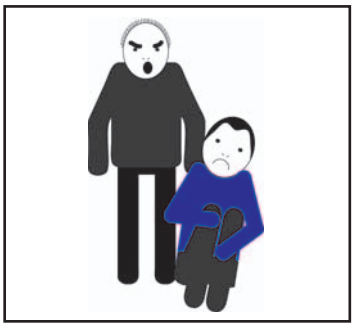
Czasami przemoc to jednorazowe wydarzenie. Na przykład kiedy ktoś zostanie napadnięty i pobity na ulicy. Jednak najczęściej przemoc jest wtedy, kiedy ktoś krzywdzi przez długi czas.

Rodzaje przemocy

Przemoc fizyczna jest wtedy kiedy ktoś specjalnie kogoś bije, kopie, szarpie, dusi. Przemoc fizyczna jest wtedy kiedy dochodzi do kontaktu fizycznego, kiedy jedna osoba uszkadza ciało drugiej osoby.

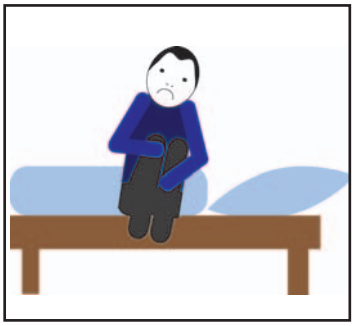


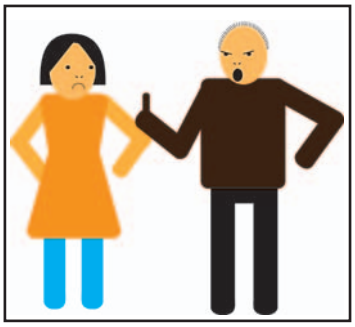
Przemoc psychiczna jest wtedy kiedy ktoś obraża, grozi, wyśmiewa albo straszy inną osobę. Przemoc psychiczna to krzywdzenie drugiej osoby słowami.



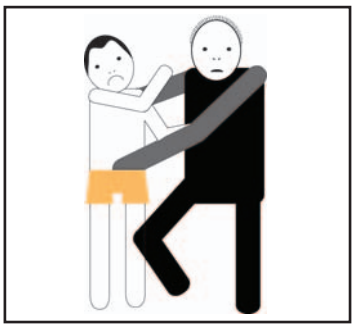
Ktoś kto stosuje przemoc psychiczną mówi różne przykre rzeczy i chce żeby druga osoba czuła się źle. Na przykład mówi:
– Niczego nie potrafisz dobrze zrobić!
– Jesteś beznadziejny!
– Nigdy sobie nie poradzisz!

Przemoc psychiczna to też:
– kontrolowanie drugiej osoby,
– grożenie, zastraszanie,
– ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi,
– zmuszanie do robienia rzeczy których osoba nie chce robić.

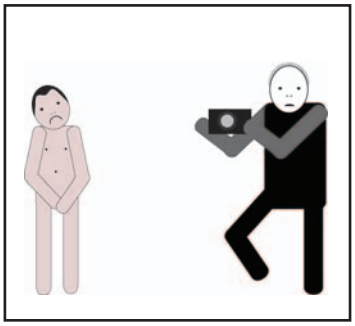




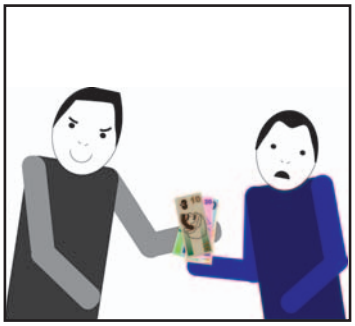
Na przykład partner chce wiedzieć o wszystkim co robi partnerka. Jest zazdrosny albo zły kiedy partnerka chce mieć czas dla siebie. Grozi że zrobi sobie albo jej coś złego, jeśli nie będzie tak jak on chce.
Zabrania spotykać się ze znajomymi albo rodziną.



Przemoc seksualna jest związana ze sferą seksualną człowieka. Jeśli ktoś zmusza drugą osobę do seksu to jest to przemoc seksualna. Jeżeli ktoś dotyka drugą osobę w miejsca intymne bez jej zgody to jest to przemoc seksualna.
Miejsca intymne to piersi, penis, pochwa, pośladki.



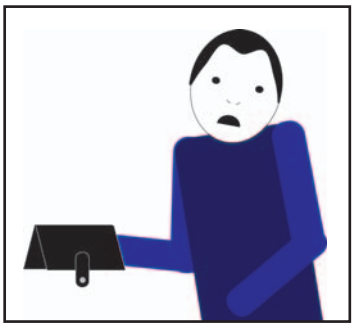
Przemoc seksualna jest też wtedy kiedy ktoś zmusza do patrzenia jak inne osoby uprawiają seks.
Przemoc seksualna to też robienie komuś nagich zdjęć, kiedy druga osoba się na to nie zgadza.



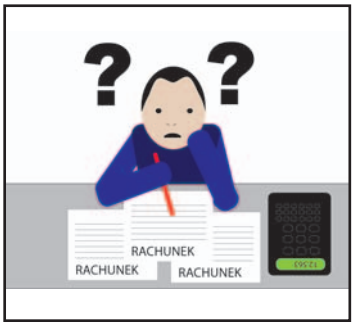
Przemoc ekonomiczna jest związana z zabieraniem pieniędzy.
Przemoc ekonomiczna najczęściej dotyczy osób które mieszkają razem.

Przemoc ekonomiczna jest kiedy:

– ktoś zabiera pieniądze bliskiej osobie. Nie może ona wtedy wydawać swoich pieniędzy tak jak chce.
– ktoś z rodziny nie pozwala żeby osoba znalazła pracę i zarabiała pieniądze.
– ktoś kradnie pieniądze drugiej osobie.

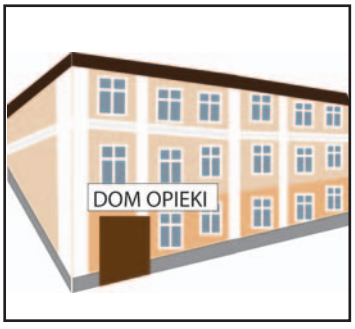


Osoby z niepełnosprawnością intelektualną często mają trudności z posługiwaniem się pieniędzmi. Dlatego są częściej niż inni narażone na przemoc ekonomiczną.



Zaniedbanie to taka przemoc, kiedy jedna osoba źle opiekuje się inną osobą. Najczęściej zaniedbanie dotyczy dzieci, osób starszych, osób z niepełnosprawnościami. Zaniedbanie mogą stosować osoby bliskie, które nie chcą albo nie potrafią pomagać w prawidłowy sposób.

Zaniedbanie mogą też stosować pracownicy szpitali albo placówek opieki.
Placówki opieki to miejsca gdzie mieszkają osoby, które nie mogą mieszkać same w domu. Potrzebują pomocy w codziennym życiu.

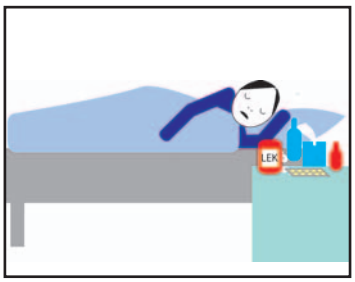


Zaniedbanie jest wtedy kiedy ktoś kto opiekuje się inną osobą:

– nie karmi osoby która nie może sama przygotować jedzenia i ta osoba jest głodna

– nie kupuje ubrań osobie która nie może sama tego zrobić. Ta osoba nie ma wtedy odpowiednich ubrań. Na przykład nie ma ciepłej kurtki i butów i marznie zimą.

– nie wykupuje leków osobie która sama nie może tego zrobić



– daje za dużo leków

– nie wzywa lekarza, kiedy osoba jest chora

– nie pomaga się umyć, skorzystać z toalety osobie, którą się opiekuje.

Cyberprzemoc jest związana z używaniem internetu i telefonów komórkowych. Cyberprzemoc jest wtedy kiedy ktoś krzywdzi drugą osobę i robi to przez internet, przez telefon albo przez smsy.

Cyberprzemoc to na przykład:

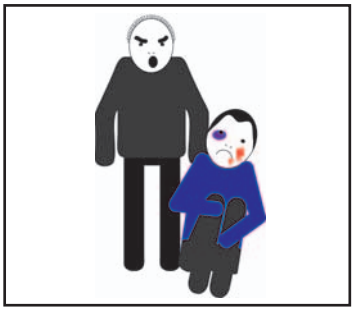
– ośmieszanie, grożenie drugiej osobie za pomocą internetu albo telefonu komórkowego

– nieprzyjemne komentarze, obrażanie na portalach takich jak Facebook

– publikowanie zdjęć, filmów, które kogoś ośmieszają
– przesyłanie komuś zdjęć albo filmów z pornografią. Pornografia to zdjęcia i filmy na których ktoś uprawia seks
– włamanie się na czyjeś konto, na przykład do skrzynki pocztowej albo konto na Facebooku.

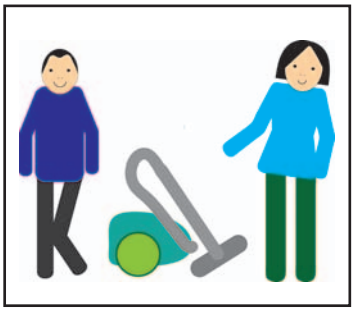
Ważne!
Często osoba, która jest krzywdzona doświadcza wielu rodzajów przemocy jednocześnie.

Na przykład, kiedy ktoś jest krzywdzony przez bliską osobę może doświadczać przemocy fizycznej i psychicznej. Może być bity, a potem zastraszany, żeby nikomu o tym nie mówił.

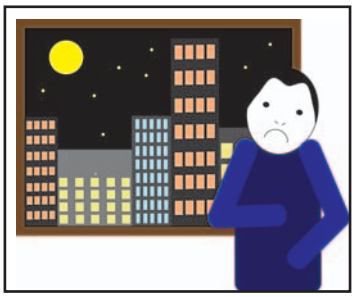


Pamiętaj!
To nie jest przemoc, kiedy:

– ktoś krzyknie na Ciebie, bo się przestraszył
– masz do wykonania obowiązki domowe i ktoś Ci o tym przypomina
– musisz wstać wcześnie rano do pracy
– szef polecił Ci wykonać pracę, jakiej nie lubisz.

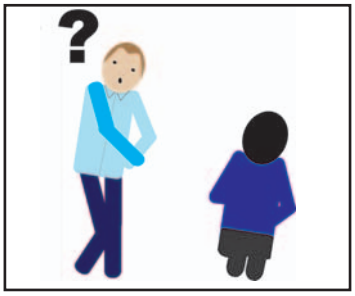


Jakie mogą być sygnały, że ktoś doświadcza przemocy?



Osoby, które doświadczają przemocy:

– mogą zachowywać się inaczej niż zwykle
– przestają utrzymywać kontakty ze znajomymi
– często zostają w domu, nie przychodzą do pracy, do szkoły
– mogą mieć zmiany nastroju, mogą być drażliwe, przestraszone albo smutne
– przestają opowiadać o sobie, o tym co robią w domu albo w czasie wolnym
– mogą mieć siniaki na ciele.



To nie są wszystkie sygnały, które mogą znaczyć że ktoś jest krzywdzony.

Pamiętaj!

Każdy może inaczej reagować na cierpienie spowodowane przemocą.
Czasami bardzo trudno zauważyć, że ktoś jest krzywdzony.

Jeśli podejrzewasz, że ktoś jest krzywdzony spróbuj o tym z nim porozmawiać.
Jeśli czujesz, że Ty jesteś krzywdzony powiedz o tym zaufanej osobie.

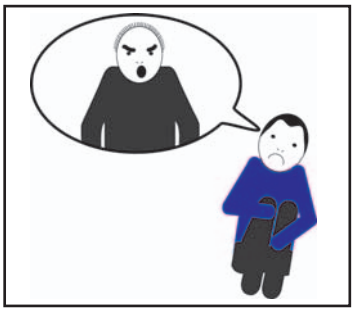
Co może przeżywać osoba która doświadcza przemocy?

Osoba która jest krzywdzona:

– Może bać się, że ktoś znowu ją skrzywdzi.

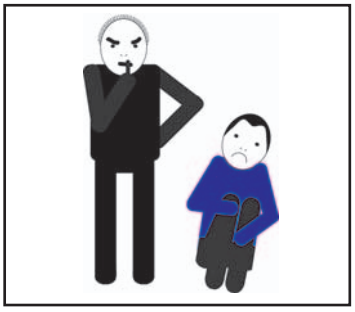
– Może myśleć że to jej wina, że ktoś ją skrzywdził.

– Może się wstydzić, mieć poczucie winy.



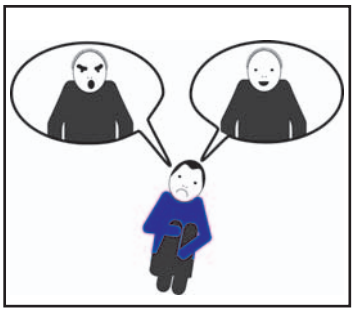
– Może myśleć, że nikt nie uwierzy że została skrzywdzona.

– Może być zastraszona. Ktoś kto stosuje przemoc straszy że jeśli o tym opowie, to wydarzy się coś złego.

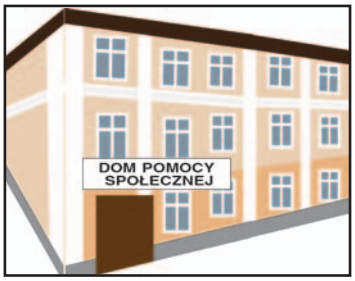


– Może myśleć że sytuacja jest beznadziejna i nigdy się nie zmieni.

– Jeśli krzywdzi bliska osoba, to osoba krzywdzona może być zagubiona. Jednocześnie kocha osobę, ale cierpi z powodu przemocy. Może myśleć że przemoc wkrótce się skończy, że to był ostatni raz.

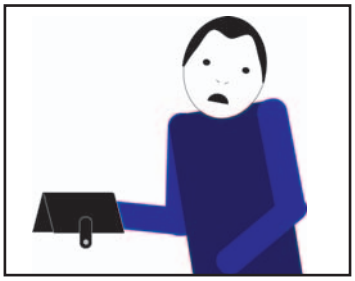


– Mężczyźni, którzy są krzywdzeni mogą myśleć, że nie są prawdziwymi mężczyznami. Mogą się bać, że jeśli o tym powiedzą to zostaną wyśmiani, nikt im nie uwierzy.

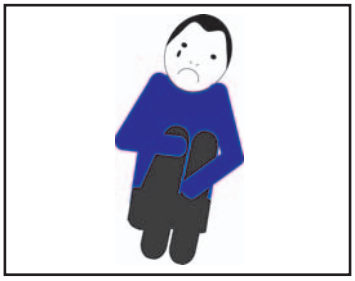


Osoby z niepełnosprawnością, które są krzywdzone przez kogoś z rodziny:

– mogą bać się że jeśli zgłoszą że krzywdzi je ktoś bliski to trafią do domu pomocy społecznej.

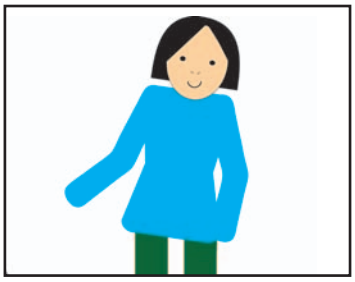


– często są zależne finansowo od osoby stosującej przemoc. Mogą się bać, że jeśli zgłoszą przemoc, to ich sytuacja pogorszy się.



Dlatego dużo osób, które cierpią z powodu przemocy nie chce o tym rozmawiać. Często nie wierzą, że sytuacja może zmienić się na lepsze.

Prawo do życia bez przemocy



Prawem każdej osoby jest życie bez przemocy.

Każdy powinien czuć się bezpiecznie w swoim domu, na ulicach swojego miasta, w miejscach gdzie spędza czas.

Obowiązkiem każdego obywatela jest reagować kiedy widzi, że inna osoba jest krzywdzona.

Przemoc jest przestępstwem.

Za stosowanie przemocy można pójść do więzienia.

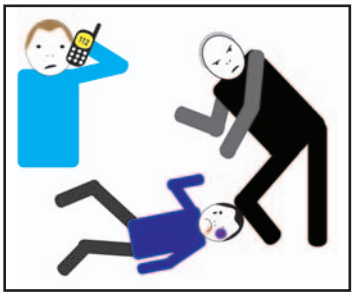
Ważne!
Chociaż czasami trudno jest zdecydować co zrobić, kiedy ktoś jest krzywdzony, **ważne jest, żebyś zareagował na przemoc! Możesz mieć wpływ na to, żeby przerwać krzywdzenie innej osoby**.

Pamiętaj!

O swoje bezpieczeństwo musisz zadbać sam!

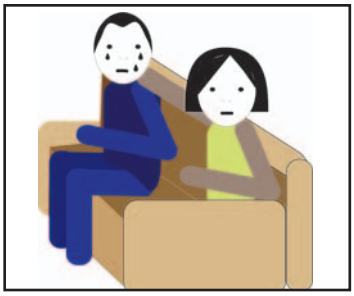
Nie wdawaj się w sprzeczki z osobą, która stosuje przemoc.

Jeśli widzisz, że ktoś kogoś bije, zadzwoń na policję i zgłoś to zdarzenie.

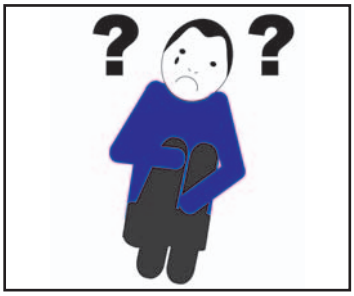


Co możesz zrobić kiedy myślisz, że ktoś doświadcza przemocy?

1) Jeśli jest to osoba którą dobrze znasz, **porozmawiaj z nią**.
Trudno jest namówić osobę którą krzywdzi ktoś bliski, żeby zwróciła się o pomoc. Czasami osoba może potrzebować więcej czasu, żeby rozmawiać o tym co przeżywa.

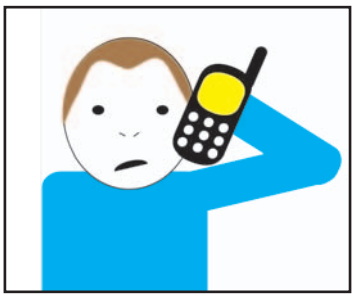


Powiedz, że się martwisz i chcesz pomóc.
Uwierz w to co mówi osoba.
Powiedz, że to nie jest jej wina, że ktoś ją skrzywdził.



2) Zaproponuj osobie krzywdzonej **powiadomienie policji**.
Spytaj, czy się na to zgadza.

3) Przekaż osobie krzywdzonej telefon do Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie **Niebieska Linia**.
Niebieska Linia to organizacja która pomaga osobom doświadczającym przemocy.



4) Jeżeli nie znasz dobrze osoby krzywdzonej, **poinformuj policję, że podejrzewasz** że ktoś ją krzywdzi.
Możesz też zadzwonić do **ośrodka pomocy społecznej** albo na Niebieską Linię.
Dowiesz się co można zrobić.

Co możesz zrobić kiedy uważasz, że jesteś krzywdzony?

Jeśli czujesz się krzywdzony, porozmawiaj o tym z zaufaną osobą.
Wspólnie możecie ustalić co robić dalej.

Jeśli nie masz zaufanej osoby, skontaktuj się ze specjalistami lub organizacjami zajmującymi się przemocą. Przeczytaj o nich w rozdziale **Gdzie można szukać pomocy?**

Pamiętaj!

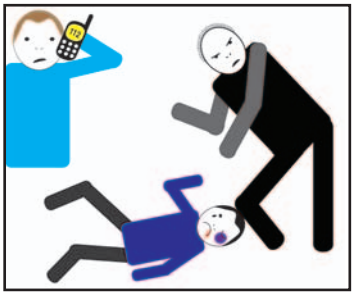
To nie Twoja wina że ktoś Cię krzywdzi! Nikt nie ma prawa Cię krzywdzić i sprawiać że cierpisz. Osoba stosująca przemoc robi źle.

Ważne jest żebyś o tym komuś powiedział. Inni ludzie mogą Ci pomóc i przemoc się skończy.

Gdzie można szukać pomocy?

Jeśli doświadczasz przemocy możesz powiedzieć o tym **lekarzowi rodzinnemu**. Możesz powiedzieć o tym **psychologowi**. Psycholog pomoże Ci opracować plan działania. Jeśli inna osoba doświadcza przemocy a Ty chcesz pomóc, psycholog powie Ci co zrobić.

Kiedy widzisz sytuację w której ktoś może stracić życie lub zdrowie, zawiadom **Policję**. Dzwoniąc pod numer **997** lub alarmowy numer **112** połączysz się z Centrum Powiadamiania Ratunkowego.

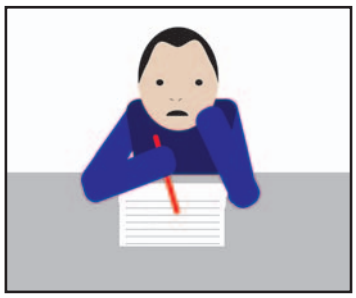


Osoba która odbierze Twoje zgłoszenie zapyta o adres gdzie policjanci mają przyjechać. Poprosi żebyś powiedział co się stało i ile osób potrzebuje pomocy.

Będzie widziała Twój numer telefonu i może sprawdzić skąd dzwonisz. To może pomóc, jeśli nie znasz dokładnego adresu.

Ważne!
Pod numer 997 lub 112 dzwoń tylko wtedy gdy ktoś może stracić życie albo zdrowie.

Pogotowie Niebieska Linia pomaga osobom które krzywdzi ktoś z rodziny.
Prowadzi infolinię dla osób które są krzywdzone.
Numer telefonu: **801 120 002**.
Telefon jest czynny całą dobę.



Można zadzwonić i porozmawiać z psychologiem.
Można dostać kontakt do prawnika.
Można dostać informację gdzie najbliżej Twojego domu szukać pomocy.

Jeśli przemocy doświadcza dziecko pomóc może **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę**.
Fundacja prowadzi telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.
Numer: **116 111**. Telefon jest bezpłatny i czynny codziennie w godzinach 12-02.

Jeśli przemocy doświadcza osoba z niepełnosprawnością intelektualną może zadzwonić do Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną. Numery telefonów: 22 848 82 60 lub 22 646 03 14, czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 8-16.
Można porozmawiać telefonicznie lub umówić się na spotkanie z psychologiem lub prawnikiem.

W serii **Biblioteka self-adwokata** dotychczas ukazały się:

„Mój czas wolny".

„Moje ciało".

„Moje zdrowie".

„Moje wydatki".

„Mój komputer".

„Mój internet".

„Moje bezpieczeństwo w internecie".

„Moje sposoby na konflikty".

„Moje zachowanie".

„Moje prawa".

„Moje relacje z ludźmi".

„Mój chłopak, moja dziewczyna".

„Moja samodzielność".

„Moje sposoby na zdrowe odżywianie".

„Moje bezpieczeństwo na drodze".

„Moje sposoby na stres".

„Moje sposoby radzenia sobie po śmierci bliskich".

„Moja żona, mój mąż".

„Moje filmy i muzyka z internetu".

„Moje bezpieczne umowy".

„Moje prawo do pracy".

„Moje zdrowie psychiczne".

„Moje prawa konsumenckie".

„Moja wiedza na temat pracy Policji".

„Moje prawo do obrony przed przemocą".

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- 119 Kół terenowych,
- 11.500 członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla blisko 25 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa, Tel. 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax 22 848-61-62
www.psoni.org.pl