

## Jesteś świadkiem?

*Jeżeli jesteś sąsiadem osób krzywdzonych, a więc: słyszysz awantury, krzyki lub stłumione krzyki, płacz dzieci lub nietypowe hałasy.*

*Obserwujesz, że np. sąsiadka ma siniaki (lub nagle zaczęła chodzić w słonecznych okularach albo założyła bluzkę z długimi rękawami a jest lato), możesz pomóc na kilka sposobów.*

### **Możesz:**

- **porozmawiać** z osobą krzywdzoną i powiedzieć jej, że domyślasz się, że w jej domu jest przemoc; zapytać, czego by potrzebowała;
- zaoferować wezwanie policji czy też zaproponować inną pomoc w zależności od potrzeb osoby krzywdzonej;
- jeżeli jesteś bardziej odważny/a - możesz też porozmawiać z osobą stosującą przemoc, informując ją, że wiesz o przemocy i że przemoc jest przestępstwem;
- jeżeli chcesz pozostać najbardziej neutralny - możesz po prostu **wezwać policję**, zawiadomić najbliższy Ośrodek Pomocy Społecznej lub **zadzwoń do "Niebieskiej Linii" pod numer 801 12 00 02;**
- możesz też **przekazać numer do "Niebieskiej Linii"** osobie krzywdzonej.

*Pamiętaj, że osoba krzywdzona może "kryć" sprawcę, ponieważ wstydzi się swojej sytuacji w domu. Może też nie chcieć przyznać się, że doznaje przemocy, gdyż jest zastraszona przez osobę stosującą przemoc, która powtarza na co dzień, że jest do niczego i że nikt jej nie pomoże. Nie zniechęcaj się tym, tylko działaj!*

### **Nie daj się też zwieść pozorom:**

1) Osoby żyjące w związkach, w których ma miejsce przemoc mogą sprawiać wrażenie osób, które godzą się na takie życie, bo im wygodnie (np. finansowo - gdy osoba stosująca przemoc zarabia na dom)

2) osoby doznające przemocy mogą też czasami wyglądać np. na nie radzące sobie z dziećmi, domem, dbaniem o siebie, a

osoby stosujące przemoc to często osoby elegancko ubrane, kłaniające się sąsiadom. Nieraz, jako sąsiedzi współczujemy im, że mają takiego zaniedbanego partnera i myślimy, ulegając stereotypom: "nic dziwnego, że taki ja/jego los spotyka".

Namawiamy do przyjrzenia się takim sytuacjom i udzielenia pomocy w celu przerwania przemocy. Weźmiesz wtedy udział w bardzo ważnym etapie przeciwdziałania przemocy - w interwencji. **Twoja interwencja może zapoczątkować proces wychodzenia z przemocy osoby pokrzywdzonej, ale przede wszystkim może pomóc zapewnić jej bezpieczeństwo.**

**Jeżeli jesteś koleżanką (kolegą), przyjaciółką (przyjacielem), dobrą znajomą (dobrym znajomym) osoby krzywdzonej lub krzywdzącej:**

- reaguj na każde zachowanie przemocowe pokazując, że Ci się ono nie podoba, że nie zgadzasz się na nie (np. kiedy na przyjęciu mąż nazwie żonę "głupią babą", szarpnie ją, uderzy!);

**- wyrażaj głośno swoje oburzenie na stosowanie przemocy;**

- rozmawiaj z osobą krzywdzącą - informuj, że jej zachowania przemocowe niepokoją cię i że "tak dalej być nie może"; nazywaj przemoc przemocą i mów, że to przestępstwo;

- rozmawiaj też oczywiście z osobą krzywdzoną, pytaj ją czego potrzebuje i jak możesz pomóc;

**- wysłuchaj osoby krzywdzonej, zapewnij ją że w razie wystąpienia przez nią na drogę prawną - zostaniesz świadkiem w sądzie;**

- udziel jej pomocy finansowej lub jakiegokolwiek innej, jakiej jesteś w stanie jej udzielić (przenocowanie, schronienie, pójście z nią do urzędu, pomoc w urzędzeniu się - gdyby odeszła od krzywdziciela, itp.);

- **przyjdź do niej, gdy zadzwoni do ciebie i poprosi o to;**
- **pomóż jej wezwać policję, jeśli jest jej trudno to zrobić; zostań jej świadkiem na policji, w sądzie;**
- **podaj jej telefon do "Niebieskiej Linii" 801 12 00 02;**

### **Dlaczego to jest takie ważne"**

" Ponieważ działania zewnętrzne osób zaprzyjaźnionych mogą przyczynić się do szybszego wyjścia osoby krzywdzonej z sytuacji przemocy.

" Ponieważ sprawca widząc, że ofiara ma wsparcie, może poczuć się mniej pewnie. Reagowanie bliskich może być dla niego sygnałem, że jednak coś jest nie w porządku z jego zachowaniami.

Im więcej osób zareaguje - tym lepiej!

### **Jeżeli jesteś osobą z najbliższej rodziny (rodzicem dorosłego dziecka doznającego przemocy/stosującego przemoc, siostrą, bratem szwagrem, bratową osoby, która doznaje przemocy/stosuje przemoc):**

- wysłuchaj i uwierz w historię, którą opowiada osoba krzywdzona, nawet gdy trudno ci w nią uwierzyć, bo opowiada ją ktoś niezwiązany z Tobą więzami krwi (np. synowa, bratowa);

- **zapytaj osobę krzywdzoną, czego potrzebuje i jak możesz pomóc;**

- powstrzymaj się od mówienia: A nie mówiłam: "nie wychodź za tego drania" albo: Nic dziwnego, przecież też nie jesteś w porządku, itp.;

- **zapoznaj się z wiedzą na temat przemocy domowej i spróbuj przełamać swoje stereotypy np. W mojej rodzinie przemoc" Niemożliwe! W mojej rodzinie nie ma przemocy!**

- **pomóż wezwać policję, zawiadomić najbliższy ośrodek pomocy społecznej;**

- umów się, że przyjedziesz i pomożesz uruchomić interwencję policji lub innych służb, jeżeli osoba stosująca przemoc zacznie zachowywać się agresywnie;

- **podaj osobie krzywdzonej telefon do "Niebieskiej Linii" 801 12 00 02;**

- reaguj na każde zachowanie przemocowe sprawcy pokazując, że Ci się ono nie podoba i że nie zgadzasz się na nie (np. kiedy podczas spotkania rodzinnego mąż nazwie żonę "głupią babą", szarpnie ją, uderzy!);

- wyrażaj swoją negatywną opinię na temat przemocy w obecności osoby stosującej przemoc;

- możesz też głośno powiedzieć, że przemoc jest przestępstwem;

-  pomagaj osobie doznającej przemocy w każdy inny możliwy sposób.

*Wszystkie sprawy i wątpliwości możesz też omówić z konsultantami  
Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie*

*"Niebieska Linia" - 801 12-00-02,*

*e-mail: [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)*

*Skontaktuj się z nami, gdy jesteś świadkiem!*