



FUNDACJA  
DOBROBYT

# przemoc, której nie chcemy

PORADNIK

Poradnik powstał w ramach  
Kampanii Biała Wstążka.

***PORADNIK DLA KOBIET  
DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY  
oraz osób, które chcą skutecznie  
reagować***

**KAMPANIA BIAŁA WSTAŻKA  
STOP PRZEMOCY WOBEC  
KOBIET**

**Opracowanie merytoryczne i redakcja:**

**Katarzyna Rutkowska**

Fundacja Dobrobyt, 2025

**Prawa autorskie i zasady korzystania**

Poradnik „Przemoc, której nie chcemy” jest materiałem **całkowicie bezpłatnym**, stworzonym, by wspierać kobiety i edukować społeczność.

Wszelkie treści publikacji są **chronione prawem autorskim**.

Możesz je udostępniać, jeśli chcesz pomóc innym — prosimy jedynie o:

- zachowanie integralności tekstu,
- niezmiianie merytorycznego charakteru treści,
- podanie źródła:

**Fundacja Dobrobyt** – [www.fundacjadobrobyt.org.pl](http://www.fundacjadobrobyt.org.pl)

Wykorzystywanie materiału **w celach komercyjnych**, odpłatnych lub marketingowych jest **zabronione**.

## **SPIS TREŚCI**

### **Wstęp**

## **ROZDZIAŁY**

**Rozdział 1. Czym jest przemoc wobec kobiet?**

**Rozdział 2. Rodzaje przemocy i jak je rozpoznać**

**Rozdział 3. Prawa osoby doświadczającej przemocy**

**Rozdział 4. Procedury i reakcje instytucji**

**Rozdział 5. Gdzie szukać pomocy? (Polska + lokalnie)**

**Rozdział 6. Jak reagować, gdy jesteś świadkiem przemocy?**

**Rozdział 7. Dlaczego kobieta nie odchodzi?**

**Rozdział 8. Jak rozmawiać z kobietą, która doświadcza przemocy?**

**Rozdział 9. Mity o przemocy wobec kobiet**

**Rozdział 10. Cykl przemocy i zachowania sprawcy**

**Rozdział 11. Plan bezpieczeństwa**

**Rozdział 12. Wsparcie mężczyzn – dlaczego jest ważne?**

**Rozdział 13. Co możesz zrobić dziś?**

### **Zakończenie**

## **ZAŁĄCZNIKI**

**Załącznik 1. Numery alarmowe i kontakty**

**Załącznik 2. Mapa miejsc pomocy (opisowa)**

**Załącznik 3. Wzór notatki z incydentu przemocy**

**Załącznik 4. Checklista „Czy to przemoc?”**

**Załącznik 5. Mini Plan Bezpieczeństwa**

## WSTĘP

Przemoc wobec kobiet wciąż jest jedną z najbardziej bolesnych i jednocześnie najmniej widocznych form cierpienia w naszym społeczeństwie. Dzieje się po cichu, za zamkniętymi drzwiami, w miejscach, które powinny być przestrzenią spokoju i bezpieczeństwa.

Dotyka kobiet w każdym wieku, w każdym środowisku, w każdej relacji.

A jednak przez lata była tematem pomijanym, bagatelizowanym, obarczonym wstydem i poczuciem winy – zwłaszcza po stronie kobiet, które jej doświadczają.

### **Kampania Biała Wstążka powstała po to, aby to zmienić.**

To największa na świecie inicjatywa przeciw przemocy wobec kobiet, zapraszająca wszystkich – a szczególnie mężczyzn – do symbolicznego sprzeciwu i realnej reakcji.

To także przestrzeń refleksji, rozmowy i budowania świadomości, że przemoc nie jest „sprawą prywatną”, lecz naruszeniem podstawowych praw człowieka.

Ten poradnik został stworzony, aby:

- nazwać i wyjaśnić zjawiska, o których mówi się zbyt rzadko,
- dać kobietom wiedzę i język do opisania własnych doświadczeń,
- pokazać, jakie prawa przysługują osobom doświadczającym przemocy,
- wskazać instytucje i sposoby uzyskania pomocy,
- wesprzeć świadków w reagowaniu,
- obalić mity, które latami utrwały milczenie,
- zaoferować praktyczne narzędzia i plan działania w sytuacji zagrożenia.

To nie jest poradnik o „problemach rodzinnych”. To poradnik o godności, szacunku i prawie do życia bez lęku.

Każda kobieta ma prawo:

- czuć się bezpiecznie,
- być traktowana z szacunkiem,
- otrzymać ochronę i wsparcie,
- mówić własnym głosem,
- być wysłuchaną i uwierzoną.

Każdy z nas ma wpływ na to, by przemoc przestała być tabu. Nasze reakcje, nasze słowa i nasza wrażliwość mogą stać się początkiem zmiany. Niech ten poradnik będzie światłem w miejscach, gdzie przez lata panowała cisza. Niech stanie się wsparciem i drogowskazem – dla kobiet, które potrzebują pomocy, i dla osób, które mogą tę pomoc zaoferować.

## ROZDZIAŁ 1: Czym jest przemoc wobec kobiet?

Przemoc wobec kobiet to nie tylko agresja fizyczna.

To każdy rodzaj działania lub zaniechania, które **narusza godność, wolność, poczucie wartości, integralność psychiczną lub fizyczną kobiety.**

To zachowania, które mają na celu **kontrolę, zastraszenie, upokorzenie lub podporządkowanie.**

Przemoc nie jest jednorazowym „wybuchem emocji”.

To **proces**, który rozwija się stopniowo i systematycznie.

Jest narzędziem władzy — a nie efektem „stresu”, „złego dnia” czy „charakteru”.

### 1. Przemoc jest naruszeniem praw człowieka

Każda kobieta ma prawo do:

- życia bez lęku,
- szacunku,
- ochrony prawnej,
- wolności podejmowania decyzji,
- nienaruszalności fizycznej i psychicznej.

Każde zachowanie, które odbiera jej te prawa — jest przemocą.

### 2. Przemoc jest umyślna

Sprawca może tłumaczyć swoje zachowania:

- alkoholem,
- stresem,
- zazdrością,
- „prowokacją”,
- dzieciństwem,
- „emocjami”,
- trudną sytuacją.

Ale przemoc **zawsze jest wyborem**, nigdy „pomysłem chwili”.

To narzędzie kontroli, którego sprawca używa, aby:

- dominować,
- wymuszać posłuszeństwo,

- zastraszać,
- podporządkować partnerkę.

### **3. Przemoc najczęściej zaczyna się subtelnie**

Rzadko zaczyna się od uderzenia.

Częściej wygląda tak:

- kontrolujące „troskliwe” pytania,
- drobne żarty raniące kobietę,
- narzekanie na jej zachowanie,
- izolowanie od znajomych,
- zarządzanie jej czasem,
- decydowanie, jak ma wyglądać,
- wywieranie presji emocjonalnej.

Te zachowania stopniowo odbierają wolność i pewność siebie.

### **4. Przemoc dzieje się najczęściej tam, gdzie powinna być miłość**

Badania pokazują, że największe ryzyko przemocy wobec kobiet występuje:

- w związkach intymnych,
- w małżeństwach,
- w relacjach „na lata”,
- tam, gdzie jest emocjonalna zależność.

Miłość nie chroni przed przemocą.

Przemoc często podaje się za miłość.

### **5. Przemoc to nie jest konflikt**

W konflikcie:

- obie strony są równe,
- obie mają głos,
- celem jest rozwiązanie problemu.

W przemocy:

- jest **sprawca i ofiara**,

- jest **lęk**,
- jest **dominacja**,
- jest **cykliczność**,
- celem jest **kontrola**, nie dialog.

Te dwa zjawiska nie mają ze sobą nic wspólnego.

## **6. Przemoc wobec kobiet bywa niewidoczna dla otoczenia**

Kobiety często:

- ukrywają przemoc,
- wstydzą się mówić,
- boją się reakcji otoczenia,
- wierzą w manipulacje sprawcy,
- boją się utraty dzieci lub domu,
- obwiniają siebie.

Dlatego tak ważne jest, abyśmy potrafili dostrzec sygnały:

- nagła izolacja,
- zmiana zachowania,
- wycofanie,
- niepewność,
- lęk,
- przesadna kontrola partnera,
- wyciszenie w towarzystwie,
- nieadekwatne usprawiedliwienia.

Przemoc nie zawsze „wygląda” jak przemoc.


## **7. Najważniejsza prawda**

**Przemoc nigdy nie jest winą kobiety.**

Niezależnie od:

- jej zachowania,
- emocji,

- słów,
- wyglądu,
- sytuacji życiowej,
- statusu,
- charakteru.

 **Odpowiedzialność za przemoc zawsze leży po stronie sprawcy.**

## **ROZDZIAŁ 2: Rodzaje przemocy i jak je rozpoznać**

Przemoc wobec kobiet może przyjmować różne formy.

Nie zawsze zostawia siniaki.

Często jej najgłębsze rany są niewidoczne dla oka, ale dotyczą emocji, psychiki, godności i poczucia wartości.

Poniżej znajdziesz najważniejsze rodzaje przemocy oraz ich typowe sygnały.

### **1. Przemoc fizyczna**

To nie tylko bicie.

Obejmuje m.in.:

- popychanie, szarpanie, szturchanie,
- duszenie, uderzanie, policzkowanie,
- ciągnięcie za włosy, blokowanie drogi,
- rzucanie przedmiotami, niszczenie rzeczy,
- zamykanie w pomieszczeniach,
- pozbawianie snu, jedzenia, leków,
- „karanie ciszą”, izolowanie wbrew woli.

**Sygnały:** siniaki ukrywane pod ubraniem, wyjaśnienia typu „uderzyłam się”, lęk przed partnerem, nagłe spadki nastroju.

### **2. Przemoc psychiczna**

Najczęstsza i najtrudniejsza do rozpoznania.

Niszczy od środka.

Obejmuje:

- wyśmiewanie, poniżanie, krytykowanie,
- groźby, zastraszanie, szantaż emocjonalny,
- gaslighting – podważanie pamięci, percepcji, uczuć,
- izolację od rodziny i znajomych,
- kontrolowanie ubioru, sposobu mówienia, aktywności,
- ciche dni jako forma kary, obwinianie za wszystko,
- odbieranie prawa do emocji.

**Sygnaty:** poczucie winy, niepokój, wycofanie, lęk przed „zrobieniem czegoś źle”, utrata pewności siebie.

### **3. Przemoc ekonomiczna**

Polega na kontrolowaniu finansów, ograniczaniu dostępu do pieniędzy lub wykorzystaniu zależności ekonomicznej.

Obejmuje:

- zakaz pracy,
- odbieranie zarobionych pieniędzy,
- kontrolowanie wydatków, paragonów, zakupu jedzenia,
- zaciąganie kredytów na partnerkę,
- niewywiązywanie się ze zobowiązań finansowych, które potem obciążają kobietę,
- szantaż ekonomiczny: „Jak odejdziesz, będziesz żyła pod mostem”.

**Sygnaty:** brak pieniędzy na podstawowe potrzeby, strach przed wydawaniem, proszenie o „drobne na jedzenie”.

### **4. Przemoc seksualna**

To wszelkie zachowania seksualne wymuszone, niechciane lub narzucane.

Obejmuje:

- wymuszony seks,
- seks pod presją lub groźbą,
- wymuszanie określonych praktyk,
- odmawianie używania zabezpieczeń,

- zmuszanie do oglądania materiałów pornograficznych,
- dotykanie bez zgody,
- gwałt małżeński – w Polsce **również jest przestępstwem.**

**Sygnaty:** wstyd, unikanie dotyku, napięcie w ciele, trudność w mówieniu o relacji, płacz po stosunku.

## 5. Przemoc cyfrowa (cyberprzemoc)

Coraz częstsza forma nadużyć.

Obejmuje:

- kontrolowanie telefonu, maili, social mediów,
- instalowanie aplikacji śledzących,
- przymusowe udostępnianie haseł,
- nękanie wiadomościami lub telefonami,
- groźenie ujawnieniem prywatnych zdjęć,
- publikowanie treści bez zgody.

**Sygnaty:** partner „zawsze wszystko wie”, kobieta boi się telefonu, nagłe usuwanie profili.

## 6. Przemoc emocjonalna i relacyjna

Najbardziej niszcząca na długą metę.

Obejmuje:

- wycofywanie miłości, nagłe odrzucanie,
- manipulowanie uczuciami,
- karanie samotnością, chłodem, odcięciem,
- prowokowanie konfliktów, by potem „ratować”,
- zmienność nastrojów – od czułości po agresję,
- wytwarzanie chaosu emocjonalnego.

**Sygnaty:** kobieta „nie wie, czego się spodziewać”, stale próbuje „zastąpić” na spokój.

## 7. Zaniedbanie

Może dotyczyć:

- zdrowia,

- podstawowych potrzeb,
- opieki nad dziećmi,
- wsparcia w chorobie, ciąży lub połogu.

Zaniedbanie to świadome ignorowanie potrzeb kobiety lub narażanie jej na ryzyko.


## 8. Współwystępowanie przemocy

Przemoc **prawie nigdy nie występuje samotnie.**

Najczęściej łączy się w kilka form:

- psychiczna + ekonomiczna
- psychiczna + fizyczna
- emocjonalna + seksualna
- izolacja + gaslighting + kontrola

To właśnie połączenia sprawiają, że kobieta czuje się bezradna i uwięziona.

 ***Każda forma przemocy jest poważna.  
Każda jest naruszeniem godności.  
Każda zasługuje na reakcję.***

## ROZDZIAŁ 3: Prawa osoby doświadczającej przemocy

Kobieta doświadczająca przemocy **nie musi udowadniać, że zasługuje na ochronę.**

Ochrona przysługuje jej z mocy prawa.

Państwo, instytucje, służby i organy ścigania mają prawny obowiązek reagować — niezależnie od tego, czy przemoc trwa od lat, czy wydarzyła się po raz pierwszy.

Poniżej przedstawiamy najważniejsze prawa, jakie ma osoba doświadczająca przemocy w Polsce.

### 1. Prawo do natychmiastowej ochrony

Kobieta ma prawo zostać natychmiast chroniona przed sprawcą, w tym poprzez:

- **Nakaz natychmiastowego opuszczenia mieszkania przez sprawcę**  
Policja może wydać taki nakaz na miejscu interwencji i egzekwować go przez 14 dni (z możliwością przedłużenia przez sąd).
- **Zakaz zbliżania się**
- **Zakaz kontaktowania się**

- **Zakaz wstępu do miejsca zamieszkania**

Te środki mogą zostać nałożone **bez zgody sprawcy**.

## **2. Prawo do wzywania Policji ilekroć odczuwa zagrożenie**

Kobieta może wzywać Policję:

- przy każdym akcie przemocy,
- przy groźbach,
- przy zastraszaniu,
- gdy czuje się zagrożona.

Policja ma obowiązek interweniować i sporządzić dokumentację.

## **3. Prawo do wszczęcia procedury „Niebieskiej Karty”**

Kobieta nie musi sama składać wniosku.

Procedurę może rozpocząć:

- Policja,
- pracownik socjalny,
- lekarz,
- pedagog,
- nauczyciel,
- przedstawiciel oświaty.

Założenie Niebieskiej Karty **nie wymaga zgody osoby doświadczającej przemocy** i nie wymaga zgłoszenia przestępstwa.

## **4. Prawo do bezpłatnej pomocy prawnej i psychologicznej**

W Polsce osoba doświadczająca przemocy ma prawo do:

- bezpłatnego poradnictwa prawnego,
- wsparcia psychologicznego,
- konsultacji specjalistów,
- pomocy pracownika socjalnego,
- wsparcia interwencyjnego.

Pomoc jest bezpłatna niezależnie od dochodu.

## **5. Prawo do złożenia zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa**

Kobieta może zgłosić przemoc:

- na Policji,
- w Prokuraturze,
- telefonicznie,
- pisemnie,
- ustnie do protokołu.

Zgłoszenie:

- **nie wymaga świadków,**
- **nie wymaga dowodów na miejscu,**
- **nie może być zignorowane.**

## **6. Prawo do bezpiecznego schronienia**

Jeżeli kobieta jest zagrożona, ma prawo do natychmiastowego umieszczenia w:

- ośrodka interwencji kryzysowej,
- specjalistycznym ośrodku wsparcia,
- hostelu dla ofiar przemocy,
- innym miejscu zapewniającym czasowe bezpieczeństwo.

Schronienie obejmuje również dzieci.

## **7. Prawo do alimentów i zabezpieczenia potrzeb dzieci**

Sprawca ma obowiązek:

- łożyć na utrzymanie dzieci,
- łożyć na utrzymanie rodziny,
- ponosić odpowiedzialność finansową niezależnie od rozstania.

Kobieta może uzyskać:

- alimenty,
- zabezpieczenie alimentacyjne,
- dodatkowe świadczenia w sytuacjach kryzysowych.

## **8. Prawo do badań lekarskich i dokumentacji obrażeń**

Każda kobieta może:

- zgłosić się do lekarza w celu udokumentowania urazów,
- otrzymać zaświadczenie lekarskie o obrażeniach,
- żądać dokumentacji do postępowania karnego.

Zaświadczenie to bywa kluczowe w sprawach sądowych.

## 9. Prawo do poufności

Służby pomagające kobiecie mają obowiązek zachować poufność:

- miejsca pobytu,
- informacji o sytuacji,
- szczegółów procedury.

To prawo chroni przed eskalacją przemocy.


## 10. Prawo do godnego traktowania

Nikt — żaden urzędnik, policjant, lekarz, pracownik socjalny — **nie ma prawa:**

- oceniać kobiety,
- obwiniać jej,
- podważać jej relacji,
- sugerować, że "przesadza",
- zachęcać do powrotu do sprawcy.

Osoba doświadczająca przemocy ma prawo do:

- zrozumienia,
- wsparcia,
- wysłuchania,
- powagi w traktowaniu zgłoszenia.

 ***Kobieta doświadczająca przemocy ma prawa — nie prośby.  
To instytucje mają obowiązek działać.***

## ROZDZIAŁ 4: Procedury i reakcje instytucji

Kiedy kobieta doświadcza przemocy, często nie wie, **jakie działania podejmują służby**, kto ma obowiązek reagować, co dzieje się po zgłoszeniu i czy będzie bezpieczna.

Ten rozdział wyjaśnia krok po kroku, jak działają najważniejsze instytucje.

### 1. Procedura „Niebieskiej Karty” – co to jest i jak działa?

„Niebieska Karta” to **oficjalna procedura ochrony osób doświadczających przemocy**, uruchamiana bez względu na zgodę osoby pokrzywdzonej.

Może ją wszcząć:

- Policja
- Pracownik socjalny
- Nauczyciel, pedagog, psycholog szkolny
- Pracownik ochrony zdrowia
- Przedstawiciel gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych

**Co ważne:**

Kobieta **nie musi składać wniosku**.

Procedurę uruchamia przedstawiciel instytucji, który dostrzega przemoc lub ma podejrzenie, że występuje.

#### 1.1. Etapy procedury Niebieskiej Karty

##### Etap A – Interwencja i formularz NK-A

- Dotyczy pierwszego kontaktu ze służbami.
- Policjant / pracownik socjalny wypełnia dokument NK-A.
- Kobieta opisuje sytuację (może odmówić wypowiedzi – procedura i tak rusza).
- Sporządzana jest notatka z interwencji.

##### Etap B – Spotkanie zespołu interdyscyplinarnego

W gminie powołuje się **Zespół Interdyscyplinarny**, który składa się z:

- pracownika socjalnego,
- funkcjonariusza Policji,
- przedstawiciela szkoły,
- psychologa,

- kuratora,
- innych specjalistów.

Zespół analizuje sytuację i planuje działania ochronne.

### **Etap C – Formularz NK-B i rozmowa z kobietą**

Kobieta zostaje zaproszona na spotkanie.

Rozmowa służy temu, aby:

- ocenić zagrożenie,
- ustalić jej potrzeby,
- zaproponować pomoc psychologiczną, prawną, socjalną,
- przygotować plan bezpieczeństwa.

### **Etap D – Praca ze sprawcą (NK-C)**

Sprawca również dostaje wezwanie.

Może:

- otrzymać zakaz zbliżania i kontaktowania,
- zostać zobowiązany do terapii,
- być objęty nadzorem kuratora.

### **Etap E – Zakończenie procedury**

Procedura kończy się dopiero wtedy, gdy:

- ustaje zagrożenie,
- sytuacja kobiety jest stabilna,
- zespół uzna, że nie ma ryzyka przemocy.

## **2. Jak reaguje Policja?**

Policja ma obowiązek reagować **za każdym razem**, gdy kobieta czuje się zagrożona.

Może:

- zatrzymać sprawcę do 48 godzin,
- wydać natychmiastowy nakaz opuszczenia mieszkania,
- nałożyć zakaz zbliżania i zakaz kontaktowania,
- przeprowadzić interwencję w miejscu zamieszkania,
- sporządzić dokumentację pomocną w sprawie karnej.

Policja nie może odmówić interwencji.  
Nie może też „nakłaniać do dogadania się”.

### **3. Jak reaguje pracownik socjalny?**

Pracownik socjalny:

- przeprowadza wywiad środowiskowy,
- ocenia sytuację rodzinno-bytową,
- informuje kobietę o jej prawach,
- pomaga w przygotowaniu planu bezpieczeństwa,
- może uruchomić wsparcie finansowe,
- współpracuje z zespołem interdyscyplinarnym,
- wszczyna procedurę Niebieskiej Karty, jeśli zachodzi podejrzenie przemocy.

### **4. Jak reagują lekarze i personel medyczny?**

Lekarz ma obowiązek:

- udokumentować obrażenia w formie zaświadczenia,
- opisać stan zdrowia kobiety,
- zachować poufność,
- w razie zagrożenia życia — wezwać służby.

Dokumentacja medyczna jest silnym dowodem w sprawie karnej.

### **5. Jak reagują szkoły i placówki oświatowe?**

Dyrektor, pedagog lub psycholog szkolny:


- mogą zgłosić podejrzenie przemocy,
- mogą wszcząć Niebieską Kartę,
- mają obowiązek chronić dzieci,
- współpracują z Policją i CUS,
- udzielają wsparcia psychologicznego dzieciom.

### **6. Co się dzieje po zgłoszeniu przemocy? – krok po kroku**

1. Interwencja Policji lub zgłoszenie w innej instytucji
2. Dokumentacja zdarzenia

3. Uruchomienie procedury NK
4. Spotkanie z Zespołem Interdyscyplinarnym
5. Opracowanie planu pomocy
6. Możliwość nakazów wobec sprawcy
7. Monitorowanie sytuacji
8. Ustanie przemocy → zakończenie procedury

Kobieta **nigdy nie jest zostawiona sama** – przynajmniej formalnie system ma obowiązek działać aż do ustania zagrożenia.

 **Procedury nie mają osądzać kobiety.  
Procedury mają ją chronić.**

## **ROZDZIAŁ 5: Gdzie szukać pomocy? (Polska + Milanówek + powiat)**


Kobieta doświadczająca przemocy **nie musi radzić sobie sama**.

W Polsce działa wiele instytucji, które mają obowiązek udzielić wsparcia – **bezpłatnie, poufnie i niezależnie od sytuacji finansowej**.

Poniżej znajdziesz zestawienie miejsc, do których można zwrócić się o pomoc – zarówno ogólnopolskich, jak i **lokalnych: Milanówek, Grodzisk Mazowiecki i okolice**.

### **1. POMOC OGÓLNOPOLSKA**

#### **1.1. Niebieska Linia – Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy**

 **800 120 002** (czynne całą dobę)


Pomoc psychologiczna, prawna, interwencyjna.

Również czat i poradnia mailowa.

#### **1.2. Telefon Zaufania dla Kobiet doświadczających przemocy seksualnej**

 **22 828 11 12**

#### **1.3. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

 **116 111**

#### **1.4. Policja – numer alarmowy**

 **112**

W sytuacji zagrożenia życia — zawsze dzwonimy.

#### **1.5. Ośrodki Interwencji Kryzysowej (OIK)**

Działają w każdym powiecie.

Zapewniają natychmiastowe schronienie, wsparcie psychologiczne, prawne i interwencyjne.

### **1.6. Specjalistyczne Ośrodki Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie (SOW)**

Placówki chroniące kobiety i dzieci w sytuacjach wysokiego ryzyka.


Można tam trafić bez skierowania.


## **2. POMOC LOKALNA — POWIAT GRODZISKI I OKOLICE**

Poniżej wymieniam miejsca, które realnie działają w regionie.

### **2.1. Milanówek**

#### **Centrum Usług Społecznych w Milanówku (CUS)**

 ul. Kościuszki 16


 22 755 86 35, 22 724 97 92, 22 724 90 83

CUS oferuje:

- wsparcie pracowników socjalnych,
- procedurę Niebieskiej Karty, pomoc psychologiczną,
- wsparcie interwencyjne.


#### **Punkt Informacyjno-konsultacyjny**

 ul. Krakowskiej 11A

 kom. +48 797 832 787

#### **Komisariat Policji w Milanówku (podległość Grodzisk Maz.)**

 ul. Literacka 13


 112, 997, 227583236, 7583161, fax 226042860

Interwencje, Niebieska Karta, nakaz opuszczenia mieszkania.

### **2.2. Grodzisk Mazowiecki**

#### **Ośrodek Pomocy Społecznej w Grodzisku Mazowieckim**


 ul. T. Kościuszki 32a

 (22) 120 29 06

Pomoc pracownika socjalnego, poradnictwo, wsparcie rodzinne.

#### **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR)**

 ul. Żyrardowska 19

 (22) 724-15-70, 734 43 10

Wsparcie dla rodzin, pomoc psychologiczna, kierowanie do ośrodków wsparcia.


### **2.3. Piastów- Zespół Ośrodków Wsparcia w Piastowie**

#### **Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Pruszkowie**

#### **Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**

 ul. Ks. J. Popiełuszki 24

/wejście od ulicy Orzeszkowej /

 (22) 753-45-56, (022) 753-45-56


 **Telefon interwencyjny:** 516-995-287

Jeden z najlepiej działających w regionie.

### **3. POMOC NATYCHMIASTOWA – GDY ZAGROŻONE JEST ŻYCIE**

W każdej sytuacji zagrożenia:

 **112** – Policja / Pogotowie

 **800 120 002** – Niebieska Linia

Zawsze można wezwać pomoc — nawet jeśli nie ma widocznych obrażeń, nawet jeśli kobieta nie jest pewna, „czy to na pewno przemoc”.


### **4. Pomoc psychologiczna i prawna**

W naszym regionie dostępne są:

- psychologowie w CUS,
- psychologowie w OIK,
- prawnicy w ramach nieodpłatnej pomocy prawnej (punkty w powiecie),
- psychologowie w szkołach (dla dzieci),
- **wsparcie telefoniczne ogólnopolskie.**


 22 668 70 00

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

 22 621 35 37

STOP – Telefon Centrum Praw Kobiet


Dla kobiet doświadczających przemocy i dyskryminacji

 600 070 717


Całodobowy telefon interwencyjny

Fundacja Centrum Praw Kobiet  24/7

### **PRZEMOC, ZANIEDBANIE, TRUDNE SYTUACJE RODZINNE**

 **22 27 61 72**


Telefon Stowarzyszenia OPTA

Dla dzieci i nastolatków doświadczających zaniedbania lub przemocy  10:00–16:00

 **PORADNICTWO, SYTUACJE KRYZYSOWE, PROBLEMY ŻYCIOWE**


 **22 828 12 95**

Telefon Biura Porad Obywatelskich

 pn. 10:00–19:00, wt.–pt. 9:00–17:00

 **22 484 88 01**

Antydepresyjny Telefon Zaufania – ITAKA

 pon. i czw. 17:00–20:00

 **Telefoniczna Porada Prawna**

22/666-28-50 – poniedziałek, wtorek, godz. 17.00-21.00

800-120-002 – środa, godz. 18.00-22.00

### **5. Formy wsparcia, jakie kobieta może otrzymać**

- Interwencja Policji
- Nakaz opuszczenia mieszkania przez sprawcę
- Pomoc psychologiczna (bezpłatna)
- Pomoc prawna (bezpłatna)
- Schronienie
- Procedura NK
- Konsultacje rodzinne
- Wsparcie socjalne
- Terapia dla dzieci
- Wsparcie sądowe
- Dokumentacja medyczna

Kobieta **nigdy nie jest sama**, choć czasem tak się czuje.

 **Pomoc jest. Działa.**

**I jest dla każdej kobiety — niezależnie od sytuacji, dochodu, wieku czy miejsca zamieszkania.**

## **ROZDZIAŁ 6: Jak reagować, gdy jesteś świadkiem przemocy?**

Świadkowie przemocy mają ogromną moc – mogą przerwać ciszę, która utrzymuje sprawcę w poczuciu bezkarności.

Nie zawsze można wejść między ludzi.

Ale **zawsze można zareagować.**

To, co zrobisz, może uratować komuś zdrowie, godność, a nawet życie.

### **1. Reagowanie nie oznacza narażania siebie**

Wielu świadków obawia się, że interwencja jest równoznaczna z bezpośrednią konfrontacją ze sprawcą.

To nieprawda.

Reagowanie może być:

- **dyskretnym zgłoszeniem,**
- **telefonem na Policję,**
- **zauważeniem i nazwaniem problemu,**
- **propozycją pomocy kobiecie,**
- **przerwaniem spirali przemocy jednym zdaniem.**

Nie musisz być bohaterem – wystarczy być człowiekiem.

### **2. Gdy przemoc dzieje się „tu i teraz”**

Jeżeli słyszysz:

- krzyki, odgłosy szarpaniny,
- płacz, słowa groźby,
- odgłosy uderzeń,

**dzwoń natychmiast: 112.**

Możesz powiedzieć:

- „Słyszę przemoc w mieszkaniu obok.”
- „Słyszę krzyki, płacz, hałas. Proszę o patrol.”
- „Ktoś jest w niebezpieczeństwie.”

Nie musisz znać nazwiska osób.

Nie musisz mieć dowodów.

Wystarczy Twój niepokój.

### **3. Gdy widzisz przemoc w miejscu publicznym**

Możesz zareagować w sposób bezpieczny:

#### **Metoda 3D – trzy możliwe formy interwencji**

##### **1. Direct – bezpośrednia reakcja (gdy jest bezpieczna)**

- „Proszę przestać na nią krzyczeć.”
- „Czy wszystko w porządku?”
- „Zawołam pomoc.”

##### **2. Distract – odwrócenie uwagi**

- „Przepraszam, która jest godzina?”
- „Czy mogę prosić o pomoc?”
- Upuszczenie przedmiotu, zadanie pytania – cokolwiek, co przerwie sytuację.

##### **3. Delegate – wezwanie wsparcia**

- Zadzwoń po Policję.
- Poproś kogoś w pobliżu, by wezwał ochronę.
- Powiedz: „Proszę iść po pomoc, ja tu zostanę.”

##### **4. Gdy podejrzewasz, że znajoma doświadcza przemocy**

Często widać sygnały:

- izolację,
- lęk przed partnerem,
- napięcie, wymówki,
- nagłe zmiany zachowania,
- niską pewność siebie,

- wycofanie.

Możesz powiedzieć:

- „Martwię się o Ciebie.”
- „Widzę, że coś jest nie tak. Jestem obok.”
- „To, co przeżywasz, nie jest Twoją winą.”
- „Możemy razem poszukać pomocy.”

Twoja reakcja może być pierwszym momentem, kiedy ona usłyszy, że nie przesadza.

## 5. Czego nie mówić kobiecie doświadczającej przemocy

Nigdy nie mów:

- „Dlaczego go nie zostawisz?”
- „Może przesadzasz.”
- „Każdy ma problemy w związku.”
- „Pomyśl o dzieciach.”
- „Mogłaś go nie prowokować.”

Takie zdania:

- ✗ pogłębiają wstyd,
- ✗ wzmacniają poczucie winy,
- ✗ odcinają ją od zaufania,
- ✗ utrwalają izolację.


## 6. Reagowanie nie jest „mieszaniem się”

Przemoc to przestępstwo.

Reagowanie na przemoc to **obowiązek moralny i społeczny**, a w przypadku poważnych sytuacji – prawny.

Twoje milczenie może zostać odebrane jako zgoda.

Twoja reakcja może być pierwszym krokiem do jej wolności.

 ***Twoja reakcja ma znaczenie.***  
***Może przerwać przemoc, zanim wydarzy się coś nieodwracalnego.***

## ROZDZIAŁ 7: Dlaczego kobieta nie odchodzi?

To pytanie słyszy wiele kobiet, które doświadczają przemocy.

Niestety – jest to pytanie, które **obarcza winą osobę krzywdzoną**, zamiast pytać o odpowiedzialność sprawcy.

Odejście z przemocowej relacji jest procesem, a nie decyzją „z dnia na dzień”.

Za każdym pozostaniem stoi historia bólu, manipulacji, lęku, zależności i często... miłości.

Poniżej przedstawiam najczęstsze powody, dla których kobieta **nie odchodzi**.

### 1. Strach

Strach jest realny.

Sprawcy bardzo często grożą:

- że skrzywdzą kobietę,
- że zabiorą dzieci,
- że odbiorą jej pieniądze,
- że ją „zniszczą”,
- że popełnią samobójstwo „przez nią”.

Badania pokazują, że **największe ryzyko zabójstwa kobiety występuje w momencie odejścia**.

Strach nie jest słabością.

Jest instynktem przetrwania.

### 2. Zniszczone poczucie wartości

Lata słyszenia:

- „Nikt cię nie zechce.”
- „Beze mnie sobie nie poradzisz.”
- „Jesteś nikim.”
- „To wszystko przez ciebie.”

powodują, że kobieta zaczyna wierzyć, że naprawdę jest bezwartościowa.

Przemoc **rozbija pewność siebie na kawałki**, aż trudno uwierzyć, że można żyć inaczej.

### 3. Gaslighting i poczucie winy

Gaslighting to manipulacja, która sprawia, że kobieta zaczyna wątpić w:

- swoje wspomnienia,
- swoje emocje,

- swoje odczucia,
- swoją percepcję,
- swoje prawo do sprzeciwu.

Słyszysz:

- „To twoja wina.”
- „Gdybyś była lepsza, mnie by to nie denerwowało.”
- „Ty mnie prowokujesz.”
- „Wymyślasz.”

I zaczyna wierzyć, że to ona jest „problemem”.

**Wstyd + poczucie winy = emocjonalna klatka.**

#### **4. Uzależnienie emocjonalne (traumabond)**

To cykl składający się z:

- krzywdy,
- napięcia,
- przemocy,
- przeprosin,
- „miodowego miesiąca”,
- chwilowego spokoju,
- powrotu przemocy.

Ten cykl tworzy **silne, toksyczne emocjonalne uzależnienie**.

Kobieta czeka na te krótkie momenty „dobroci”, wierząc, że „on znowu będzie taki jak kiedyś”.

To nie jest miłość.

To neurobiologiczna reakcja na powtarzającą się traumę.

#### **5. Izolacja**

Sprawcy systematycznie odcinają kobietę od:

- rodziny,
- przyjaciół,
- pracy,

- hobby,
- wsparcia społecznego.

Po latach kobieta może nie mieć już nikogo, komu mogłaby powiedzieć prawdę. Samotność staje się barierą.

## 6. Dzieci

Kobiety zostają, bo:

- chcą chronić dzieci przed bezdomnością,
- wierzą, że „dziecko potrzebuje ojca”,
- boją się sądów i walki o opiekę,
- bo sprawca straszy odebraniem dzieci.

Paradoksalnie — odejście jest często **jedyną realną ochroną** dla dzieci.

## 7. Zależność finansowa

Kobiety zostają, bo:

- nie mają pieniędzy,
- nie pracują,
- nie mają dostępu do konta,
- boją się ubóstwa,
- nie wiedzą, gdzie mogłyby zamieszkać.

To jedna z najczęstszych barier w odejściu.

## 8. Nadzieja

Kobieta pamięta:

- początki związku,
- miłość,
- obietnice,
- wspólne plany.

Wierzy, że „on może się zmienić”.

To normalny mechanizm, szczególnie gdy sprawca **umie przeproszać** i obiecywać poprawę.

## 9. Wstyd i presja społeczna

Wciąż słyszymy w Polsce:

- „W naszej rodzinie nie ma rozwodów.”
- „Trzeba wytrzymać.”
- „Małżeństwo to kompromis.”
- „Facet tak ma.”
- „Dzieci potrzebują pełnej rodziny.”

Te słowa **nie wspierają**.

One zamykają usta kobietom i wzmacniają krzywdzicieli.



*Zamiast pytać „dlaczego ona nie odchodzi?”,  
zaczynamy pytać „dlaczego on ją krzywdzi?”  
oraz „co możemy zrobić, by mogła odejść bezpiecznie?”.*

## **ROZDZIAŁ 8: Jak rozmawiać z kobietą, która doświadcza przemocy?**

Rozmowa z kobietą, która doświadcza przemocy, wymaga uważności, delikatności i zrozumienia.

To, co powiesz — lub czego nie powiesz — może zaważyć na tym, czy ona:

- poprosi o pomoc,
- odważy się opowiedzieć więcej,
- zgłosi przemoc,
- zrobi pierwszy krok w stronę zmiany.

Ten rozdział jest przewodnikiem po tym, **jak wspierać mądrze i bezpiecznie**.

### **1. Uwierz jej**

Najważniejsze zdanie, jakie możesz powiedzieć:

**„Wierzę Ci.”**

Kobiety, które doświadczają przemocy, często słyszą:

- „Na pewno przesadzasz.”
- „Na pewno nie było tak źle.”
- „Każdy czasem się pokłóci.”

Twoja wiara w jej słowa jest pierwszym krokiem do tego, by poczuła się bezpiecznie.

## 2. Słuchaj bez oceniania

Nie mów:

- „Dlaczego go nie zostawisz?”
- „Czemu wcześniej nic nie powiedziałaś?”
- „A może go sprowokowałaś?”

Takie pytania:

- ✗ pogłębiają wstyd,
- ✗ normalizują przemoc,
- ✗ izolują kobietę jeszcze bardziej.

Zamiast tego powiedz:

- „Jestem przy Tobie.”
- „To, co mówisz, jest ważne.”
- „Masz prawo tak się czuć.”
- „To nie jest Twoja wina.”

## 3. Nie naciskaj na natychmiastowe decyzje

Często chcemy powiedzieć:

- „Musisz go zostawić.”
- „Powinnaś natychmiast zgłosić sprawę.”
- „Zrób coś!”

Ale odejście to proces.

Nacisk może ją przestraszyć i zniechęcić do rozmów.

Zamiast tego:

- „Jesteś bezpieczna, kiedy rozmawiasz ze mną.”
- „Jestem tu, by Cię wspierać, niezależnie od tego, co zdecydujesz.”
- „Kiedy będziesz gotowa, mogę pomóc Ci znaleźć pomoc.”

## 4. Nazwij przemoc – delikatnie

Kobieta często nie zdaje sobie sprawy, że to, czego doświadcza, ma nazwę: przemoc.

Możesz powiedzieć:

- „To, co mówisz, wygląda na przemoc.”

- „Żaden partner nie powinien tak traktować drugiej osoby.”
- „Zasługujesz na szacunek i bezpieczeństwo.”

To nie jest osądzanie.

To edukacja, która otwiera oczy.

## 5. Zapewnij o poufności

Kobieta musi wiedzieć, że:

- nie powiesz nikomu jej słów,
- nie skontaktujesz się ze sprawcą,
- nie nagrasz,
- nie przekażesz informacji bez jej zgody (poza sytuacjami zagrożenia życia lub bezpieczeństwa dzieci).

Zaufanie jest fundamentem.

## 6. Zapytaj, czego potrzebuje

Proste pytania mogą otworzyć drogę:

- „Jak mogę Cię wesprzeć?”
- „Czy chcesz, żebym teraz tylko słuchała?”
- „Czy czujesz się bezpiecznie wracając dziś do domu?”
- „Czy chcesz zadzwonić do kogoś razem?”

Kobieta lepiej niż ktokolwiek wie, czego potrzebuje — warto jej to przypomnieć.

## 7. Unikaj banalizowania i usprawiedliwiania sprawcy

Nie mów:

- „Każdy facet czasem przesadza.”
- „Może miał stresujący dzień.”
- „Może źle zrozumiałaś.”
- „To normalne w związkach.”

To są słowa, które utrwalają przemoc.

## 8. Zaproponuj konkretne formy wsparcia

- wspólne szukanie numerów telefonów,
- pójście razem do instytucji,


- pomoc w dokumentowaniu przemocy,
- kontakt do psychologa,
- pozostanie pod telefonem „na wszelki wypadek”,
- interwencja w sytuacji zagrożenia.

## 9. Zadbaj o swoje granice

Wsparcie nie oznacza:

- zastępowania jej decyzji,
- brania odpowiedzialności za jej bezpieczeństwo,
- wchodzenia w rolę terapeuty.

Twoja rola to: być, wspierać, słuchać, reagować — nie ratować za wszelką cenę.

 ***Największym darem, jaki możesz dać kobiecie doświadczającej przemocy, jest obecność bez oceny i wiara w jej słowa.***

## ROZDZIAŁ 9: Mity o przemocy wobec kobiet

Wokół przemocy narosło wiele fałszywych przekonań.

Te mity sprawiają, że kobiety czują się winne, nieważne, niezrozumiane — a sprawcy czują się bezkarni.

Rozprawmy się z nimi jasno i konkretnie.

### **MIT 1: „Gdyby była naprawdę krzywdzona, odeszłaby.”**

#### **FAKT:**

Odejście z przemocowej relacji to jeden z najtrudniejszych i najbardziej niebezpiecznych momentów w życiu kobiety.

Powstrzymują ją:

- strach,
- brak wsparcia,
- zależność finansowa,
- manipulacja,
- wstyd,
- presja społeczna,
- zagrożenie dla dzieci,

- brak alternatywy mieszkaniowej.

To nie jest kwestia „chcienia”.

To kwestia bezpieczeństwa.

### **MIT 2: „Przemoc to sprawa prywatna.”**

#### **FAKT:**

Przemoc jest przestępstwem.

Tak jak kradzież, napaść czy groźby.

Nie ma znaczenia, czy dzieje się w domu, czy na ulicy.

Nie ma „prywatnych” przestępstw.

### **MIT 3: „On taki jest, ma trudny charakter.”**

#### **FAKT:**

Przemoc nie jest cechą charakteru.

Jest **wyborem** i narzędziem kontroli.

Sprawcy potrafią być mili, czarujący i spokojni w pracy czy w towarzystwie — dlatego nie jest to „trudny charakter”, tylko zachowanie skierowane wybiórczo do partnerki.

### **MIT 4: „Ona na pewno przesadza.”**

#### **FAKT:**

Kobiety raczej **umniejszają** swoje doświadczenia niż przesadzają.

Wstyd, strach i poczucie winy sprawiają, że często mówią ze znacznym opóźnieniem — i zaledwie część prawdy.

### **MIT 5: „Na pewno go sprowokowała.”**

#### **FAKT:**

Nie istnieje takie zachowanie kobiety, które usprawiedliwia przemoc.

Krzyk, milczenie, zmęczenie, płacz, bałagan, gotowanie lub nie — **nic nie daje prawa do krzywdzenia**. Wina zawsze leży po stronie sprawcy.

### **MIT 6: „On jest agresywny tylko po alkoholu.”**

#### **FAKT:**

Alkohol może wzmocnić zachowania agresywne, ale ich **nie tworzy**.

Przemoc istniała wcześniej — alkohol jedynie zdejmował hamulce.

Trzeźwość nie leczy przemocy.

### **MIT 7: „To tylko słowa, bez przesady.”**

#### **FAKT:**

Przemoc psychiczna niszczy równie głęboko (a czasem głębiej) niż fizyczna.

Zostawia rany, które:

- podważają poczucie własnej wartości,
- tworzą lęk i niepewność,
- deformują obraz siebie,
- niszczą zdrowie psychiczne.

Brak siniaków nie oznacza braku cierpienia.

**MIT 8: „Dzieci tego nie widzą.”**

**FAKT:**

Dzieci widzą wszystko.

Widzą strach mamy.

Widzą agresję taty.

Widzą napiętą ciszę.

I noszą to w sobie przez lata.

Dziecko w domu z przemocą **zawsze** jest ofiarą przemocy.

**MIT 9: „Każda para się kłóci. To normalne.”**

**FAKT:**

Kłótnia to konflikt.

Przemoc to dominacja, lęk i kontrola.

To nie jest „to samo” ani „prawie to samo”.

**MIT 10: „Ona pewnie lubi takie emocje.”**

**FAKT:**

Żadna kobieta nie lubi życia w strachu.

Emocjonalna zależność nie jest „lubieniem przemocy” — jest skutkiem manipulacji, cyklu przemocy i niszczonej granic.

**MIT 11: „W naszej rodzinie rozwodów nie ma.”**

**FAKT:**

To presja kulturowa, która zmusza kobiety do życia w zagrożeniu.

Rodzina nie jest wartością wyższą niż bezpieczeństwo.

A przemoc nie jest „trudnym etapem małżeństwa”.

 **Mity chronią sprawców.  
Prawda chroni kobiety.**

## ROZDZIAŁ 10: Cykl przemocy i zachowania sprawcy

Przemoc nie jest jednorazowym wybuchem.

To **powtarzalny cykl**, który ma swoją strukturę i logikę — i który sprawia, że kobieta stopniowo traci siły, sprawczość i nadzieję, a jednocześnie coraz mocniej „utkwii” w relacji.

Model cyklu przemocy został opisany przez Lenore Walker i pozostaje jednym z najważniejszych narzędzi do zrozumienia dynamiki przemocowych relacji.

Cykl składa się z **trzech faz**, które powtarzają się w kółko.

### 1. Faza narastania napięcia

W tej fazie:

- sprawca staje się drażliwy,
- rośnie napięcie emocjonalne,
- pojawiają się drobne wybuchy złości,
- kobieta stara się „chodzić na palcach”,
- zaczyna unikać konfliktów,
- próbuje uspokajać partnera,
- bierze odpowiedzialność za jego emocje.

Typowe zachowania sprawcy:

- krytykowanie,
- kontrolowanie,
- złośliwe uwagi,
- ciche dni,
- wycofywanie czułości,
- wybuchy zazdrości,
- drobna przemoc psychiczna.

Emocje kobiety:

- napięcie,
- niepokój,
- poczucie winy,
- strach,

- chęć „naprawienia sytuacji”.

To faza, w której kobieta wciąż wierzy, że może powstrzymać przemoc.

## **2. Faza gwałtownej przemocy**

To moment, w którym dochodzi do:

- agresji fizycznej,
- gwałtownej przemocy psychicznej,
- niszczenia rzeczy,
- gróźb,
- zastraszania,
- przemocy seksualnej,
- przemocy ekonomicznej.

W tej fazie:

- sprawca traci hamulce,
- kobieta jest w realnym zagrożeniu,
- dzieci często są świadkami przemocy,
- kobieta może próbować uciekać, chować się, bronić,
- podstawowym celem jest przetrwanie.

To najbardziej niebezpieczny moment — zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie.

## **3. Faza „miodowego miesiąca” (pojednania)**

Po wybuchu przemocy następuje faza, w której sprawca:

- przeprosza,
- płacze,
- obiecuje poprawę,
- obwinia alkohol, stres, dzieciństwo, „zły dzień”,
- obiecuje terapię,
- okazuje czułość,
- wysyła kwiaty, prezenty, wiadomości.

Mówi:

- „Już nigdy tego nie zrobię.”
- „To był incydent.”
- „Zmienię się.”
- „Jesteś jedyną osobą, którą kocham.”

Kobieta czuje wtedy:

- ulgę,
- nadzieję,
- miłość,
- wiarę w zmianę,
- przekonanie, że to „naprawdę ostatni raz”.

Niestety — **bez realnej terapii i konsekwencji prawnych ta faza zawsze kończy się powrotem do narastania napięcia.**

### **Dlaczego cykl przemocy jest tak niebezpieczny?**

Bo tworzy:

#### **1. Silne uzależnienie emocjonalne**

Między bólem a czułością powstaje traumabond — toksyczna więź o ogromnej głębi emocjonalnej.

#### **2. Złudzenie zmiany**

Po fazie przemocy pojawia się faza pozornego spokoju — i kobieta wierzy, że to „on prawdziwy”.

#### **3. Chaos emocjonalny**

Wahania między strachem a miłością niszczą zdolność do logicznego myślenia.

#### **4. Poczucie winy**

Sprawca często obwinia kobietę za wybuchy:  
„Gdybyś była spokojniejsza, to by się nie wydarzyło.”

#### **5. Iluzję kontroli**

Kobieta wierzy, że „gdy będzie wystarczająco dobra”, przemoc zniknie.

### **Zachowania sprawcy – najbardziej typowe wzorce**

Sprawcy przemocy często mają wspólne cechy:

- manipulują emocjami,
- obwiniają innych,
- nie biorą odpowiedzialności,
- mają podwójny wizerunek (dobry dla świata, agresywny w domu),
- kontrolują i izolują,
- czują się uprawnieni do władzy,
- reagują złością na sprzeciw,
- stosują „karanie ciszą”,
- nie tolerują odmowy,
- wybuchają, gdy tracą kontrolę.

Dla otoczenia potrafią być czarujący, uprzejmi, zabawni.

Dlatego często nikt nie wierzy kobiecie, gdy mówi o przemocy.

 **Przemoc nie jest jednorazowym incydem.**

***To cykl, który powtarza się tak długo, jak długo sprawca czuje bezkarność, a kobieta nie ma warunków, by odejść.***

## **ROZDZIAŁ 11: Plan bezpieczeństwa**

Plan bezpieczeństwa to **zestaw działań, decyzji i przygotowań**, które mają zwiększyć szanse kobiety na ochronę siebie i dzieci w sytuacji przemocy — zarówno tej, która już trwa, jak i tej, która może eskalować.

To nie jest dokument teoretyczny.

To instrukcja działania — cicha, przemyślana i praktyczna.

Każda kobieta ma prawo go przygotować.

I każda ma prawo korzystać z niego w każdym momencie.

### **1. Co to jest plan bezpieczeństwa?**

To:

- zidentyfikowanie ryzyk,
- wskazanie osób, które mogą pomóc,
- przygotowanie ważnych dokumentów,
- ustalenie sygnałów alarmowych,

- zabezpieczenie środków finansowych,
- przygotowanie trasy ucieczki,
- wiedza, gdzie zgłosić się po pomoc,
- decyzja, komu powiedzieć o przemoc.

Plan bezpieczeństwa jest **poufny** i nikt nie musi wiedzieć, że został przygotowany.

## 2. Kiedy przygotować plan bezpieczeństwa?

- gdy przemoc narasta,
- gdy pojawiają się groźby,
- gdy partner kontroluje, straszy lub zastrasza,
- gdy kobieta myśli o odejściu,
- gdy wybuch przemoc już się wydarzył,
- nawet jeśli kobieta nie jest pewna, „czy to przemoc” — plan i tak jest potrzebny.

## 3. Co powinno znaleźć się w planie bezpieczeństwa?

### 3.1. Bezpieczne osoby

Lista osób, które:

- wierzą kobiecie,
- są gotowe pomóc,
- rozumieją sytuację,
- mogą odebrać telefon w każdej chwili,
- mogą zapewnić czasowe schronienie.

Przykład:

- przyjaciółka,
- siostra,
- sąsiadka,
- pracownik CUS lub OIK,
- policjant, który wcześniej prowadził sprawę.

### 3.2. Bezpieczne miejsca

Miejsca, do których kobieta może uciec w razie zagrożenia:

- mieszkanie bliskiej osoby,
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej,
- SOW – Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia,
- komisariat Policji,
- miejsce publiczne.

### **3.3. Zestaw awaryjny / „pakiet bezpieczeństwa”**

Kobieta powinna mieć przygotowane (schowane lub łatwe do spakowania):

- dowód osobisty,
- dowody dzieci,
- dokumenty medyczne,
- akt małżeństwa i urodzeń dzieci,
- pieniądze gotówką,
- zapasowe klucze,
- telefon + ładowarka,
- leki,
- ubrania na 1–2 dni,
- dokumenty związane z przemocą (np. zdjęcia obrażeń).

Pakiet może być ukryty u zaufanej osoby.

### **3.4. Bezpieczny telefon**

Ważne zasady:

- usuwać historię połączeń i wiadomości,
- nie zapisywać numerów jako „OIK”, „psycholog”, „Policja”,
- korzystać z trybu incognito,
- używać kodu blokady,
- w razie ryzyka – używać telefonu zaufanej osoby.

### **3.5. Ścieżka ucieczki z domu**

Kobieta powinna wiedzieć:

- które drzwi są najbliżej,

- gdzie są klucze,
- jak uniknąć blokady w pomieszczeniu,
- gdzie mogą być dzieci,
- którędy najłatwiej wyjść z mieszkania lub domu.

### **3.6. Sygnał alarmowy**

Jeśli kobieta mieszka z kimś bliskim lub ma wsparcie sąsiadów, może ustalić sygnał:

- SMS typu „X”,
- zapalenie światła,
- odgłos,
- słowo-klucz wysyłane w wiadomości.

Sygnał uruchamia kontakt z Policją.

### **4. Co robić w sytuacji bezpośredniego zagrożenia?**

- wyjść z domu natychmiast,
- zabrać dzieci, jeśli to możliwe,
- udać się do bezpiecznego miejsca,
- dzwonić 112, nawet szeptem (dyspozytor rozumie takie sytuacje),
- nie wracać po rzeczy,
- nie próbować „uspokajać sprawcy”.

### **5. Jak działać po odejściu?**

Po odejściu kobieta powinna:


- poinformować zaufaną osobę,
- unikać miejsc znanych sprawcy,
- zmienić rutynę dnia,
- zgłosić się do OIK lub CUS,
- rozważyć założenie NK,
- zabezpieczyć dokumenty,
- zadbać o wsparcie psychologiczne,
- monitorować zachowania sprawcy.

## 6. Plan bezpieczeństwa a dzieci

Dzieci mogą:

- znać sygnał alarmowy,
- znać adres bezpiecznej osoby,
- wiedzieć, że nie wolno im próbować rozdzielać rodziców podczas przemocy.

Dzieci często są bohaterami — ale nie powinny być odpowiedzialne za bezpieczeństwo dorosłych.

 **Plan bezpieczeństwa to nie akt paniki.**  
**To akt odwagi, rozsądku i troski o siebie i dzieci.**

## ROZDZIAŁ 12: Wsparcie mężczyzn – dlaczego jest ważne?

Wsparcie mężczyzn – dlaczego jest ważne?\*\*\*

Kampania Biała Wstążka powstała, by przypomnieć światu, że **przemoc wobec kobiet nie jest „kobiecy problemem”**.

To problem społeczny, w którym głos mężczyzn ma ogromne znaczenie.

Dlaczego?

Bo przemoc wobec kobiet najczęściej jest stosowana **przez mężczyzn**.

I to mężczyźni — ci dobrzy, uważni, odpowiedzialni — mogą przerwać milczenie, które przez lata było przyzwoleniem.

### 1. Mężczyzna, który wspiera, daje przeciwstawny wzorzec

W świecie, w którym wiele kobiet doświadczyło krzywdy, ogromną moc ma mężczyzna, który:

- słucha bez oceniania,
- wierzy, gdy kobieta mówi o przemocy,
- reaguje, kiedy widzi krzywdę,
- nie bagatelizuje agresji innych,
- tworzy przestrzeń szacunku i spokoju.

On nie „ratuje”.

On **towarzyszy**, wzmacnia, a jego obecność działa jak kotwica bezpieczeństwa.

### 2. Mężczyźni widzą i słyszą rzeczy, których kobiety nie widzą

W sytuacjach społecznych to właśnie mężczyzna może:

- zatrzymać żarty z przemocą w tle,
- zareagować na przemoc kolegi,
- powiedzieć: „To nie jest w porządku”,
- przerwać spiralę agresji,
- wykazać się odwagą, której inni nie mieli.

Reakcja mężczyzny często **zawstydza sprawcę**, bo odbiera mu iluzję przyzwolenia.

### **3. Mężczyźni mogą uczyć innych mężczyzn odpowiedzialności**

W relacjach rówieśniczych mężczyźni mają wpływ na siebie nawzajem.

Znaczenie mają ich:

- słowa,
- postawy,
- normy,
- żarty,
- granice.

Kiedy mężczyzna mówi:

- „Tak nie traktuje się kobiet”,
- „To jest przemoc, nie związek”,
- „Twoje zachowanie jest nieakceptowalne”,

dzieje się coś ważnego: **przemoc przestaje być „męską sprawą”, a zaczyna być problemem społecznym.**

### **4. Mężczyzna wspierający działa jak lustro**

Kobieta, która doświadcza przemocy, widziała przez lata tylko jeden wzorzec zachowania.

Bezpieczna, szanująca postawa mężczyzny pokazuje jej:

- że istnieją relacje bez przemocy,
- że można mówić o emocjach bez wyśmiania,
- że szacunek jest normą,
- że nie musi się bać, gdy ktoś podnosi głos.

To doświadczenie bywa leczące.

## 5. Wsparcie mężczyzn nie jest „bohaterstwem” — to odpowiedzialność

Kampania Biała Wstążka mówi jasno:

- nie trzeba być policjantem,
- nie trzeba być terapeutą,
- nie trzeba być „rycerzem”.

Wystarczy być:

- obecnym,
- uważnym,
- gotowym powiedzieć prawdę,
- człowiekiem, który nie odwraca wzroku.

## 6. Co mężczyźni mogą zrobić konkretnie?

- reagować na przemoc w swoim otoczeniu,
- jasno mówić, że jej nie akceptują,
- wspierać kobiety, które się zwierają,
- edukować innych mężczyzn,
- brać udział w kampaniach społecznych,
- uczyć synów szacunku i empatii,
- nie usprawiedliwiać przemocy „emocjami” czy alkoholem,
- stawiać granice kolegom, którzy krzywdzą swoje partnerki.

 *Mężczyzna, który wspiera, nie „pomaga kobiecie”.*

*On pomaga całemu społeczeństwu stać się miejscem wolnym od przemocy.*

## ROZDZIAŁ 13: Co możesz zrobić dziś? (pierwsze kroki do zmiany)

### Co możesz zrobić dziś? (pierwsze kroki do zmiany)

Nie musisz być gotowa na wielkie decyzje.

Nie musisz odchodzić dziś.

Nie musisz mieć planu na całe życie.

Ważne jest tylko jedno: **możesz zrobić pierwszy krok.**

Ten rozdział jest o małych, realnych działaniach, które pomagają odzyskać siłę, poczucie wpływu i bezpieczeństwo.

### **1. Nazwij to, czego doświadczasz**

Możesz powiedzieć do siebie:

- „To, czego doświadczam, jest przemocą.”
- „To nie jest moja wina.”
- „Zasługuję na bezpieczeństwo.”

Słowa mają moc.

Nazywanie rzeczy po imieniu jest pierwszą formą odzyskiwania kontroli.

### **2. Powiedz komuś zaufanemu**

Może to być:

- przyjaciółka,
- siostra,
- rodzic,
- sąsiadka,
- psycholog,
- pracownik CUS,
- osoba z Ośrodka Interwencji Kryzysowej.

Jedna rozmowa może zmienić wszystko.

Może otworzyć drzwi do pomocy, o której nie wiedziałaś.

### **3. Zapisz to, co się dzieje**

Dokumentuj przemoc:






- daty,
- godziny,
- opis sytuacji,
- zdjęcia obrażeń,
- wiadomości,
- nagrania (jeśli czujesz się bezpiecznie).

To nie jest „zdrada”.

To zabezpieczenie siebie i dzieci.

#### **4. Zapisz ważne numery telefonu**

Na kartce, w notesie, w telefonie:

-  **112** – nagłe zagrożenie
-  **800 120 002** – Niebieska Linia
-  OIK Grodzisk Mazowiecki
-  CUS Milanówek
-  zaufane osoby

W stresie pamięć zawodzi. Lista daje poczucie kontroli.

#### **5. Opracuj pierwszy element planu bezpieczeństwa**

Choćby jeden punkt:

- gdzie mogę pójść, jeśli będę musiała wyjść z domu?
- kto może mnie odebrać samochodem?
- gdzie są najważniejsze dokumenty?

To nie jest plan ucieczki.

To plan ochrony.

#### **6. Odpocznij od poczucia winy**

Powiedz sobie:

- „Nie jestem odpowiedzialna za przemoc.”
- „On wybiera, jak się zachowuje — nie ja.”
- „Mam prawo prosić o pomoc.”

Wina nie należy do Ciebie.

#### **7. Porozmawiaj z profesjonalistą**

Nawet jedna rozmowa z psychologiem lub pracownikiem socjalnym może przynieść:

- ulgę, zrozumienie,
- plan działania,
- informacje prawne,
- wsparcie emocjonalne.

Nie musisz dokonywać żadnych deklaracji. Wystarczy przyjść i porozmawiać.

## 8. Zadbaj o swoje ciało i emocje

Przemoc niszczy psychikę, ale również ciało.

Pierwszy krok do odbudowy to:

- kilka minut głębokiego oddechu,
- spacer,
- prysznic,
- rozmowa,
- chwila odpoczynku,
- ciepły posiłek.

To nie są „detale”. To fundamenty regeneracji.

## 9. Przygotuj małą „walizkę bezpieczeństwa”

Może być:

- w szafie,
- w bagażniku,
- u przyjaciółki.

W środku:


- dokumenty, pieniądze,
- klucze, ubrania,
- niezbędne leki,
- telefon lub powerbank.

Niech to będzie Twoja gwarancja, że masz wybór.

## 10. Przestań być sama z tym ciężarem

Najgorsze, co można zrobić w przemocy, to milczeć.

Milczenie chroni sprawcę. Rozmowa chroni Ciebie.

 **Nie musisz wiedzieć, co będzie jutro.  
Wystarczy, że dziś zrobisz jeden krok ku sobie.  
To już jest początek zmiany.**

## ZAKOŃCZENIE

Przemoc wobec kobiet wciąż jest obecna w naszym społeczeństwie — cicha, niewidzialna, często wypierana.

Ale każda rozmowa, każdy artykuł, każda kampania i każda kobieta, która odważy się mówić, sprawiają, że ta cisza zaczyna pękać.

Ten poradnik powstał po to, aby:

- dać kobietom wiedzę i język, które pomagają nazwać to, czego doświadczają,
- pokazać, że przemoc nie jest prywatną sprawą, lecz naruszeniem praw człowieka,
- wskazać, gdzie szukać wsparcia,
- obalić mity, które latami odbierały kobietom głos,
- dać poczucie, że **nie są same**.

Każda kobieta zasługuje na życie wolne od strachu.

Na relację, w której może oddychać spokojnie.

Na dom, który jest miejscem ciepła, a nie kontroli.

Na świat, w którym jej emocje, granice i bezpieczeństwo są ważne.

Zmiana nie dzieje się jednego dnia.

Ale zaczyna się w chwili, w której kobieta słyszy:

***„Wierzę Ci. Masz prawo do życia bez przemocy.”***

**Fundacja Dobrobyt – miejsce, w którym możesz zaczerpnąć wsparcia i wiedzy**

Zapraszamy Cię na naszą stronę internetową [www.fundacjadobrobyt.org.pl](http://www.fundacjadobrobyt.org.pl)

oraz do naszych mediów społecznościowych.

Tworzymy przestrzeń, w której kobiety mogą:

- przeczytać wspierające artykuły,
- znaleźć refleksyjne materiały o emocjach, relacjach i odzyskiwaniu mocy,
- uczestniczyć w warsztatach rozwojowych,
- wziąć udział w wydarzeniach budujących uważność, dobrostan i poczucie wartości,
- poczuć, że istnieje miejsce, w którym kobieta **jest widziana, słyszana i traktowana z godnością**.

To przestrzeń, w której możesz poczuć, że nie jesteś sama.

Że Twój głos ma znaczenie.

Że Twoja historia jest ważna.

Że jest droga do życia, w którym nie musisz bać się własnego domu.

### Na zakończenie chcemy Ci powiedzieć jedno:

- ♡ Masz prawo do życia bez przemocy.
- ♡ Masz prawo do wsparcia.
- ♡ Masz prawo do odzyskania swojego głosu, swojej siły, swojej wolności.

Nie musisz iść przez to sama.

Nie musisz podejmować decyzji dziś.

Wystarczy, że zrobisz jeden krok.

Reszta wydarzy się w swoim czasie — z pomocą ludzi i instytucji, które stoją po stronie kobiet.

### Klauzula bezpieczeństwa

Poradnik „Przemoc, której nie chcemy” został przygotowany wyłącznie w celu edukacyjnym i informacyjnym.

Zawarte w nim treści mają wspierać osoby doświadczające przemocy oraz osoby udzielające pomocy.

Materiał ten nie zastępuje interwencji kryzysowej, pomocy prawnej, psychologicznej ani działań służb uprawnionych do reagowania w sytuacjach zagrożenia.

Jeśli znajdujesz się w stanie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia:

 **dzwoń natychmiast pod numer 112.**

Wszystkie wskazane w poradniku instytucje i numery kontaktowe mają charakter oficjalny, jednak ich dostępność może zależeć od godzin pracy lub procedur danej placówki.

Fundacja Dobrobyt nie ponosi odpowiedzialności za działania lub zaniechania jednostek i instytucji wymienionych w publikacji.

Korzystając z poradnika, pamiętaj:

**masz prawo do bezpieczeństwa, ochrony i godnego traktowania.**

**Przemoc nigdy nie jest Twoją winą.**





## ZAŁĄCZNIK 1

Lista instytucji i miejsc pomocy  
(Milanówek, powiat grodziski, poziom krajowy)

### 1. Milanówek i okolice

#### Centrum Usług Społecznych w Milanówku (CUS)

 ul. Kościuszki 16, 05-822 Milanówek

 22 755 86 35


 22 724 97 92

 [www.cusmilanowek.pl](http://www.cusmilanowek.pl)

#### Zakres wsparcia:

- poradnictwo specjalistyczne (psychologiczne, rodzinne, prawne)
- procedura Niebieskiej Karty
- wsparcie asystenta rodziny
- pomoc pracownika socjalnego
- dostęp do lokalnych form wsparcia i programów pomocowych


#### Komisariat Policji w Milanówku

 ul. Literacka 13, 05-822 Milanówek


 47 72 42 861

 [kp-milanowek.kancelaria@ksp.policja.gov.pl](mailto:kp-milanowek.kancelaria@ksp.policja.gov.pl)

#### Godziny pracy komisariatu:

 8:00–20:00

#### Po godzinach pracy kontakt:


 47 72 42 213 – Dyżurny KPP Grodzisk Mazowiecki


 112 – numer alarmowy

#### Zakres wsparcia:

- interwencje domowe
- natychmiastowy nakaz opuszczenia mieszkania przez sprawcę
- zakładanie Niebieskiej Karty
- przyjmowanie zawiadomień o przemocy i przestępstwach

#### Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR) – Grodzisk Mazowiecki

 ul. Żydowska 19, 05-825 Grodzisk Mazowiecki

 22 724 15 70

 22 734 43 10

 [www.pcpgrodzisk.pl](http://www.pcpgrodzisk.pl)

#### **Zakres wsparcia:**

- interwencja kryzysowa
- pomoc psychologiczna i prawna
- wsparcie rodzin i osób doświadczających przemocy
- kierowanie do Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia
- wsparcie dzieci i młodzieży

#### **Ośrodek Interwencji Kryzysowej (OIK)**

 OIK jest prowadzony przez PCPR Grodzisk Mazowiecki

 22 724 15 70, 22 734 43 10

#### **Zakres pomocy:**

- całodobowa pomoc psychologiczna
- natychmiastowa pomoc w sytuacji kryzysowej
- możliwość schronienia dla kobiet i dzieci
- interwencje w sytuacjach zagrożenia

*(Uwaga: OIK nie posiada publicznie podanego odrębnego adresu — działa w strukturze PCPR.)*

#### **Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie (SOW)**


 Lokalizacja nie jest publikowana ze względów bezpieczeństwa.

Kierowanie odbywa się przez PCPR lub CUS.

#### **Zakres wsparcia:**

- całodobowe bezpieczne schronienie
- pomoc psychologiczna, prawna i terapeutyczna
- wsparcie dla dzieci
- programy wychodzenia z przemocy

#### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna — Grodzisk Mazowiecki**

 ul. Kościuszki 33, 05-825 Grodzisk Mazowiecki

 22 755 55 19

 [www.ppp.grodzisk.pl](http://www.ppp.grodzisk.pl)


#### **Zakres wsparcia:**

- pomoc psychologiczna i pedagogiczna dla dzieci i młodzieży
- wsparcie dla rodzin
- interwencja w kryzysie
- diagnozy i konsultacje

## 2. Ogólnopolskie numery pomocowe

 **112**

– w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia (całodobowo)

 **800 120 002 – Niebieska Linia**

– telefon dla osób doświadczających przemocy, anonimowy i bezpłatny

 **800 100 100 – Linia dla rodziców i nauczycieli**

– wsparcie psychologiczne, pomoc w sytuacjach rodzinnych

 **116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

– całodobowo, bezpłatnie

 **22 668 70 00 – Centrum Praw Kobiet**

– pomoc prawna, psychologiczna, interwencyjna dla kobiet

## ZAŁĄCZNIK 2

Wzór dokumentowania przemocy – dziennik zdarzeń

**Dziennik dokumentowania przemocy** (służy jako dowód w procedurach prawnych i socjalnych)

**Data i godzina zdarzenia:**

.....

**Miejsce zdarzenia:**

.....

**Opis sytuacji (co się wydarzyło – konkrety, bez interpretacji):**

.....

**Forma przemocy:**

- psychiczna
- fizyczna
- ekonomiczna
- seksualna
- kontrola / stalking

**Czy były obecne dzieci?**

- tak
- nie

Jeśli tak – opis:

.....

**Skutki emocjonalne / fizyczne:**

.....

**Dowody:**

- zdjęcia
- wiadomości SMS
- nagrania
- świadkowie
- dokumenty medyczne

**Działania podjęte po zdarzeniu:**

.....

## ZAŁĄCZNIK 3

Lista sygnałów ostrzegawczych – „Czerwona flaga”

### 1. Na początku relacji

- nadmierna zazdrość, kontrola
- szybkie deklaracje miłości („Jesteś jedyna”, „Jesteśmy dla siebie stworzeni”)
- izolowanie od bliskich
- krytyka Twoich przyjaciół lub rodziny
- ciągła potrzeba kontroli kontaktów

### 2. W trakcie relacji

- umniejszanie Twoich uczuć
- manipulacja, gaslighting
- wybuchy złości „z byle powodu”
- groźby ukryte w żartach
- karanie ciszą
- ograniczanie dostępu do pieniędzy
- komentarze typu: „Beze mnie sobie nie poradzisz”

### 3. Zachowania bardzo niebezpieczne

- groźby śmierci, samobójstwa, odebrania dzieci
- kontrolowanie telefonu, maili, lokalizacji
- fizyczne zastraszanie (blokowanie drzwi, podnoszenie głosu, śledzenie)
- niszczenie rzeczy
- próby uniemożliwienia odejścia

Jeśli te zachowania występują — **jesteś w sytuacji zagrożenia**.

Należy niezwłocznie przygotować plan bezpieczeństwa.

## **ZAŁĄCZNIK 4**

### **Lista rzeczy do „Pakietu bezpieczeństwa”**

Zaleca się przygotować niewielką torbę lub teczkę i przechowywać ją:

- u zaufanej osoby,
- w pracy,
- w bagażniku,
- na dnie szafy.

### **Co powinna zawierać?**

#### **Dokumenty:**

- dowód osobisty, paszport
- dokumenty dzieci
- akt małżeństwa, akty urodzenia dzieci
- decyzje administracyjne (np. alimenty), orzeczenia lekarskie

#### **Finanse i dostęp:**

- gotówka, karta płatnicza
- zapasowe klucze do domu i samochodu

#### **Elektronika:**

- telefon, powerbank
- ładowarka

#### **Zdrowie:**

- leki przyjmowane na stałe
- podstawowa apteczka

#### **Higiena i ubrania:**

- bielizna
- koszulka
- coś ciepłego

#### **Dowody przemocy:**

- zdjęcia obrażeń, wydruki wiadomości
- pendrive z kopią dowodów