

CHROŃ SIĘ PRZED PRZEMOCĄ

Jak możesz sobie
pomóc

POOLS



MOVISIE is the Netherlands centre for social development. Five themes are central in our work: Social cohesion, Volunteer effort, Domestic and sexual violence, Vulnerable groups, and informal care.

Colophon

This brochure is a co-production of MOVISIE and the Shakti Foundation in Eindhoven, and was financed by the Ministries of Justice and Health in the Netherlands.

Text: Gaby Wertenbroek en Marianne Cense

Graphic design: Avant la lettre, Utrecht

Fourth edition

This brochure is available free of charge (only postage and packing payable) in Arabic, Chinese, English, Farsi, French, Dutch, Polish, Somali, Spanish and Turkish. Please order your copies via www.movisie.nl.

Texts from this publication may be reproduced, subject to proper acknowledgement of the source:

© MOVISIE, Netherlands centre for social development

April 2009

CHROŃ SIĘ PRZED PRZEMOCĄ

Przemoc może występować wszędzie. W domu, w pracy, w miejscach publicznych. Przemoc może występować we wszystkich kulturach. Kobiety, mężczyźni, dzieci - wszyscy mogą zetknąć się z przemocą, zarówno jako ofiary, jak i sprawcy. Najczęściej spotykaną formą przemocy, jest przemoc w domu rodzinnym. Może wystąpić we wszystkich grupach społecznych, dotyczyć osób w każdym wieku, każdego zawodu, ludzi bogatych i tych z mniejszą zasobnością portfela, w dużych miastach i na wsiach. Przemoc nie jest czymś, co powinno się tolerować i przyjmować jako normę. Możesz podjąć kroki, by jej przeciwdziałać. Możesz sobie pomóc nawet wówczas, gdy myślisz, że jesteś w sytuacji, w której od kogoś zależy, np. w sytuacji, gdy nie masz własnych dochodów, lub pozwolenia na pobyt. Broszura którą czytasz podpowie Ci jak stawić opór przemocy.

DLA KOGO PRZEZNACZONA JEST NINIEJSZA BROSZURA?

Niniejsza broszura jest dedykowana dla kobiet, przede wszystkim dla kobiet czarnych, dla kobiet

imigrantek i dla kobiet uchodźców. Przeczytaj ją, by dowiedzieć się, w jaki sposób możesz stawić opór przemocy.

CZYM JEST PRZEMOC?

Istnieje wiele różnych form przemocy.

Przemoc fizyczna - bicie, kopanie, oblewanie gorącym olejem lub wodą, zrzucanie ze schodów.

Przemoc natury seksualnej - zmuszanie do seksu, gwałt, obrzezanie, usuwanie żeńskiego płodu, zmuszanie do oglądania aktów seksualnych.

Przemoc psychiczna - zastraszanie, wyzywanie, niedawanie żadnych pieniędzy lub środków do życia, zakaz korzystania z telefonu, konfiskata paszportu lub pozwolenia na pobyt. Porywanie, zamykanie, zakaz brania udziału w życiu publicznym lub zakaz utrzymywania kontaktów z osobami spoza domu. Zastraszanie użyciem przemocy wobec Ciebie lub Twoich dzieci, niszczenie Twoich rzeczy, straszenie popełnieniem samobójstwa. To również dyskryminacja na tle rasowym i używanie obraźliwych słów ("śmierdzisz", "jesteś złodziejką").



Powyższe formy przemocy często występują w połączeniu. Wszystkie one mogą być niebezpieczne i mieć negatywne konsekwencje dla ofiary.

KTO JEST SPRAWCĄ PRZEMOCY

W większości przypadków sprawcą przemocy są mężczyźni a kobiety i dzieci występują w roli ofiar. Zdarzają się też przypadki, że to kobieta jest sprawcą a mężczyzna ofiarą. Badania wykazują, że większość ofiar zna sprawców. Mogą to być przyjaciele, członkowie rodziny (mąż, ojciec, teściowa), znajomy, sąsiad, szef. Nie pozwól, by fakt, że jest to osoba Ci znana, zatrzymał przed szukaniem pomocy lub złożeniem skargi na tę osobę - nie ważne jak trudne może to się wydawać.

NEGATYWNE STEREOTYPY

Istnieje wiele negatywnych opinii odnośnie przemocy stosowanej wobec kobiet. Opinie te mogą mieć wpływ na to, jak kobiety czują się, gdy stosowana jest wobec nich przemoc.

Najczęściej powtarzane negatywne stereotypy:

"Kobiety same się o to proszą."

Nikt nie chce być przedmiotem molestowania ani gwałtu. Są to brutalne przestępstwa niezależne od tego, jak kobiety się ubierają, jak wyglądają, jaki jest ich zawód, w jakim są wieku i gdzie chodzą.

"Mężczyźni dokonują aktów przemocy seksualnej lub gwałcą ponieważ nie potrafią kontrolować swoich zachowań seksualnych."

Wszyscy mężczyźni, jeśli tego chcą, potrafią kontrolować swoje zachowania seksualne. Żadne pragnienie jakiegokolwiek by nie było nie daje prawa do stosowania przemocy wobec innych. Ten rodzaj przemocy jest powodowany chęcią kontroli, dominacji, skrzywdzenia ofiary a nie pragnieniami seksualnymi.

"Zrozumiałym jest, że mężczyzna powinien używać siły, żeby kontrolować swoją rodzinę, by tym samym pokazać kto jest jej głową, lub by pokazać swój autorytet."

Mężczyzna jest równoprawnym członkiem rodziny. Użycie siły w żadnym wypadku nie powinno być akceptowane. Spory powinny być rozwiązywane na drodze dialogu a nie użycia siły.

"Kaźda rodzina ma ten sam problem, to moje przeznaczenie, taka jest wola Allacha, tak jest napisane w Koranie."



Przemoc nie ma nic wspólnego z faktem urodzenia się w tej czy innej rodzinie, czy z przeznaczeniem. W żadnym miejscu w Koranie nie jest napisane, że Allah chce by kobieta, lub mężczyzna stali się ofiarami przemocy. W rzeczywistości Koran mówi, że kobieta powinna być traktowana tak delikatnie, jak bezcenne szkło.

”Jeśli się z kimś spotykasz, musisz z nim uprawiać seks.”

Nie musisz uprawiać seksu z osobą, z którą się spotykasz, z kimś kto płaci za Twoje drinki lub posiłki. Nie musisz również uprawiać seksu z kimś kto zaprosił Cię do domu. Bycie zmuszanym do seksu z kimś kto zaprosił Cię na randkę nie może być akceptowane. Zmuszanie kogoś do seksu jest niezgodne z prawem.

KONSEKWENCJE

Znoszenie przemocy jest bolesne i upokarzające. Ofiary mają różne odczucia i zmagają się z różnymi problemami. Każdy z nas ma inną reakcję.

- Znając powyższe negatywne stereotypy wiele kobiet myśli, że to one są winne stosowanej wobec

nich przemocy. "Jeśli tylko bym nie...to by się nie stało". Ale prawda jest taka, że nikt nie ma prawa wykorzystywać ani maltretować innych. To sprawca jest winny, nie ofiara.

- Niektóre kobiety wstydzą się tego, że wobec nich właśnie stosowana jest przemoc.
- Niektóre kobiety boją się wyjść z domu, boją się, że będą ponownie bite, że będą znów musiały przeżywać negatywne emocje, lub boją się mężczyzn w ogóle.
- Możesz być zła na sprawcę lub na wszystkich tych ludzi, którzy Cię nie ochronili.
- Możesz mieć nocne koszmary lub problemy ze spaniem, stracić apetyt, czuć się chora lub ciągle brudna. Możesz również myśleć, że zaczynasz wariować.

W JAKI SPOSÓB MOŻESZ UCHRONIĆ SIĘ PRZED PRZEMOCĄ ?

Przemoc ma wielki wpływ na Twoje uczucia i zachowania. Ciężko jest rozwiązać problemy na własną rękę. Możesz obawiać się konsekwencji rozmowy z kimś na temat Twoich problemów.

Możesz czuć wstyd lub czuć się winna. Jeśli myślisz, że nie możesz poradzić sobie dalej z problemem, rozmowa na temat tego co się stało, czy przez co przechodzisz, może pomóc. Porozmawiaj z kimś komu ufasz lub kto może Cię zrozumieć. Może to być przyjaciel/przyjaciółka, członek rodziny lub członek Twojej społeczności, o którym wiesz, że umie słuchać o problemach innych ludzi. Możesz również zadzwonić do osób które w sposób profesjonalny mogą Ci pomóc. Taka rozmowa może często być uwolnieniem od myśli i może pomóc Ci zobaczyć, co możesz zrobić w swojej sytuacji. Jest wiele kobiet, które są ofiarami przemocy. Profesjonalni doradcy są po to, by pomóc takim kobietom.

Jeśli obawiasz się przemocy ze strony członka swojej rodziny, na przykład męża, dobrym pomysłem jest wymyślenie planu wyjścia z sytuacji. Jeśli czujesz, że nie możesz go stworzyć sama, poszukaj pomocy u osób, które zajmują się tym w sposób profesjonalny. W tym temacie może pomóc Ci również policja - są po to, by zapewnić Ci bezpieczeństwo!



1. Poszukaj pomocy u profesjonalistów

Decyzja o tym, co zrobić jest bardzo ważna, ale też bardzo trudna. Rozmowa z kimś pomoże podjąć decyzję na temat tego, co chcesz zrobić i jak możesz to zrobić. Istnieją ludzie i organizacje, które mogą Ci pomóc. Ci ludzie pomogą znaleźć możliwe do wyboru opcje. Dadzą Ci adresy miejsc gdzie możesz pójść i być bezpieczna. Możesz poprosić ich, by wszystkie dane szczegółowe na Twój temat (akta) traktowali w sposób poufny. Jeśli zdecydujesz się pójść do profesjonalnej organizacji pomocowej, dobrym pomysłem jest pójście tam z kimś bliskim. Numer telefonu znajdziesz w książce telefonicznej. Możesz również skontaktować się z regionalnym centrum pomocy do spraw przemocy w rodzinie. Jeśli potrzebujesz bezpiecznego miejsca, w którym będziesz mogła ukryć się, czy poczuć bezpiecznie, możesz również pójść do schroniska dla kobiet. Na stronach internetowych www.steunpunthuiselijkgeweld.nl i www.huiselijkgeweld.nl możesz znaleźć informacje na temat lokalnych organizacji, które mogą Ci pomóc. Centrum Pomocy Ofiarom Przemocy Domowej posiada jeden, ogólny numer

obowiązujący w całym kraju - 0900-126 2626 (0.05 centów za minutę rozmowy).

Jeśli chciałabyś porozmawiać na temat przemocy w domu z kimś przez telefon, możesz skontaktować się z:

- Allochtone vrouwen telefoon (linia pomocy dla kobiet): tel. 0800-024 0027 (numer bezpłatny, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10-14 i dodatkowo w poniedziałek i środę od 19 do 22)

www.sensoor.nl/oostnederland

- Stichting Korrelatie (Fundacja Correlation), pomoc w rozwiązywaniu problemów w relacjach międzyludzkich : tel. 0900-1450 lub e-mail vrraag@korrelatie.nl.

- Linia pierwszej pomocy dla ofiar przemocy seksualnej, tel. 020-613 024 5

Istnieje też szereg organizacji dla kobiet imigrantów:

- Stichting Kezban, (Fundacja Kezban) - tu zdobędziesz informacje na temat przemocy w rodzinie: Postbus 198, 5000 AD, Tilburg, tel. 06-12 50 7996, info@st-kezban.nl.

- Stichting Shakti (Fundacja Shakti) pomoc i podanie wytycznych w rozwiązaniu problemów: tel. 040-211 8740, e-mail stshakti@xs4all.nl.

Jeśli Twój mąż lub partner jest agresywny, może wziąć udział w pracach grupy terapeutycznej mającej na celu zmiany w zachowaniach - może nauczyć się jak kontrolować swoją agresję. Niektóre kobiety zauważyły, że po przystąpieniu ich mężów do takiej grupy, poziom agresji w domu obniżył się. Adresy grup terapeutycznych i grup samopomocowych dostępne są w Centrum Pomocy Ofiarom Przemocy Domowej (Adviespunt en Steunpunt Huiselijk geweld), u pracowników socjalnych, w centrach na rzecz kobiet, w centrach dla kobiet uchodźców, w organizacjach ds. uchodźców.

2. Wymyśl swój plan wyjścia z sytuacji

Plan wyjścia może ułatwić wyrwanie się ze środowiska, w którym stosowana jest przemoc. Sprawi też, że będziesz mogła lepiej zadbać o swoje potrzeby poza znanym Ci środowiskiem.

Kroki w tworzeniu planu.

I. Zbuduj krąg przyjaciół, osób które mogą udzielić Ci pomocy finansowej, emocjonalnej i praktycznej,

kiedy zdecydujesz się wyjść ze swojej sytuacji. Grupy samopomocy, instytucje posiadają informacje na temat schronisk dla kobiet.

2. Zorganizuj miejsce w schronisku dla siebie i dla swoich dzieci, o którym nie będzie mogła dowiedzieć się osoba, która Cię prześladowuje. Jeśli nie będzie możliwe na początku iść do jednego miejsca, zorganizuj kilka miejsc w różnych schroniskach, dla wszystkich osób potrzebujących.

3. Spakuj walizkę - spakuj ubrania i inne rzeczy, których będziesz potrzebować od razu, gdy sytuacja będzie tak zła, że będziesz musiała wyjść z domu bardzo szybko. W takich sytuacjach możesz nie mieć czasu, by ubrać siebie lub dzieci w odpowiedni sposób. Trzymaj walizkę dobrze ukrytą ale w łatwo dostępnym miejscu w domu.

4. Zgromadź wszystkie ważne, oficjalne dokumenty, które mogą Ci się przydać, takie jak paszport, zaświadczenie o małżeństwie, zaświadczenia o urodzeniu dzieci, zgoda na pobyt, karty bankomatowe, dane bankowe, dyplomy i listę z ważnymi telefonami i adresami. Trzymaj je w łatwo dostępnym miejscu, tak byś w razie, gdy będziesz musiała szybko uciekać z domu, mogła je szybko zabrać.



Możesz też trzymać je poza domem w bezpiecznym miejscu.

5. Zrób to samo z najbardziej wartościowymi rzeczami.

6. Trzymaj dziennik z zapiskami odnośnie wszystkich spraw związanych z aktami przemocy. Zachowuj listy, nagrania, zalecenia lekarza, notatki policji, wypisy z akt sądowych, i zdjęcia - zrób kopie najbardziej istotnych dokumentów. Możesz ich potrzebować jako dowody na fakt stosowania wobec Ciebie przemocy. Przechowuj dokumenty w bezpiecznym miejscu, lub daj je komuś komu ufasz i u kogo będą bezpieczne.

7. Zanim zdecydujesz się odejść przedyskutuj kwestie prawne, w tym przede wszystkim sprawy związane z Twoimi dziećmi i domem, z osobami udzielającymi pomocy w sposób profesjonalny lub z prawnikiem. Możesz również omówić te kwestie z osobą znaczącą w tych sprawach dla Twojej społeczności.

8. Po odejściu pod żadnym pozorem nie dawaj osobie, która stosowała wobec Ciebie przemoc szczegółów dotyczących miejsca Twojego pobytu. Bądź szczególnie ostrożna. Zawsze mów najbliższej



osobie, gdzie zamierzasz iść i której godzinie wrócisz. Zawsze podejmuj jak możesz największą ostrożność. Zainstaluj system alarmowy w domu, wstaw dodatkowe zamki do drzwi i okien, kup psa, który może uchronić przed niebezpieczeństwem, kup również telefon z funkcją wyświetlania numeru osoby dzwoniącej.

9. Wykorzystuj regulacje prawne, których celem jest zapewnienie Twojego bezpieczeństwa. Jeśli trzeba zgłoś potrzebę wydania zakazu wstępu do mieszkania i zgłaszaj na policję wszystkie akty przemocy. Jeśli sprawa trafi do sądu poproś o pomoc prawnika we wszystkich przesłuchaniach. Przejdź przez każdą możliwą procedurę prawną, by udowodnić winę popełnionych czynów. Nie daj się zastraszyć.

IO. Jeśli nie mówisz po holendersku, lub mówisz niewystarczająco dobrze, poszukaj pomocy u organizacji mówiących w Twoim języku lub gdzie znajdziesz tłumacza, który będzie wykonywał swoją pracę bezpłatnie. Możesz również nosić ze sobą numer telefonu do lokalnego centrum tłumaczeń, lub korzystać z pomocy osoby, której całkowicie ufasz, i która może być Twoim tłumaczem.

3. Zadzwoń na policję

Jeśli potrzebujesz natychmiastowej pomocy zadzwoń na policję: Wykręć 112.

Policja jest po to, by zapewniać bezpieczeństwo w każdej sytuacji, w tym w sytuacjach dotyczących przemocy domowej. W sytuacji pojawienia się policji po Twoim telefonie lub po telefonie wykonanym przez Twoich sąsiadów, zajmą się oni sprawą i przedyskutują następne działania. W niektórych sytuacjach sprawca przemocy może dostać czasowy zakaz wstępu do mieszkania. Oznacza to, że on/a nie będzie mógł/mogła przez jakiś czas zjawiać się w domu. W przypadkach poważnych aktów przemocy, policja może wnieść sprawę do sądu - w takich sytuacjach sprawca przemocy będzie postawiony przed sądem. Jeśli już doświadczyłaś przemocy, możesz również pójść na policję. Przesłuchają Cię i wytłumaczą co mogą w danej sytuacji zrobić. Jeśli chcesz możesz złożyć skargę, lub po prostu opowiedzieć im swoją historię. Jeśli będziesz składać skargę, poproszą Cię o dowody winy, poproszą o pokazanie śladów, o zaświadczenia od lekarza lub zeznania osób, które widziały lub słyszały zdarzenie. Jako kobieta masz prawo do indywidualnej zgody na pobyt, jeśli jesteś

rozwieziona ponieważ mąż źle Cię traktował. Nie będziesz musiała opuścić Holandii.

NUMERY TELEFONÓW

- Centrum Pomocy Ofiarom Przemocy Domowej (Adviespunt en Steunpunt Huiselijk geweld) posiada jeden, ogólny numer obowiązujący w całym kraju: **0800 2000** (0.05 za minutę rozmowy).
- W książce telefonicznej i na stronie internetowej **www.vooreenveiligthuis.nl** możesz znaleźć kontakt do pomocy socjalnej lub do innych miejsc, w których może być Ci udzielona pomoc.
- Allochtone vrouwen telefoon (linia pomocy dla kobiet): tel. **0800-024 0027** (numer bezpłatny, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10-14 i dodatkowo w poniedziałek i środę od 19 do 22); **www.sensor.nl/oostnederland**
- Stichting Korrelatie (pomoc przez telefon): tel. **0900-1450** lub e-mail vraag@korrelatie.nl.
- Stichting Kezban (informacje na temat przemocy w rodzinie): tel. **06-12 50 7996**, info@st-kezban.nl.
- Stichting Shakti (pomoc i podanie wytycznych w rozwiązywaniu problemów): tel. **040-211 8740**, e-mail stshakti@xs4all.nl.





SHAKTI



Kennis en advies voor
maatschappelijke ontwikkeling

mantelzorg

kwetsbare groepen

vrijwillige inzet

huiselijk en seksueel geweld

leefbaarheid

