



**„Milczenie nie zawsze jest złotem”  
- przeciwdziałanie przemocy w rodzinie.**

### **Pamiętaj!!!**

Przemoc to zło!

Przemoc w rodzinie jest przestępstwem i nic jej nie usprawiedliwia.

Prawo zabrania stosowania przemocy i krzywdzenia swoich bliskich.

Przemoc najczęściej karmi się milczeniem.

Przemoc w rodzinie jest zamierzonym i wykorzystującym przewagę sił działaniem przeciw członkowi rodziny, naruszającym prawa i dobra osobiste, powodującym cierpienie i szkody.

Przemoc to nie tylko siniaki i zadrapania, ale też narażenie osób na utratę życia, zdrowia, naruszające godność, nietykalność cielesną, wolność seksualną.

### **Przemoc w rodzinie charakteryzuje się tym że:**

- jest zamierzonym działaniem człowieka i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary,
- w relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą, ofiara jest słabsza, a sprawca silniejszy,
- sprawca narusza podstawowe prawa ofiary np. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku itp.
- sprawca naraża zdrowie i życie ofiary na poważne szkody, co niesie ze sobą ból i cierpienie.

### **Rodzaje przemoc:**

- **Fizyczna** – która polega na różnej gamie form zachowania np. biciu, kopaniu, duszeniu, policzkowaniu,
- **Seksualna** – jest to zmuszanie do określonych zachowań, kontaktów seksualnych np. gwałtu, zmuszania do oglądania filmów pornograficznych,
- **Psychiczna** – czyli słowna i jest to zastraszanie, poniżanie, ubliżanie, szantażowanie,
- **Ekonomiczna** – czyli materialna, polegająca na odbieraniu zarobionych pieniędzy, niszczeniu przedmiotów.

Nie lękaj się, nie wstydź się – nie miej poczucia, że „tak musi być”. Wręcz przeciwnie mów głośno o swojej krzywdzie. Jeżeli Ty lub ktoś z Twojej rodziny jest ofiarą przemocy ze strony osoby najbliższej, nie wstydź się prosić o pomoc.

### **Pamiętaj!!!**

Zahamowanie przemocy w rodzinie jest możliwe – możesz z nią walczyć i uzyskać pomoc dla siebie i Twoich bliskich.