



FUNDACJA  
A.R.T.

# PRZEMOC CZYM JEST?

**Przemoc** to intencjonalne działanie lub zaniechanie działania jednej osoby wobec drugiej, która wykorzystując przewagę sił narusza prawa i dobra osobiste partnera, partnerki, powodując cierpienia i szkody.



**INTENCJA**

Zamierzone działanie sprawcy, które ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary

W relacji przemocowej jedna osoba ma wyraźną przewagę nad drugą. Jest silniejsza fizycznie, psychicznie, materialnie, zawodowo, społecznie i wykorzystuje tę przewagę, aby zmusić kogoś do podporządkowania swoim życzeniom.



**NIERÓWNOWAGA SIŁ**



**NARUSZENIE DÓBR**

Sprawca naraża zdrowie ofiary na poważne szkody. Niekiedy zagraża jej życiu.

Doświadczenie bólu i cierpienia sprawia, że ofiara ma mniejszą zdolność do samoobrony. Szkody mogą być wymierne albo nie, widoczne lub niedostrzegalne, natychmiastowe czy odroczone w czasie.

Sprawca wykorzystuje swoją przewagę i narusza podstawowe prawa ofiary (np. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku itp.) – daje sobie prawo by drugą osobę obrazić, uderzyć, skrytykować, zabrać coś lub nie dać. Nie liczy się z jej potrzebami, protestami, uczuciami.



**POWODOWANIE  
CIERPIENIA**

**Mazowsze.**  
serce Polski

**MCPS**

**Mazowsze >> dla organizacji  
pozarządowych >**

Zadanie publiczne dofinansowane ze  
środków Samorządu Województwa  
Mazowieckiego.



FUNDACJA  
A.R.T.

# PRZEMOC NAZWIJ JĄ!

**Przemoc** przyjmuje różne formy, nie zawsze jest tak oczywista jak agresywne zachowanie fizyczne. Często pozostaje ukryta pod płaszczykiem pozornej normalności. Dlatego ważne jest, abyśmy potrafili ją rozpoznać, nazwać i przeciwstawić się jej.



**FIZYCZNA**

Popychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą ręką i pięściami, bicie przedmiotami, parzenie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, porzucanie w niebezpiecznej okolicy, nieudzielanie pomocy, inne

Wyśmiewanie poglądów, religii, pochodzenia, narzucanie własnych poglądów, karanie przez odmowę uczuć, zainteresowania, szacunku, stała krytyka, wmawianie choroby psychicznej, kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami, domaganie się posłuszeństwa, ograniczanie snu i pożywienia, wyzywanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb, inne



**PSYCHICZNA**



**SEKSUALNA**

Wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, wymuszanie seksu z osobami trzecimi, sadystyczne formy współżycia seksualnego, demonstrowanie zazdrości, krytyka zachowań seksualnych kobiety, inne.

Odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, nie zaspokajanie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny, przymuszenie do zaciągania kredytów, niszczenie rzeczy osobistych, inne



**EKONOMICZNA**

**Mazowsze.**  
serce Polski

**MCPS**

**Mazowsze >> dla organizacji  
pozarządowych >**

**Zadanie publiczne dofinansowane ze  
środków Samorządu Województwa  
Mazowieckiego.**



FUNDACJA  
A.R.T.

# PRZEMOC

## CYKL PRZEMOCY

Bardzo często przemoc w związkach przebiega według określonego, powtarzającego się schematu: narastające napięcie, ostra przemoc, miodowy miesiąc. Wybuchy przemocy przerywane są okresami, kiedy sprawca przeprosza, daje prezenty albo okazuje czułość, opiekuje się....

### FAZA

#### NARASTAJĄCEGO NAPIĘCIA

- Wzrost napięcia i sytuacji konfliktowych.
- Błahe i drobne nieporozumienia stają się przyczyną awantur i kłótni.
- Osoba stosująca przemoc coraz częściej miewa napady złości i irytacji.

#### FAZA OSTREJ PRZEMOCY

- Wybuch gniewu i agresji.
- Sprawca przyjmuje rolę “kata”
- Osoba stosująca przemoc traci kontrolę nad swoim zachowaniem.
- W tej fazie osoby doświadczające przemocy najczęściej decydują się wezwać pomoc, złożyć skargę

#### FAZA MIODOWEGO MIESIĄCA

- Faza skruchy i okazywania miłości przez osobę stosującą przemoc.
- Podejmowane są próby przeproszania i obietnic zmiany zachowania.
- Sprawca staje się “wzorowym” partnerem.
- Osoba doświadczająca przemocy, często wierzy w zapewnienia agresora i wycofuje wcześniejsze zeznania

**Mazowsze.**  
serce Polski

**MCPS**

**Mazowsze >> dla organizacji  
pozarządowych >**

Zadanie publiczne dofinansowane ze  
środków Samorządu Województwa  
Mazowieckiego.