

CZY DOŚWIADCZASZ PRZEMOCY ?

CZY ZDARZA SIĘ, ŻE KTOŚ BLISKI:

traktuje Cię w sposób, który Cię rani?

obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami?

zmusza Cię do robienia rzeczy, które Cię poniżają?

popycha Cię, policzkuje, uderza, szarpie?

niszczy Twoją własność?

mówi ci, że wie, co jest słuszne dla ciebie?

ośmiesza lub obraża ludzi, których lubisz i cenisz?

stale krytykuje Twoją osobę (poglądy, uczucia, pochodzenie, wykształcenie)?

mówi ci, że jesteś głupia, że do niczego się nie nadajesz?

nie pozwala ci widywać się i rozmawiać z przyjaciółmi, rodziną?

dusi, kopie, obezwładnia, wykręca rękę?

grozi Ci nożem, siekierą, bronią palną?

grozi Ci, że cię zabije lub dotkliwie zrani?

obwinia Cię za swoje agresywne zachowanie, mówi Ci, że wszystkim Ty jesteś winna?

zmusza Cię do pożycia seksualnego?

zmusza Cię do uprawiania praktyk seksualnych, które Ci się nie podobają?

straszy Cię, że pobije twoich przyjaciół, jeśli będą próbowali Ci pomóc?

zabiera Ci pieniądze, każe o nie prosić lub po prostu nie chce ich dawać?

zachowuje się wobec dzieci w sposób budzący Twój sprzeciw?

grozi, że zabierze Ci wszystko (dzieci, pieniądze, dom), jeśli nie będziesz mu posłuszna?

przeprasza Cię, rozpieszcza prezentami po tym, jak Cię pobił?

czy czujesz się nieswojo, gdy dochodzi do spotkania z twoimi przyjaciółmi w obecności partnera?

czy w czasie trwania małżeństwa zerwałaś kontakty z przyjaciółmi, rodziną?

czy jesteś z partnerem, bo mówił Ci, że Cię zabije, jeśli od niego odejdiesz?

czy kiedykolwiek byłeś tak pobita przez partnera, że wymagałaś pomocy lekarskiej lub leczenia szpitalnego?

czy czujesz się zagrożona w swoim domu?

Jeśli choć na jedno pytanie odpowiedziałas twierdząco, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie.

NA CZYM POLEGA IDEA GRUPY?

1. grupa tworzona jest przez osoby borykające się z tym samym problemem, co Ty
2. służy wzajemnemu pomaganiu sobie, dawaniu i otrzymywaniu wsparcia
3. można tu mówić o swoich doświadczeniach i przeżyciach, dzielić się własnymi odczuciami i własnym zdaniem z innymi bez obawy przed krytyczną oceną lub radami
4. można tu także po prostu być, słuchać i czerpać z doświadczeń innych
5. członkinie grupy **bezwzględnie obowiązuje zasada tajemnicy**, tzn. wszystko, co zostało powiedziane w trakcie grupy pozostaje w wiadomości tylko jej uczestniczek

CO MOŻESZ ZNALEŹĆ W GRUPIE?

1. życzliwych Ci słuchaczy
2. bezpieczne miejsce
3. osoby, które tak jak Ty doświadczają krzywdy w małżeństwie lub związku
4. możliwość dzielenia się swoimi problemami
5. naszą grupę dodatkowo wzbogacimy o psychoedukację, która da Ci wiedzę na temat Twojej sytuacji psychologicznej
6. możliwość uczenia się od innych, którzy borykają się z podobnymi problemami, sposobów radzenia sobie z nimi

MOŻESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ CZEGOŚ O:

1. prawidłowościach psychologicznych związanych ze zjawiskiem przemocy domowej
2. możliwych strategiach obrony przed sprawcą przemocy
3. powodach, dla których pozostajesz w związku krzywdzącym
4. sposobach radzenia sobie w sytuacjach trudnych
5. możliwościach uzyskania pomocy ze strony instytucji i osób zobowiązanych do jej udzielania ofiarom przemocy, są nimi np. sądy, policja, ośrodki pomocy społecznej, hostele, liczne stowarzyszenia itd.

LISTA TEMATÓW EDUKACYJNYCH REALIZOWANYCH W RAMACH ZAJĘĆ GRUPY:

Charakterystyka zjawiska przemocy w rodzinie.
Rodzaje przemocy: fizyczna, psychiczna, seksualna, ekonomiczna.
Mity dotyczące przemocy rodzinnej.
Cykl przemocy w rodzinie.
Zespół zaburzeń stresu pourazowego i proces wiktyimizacji.
Strategie sprawcy przemocy w rodzinie.
Strategie obronne kobiet doświadczających przemocy w rodzinie.
Sposoby zapewnienia bezpieczeństwa w rodzinie doświadczającej przemocy domowej.
Asertywność.
Powody pozostawania w związku przemocowym.
Dzieci jako ofiary i świadkowie przemocy rodzinnej.
Przemoc a alkohol.
Współuzależnienie.
Prawa osobiste każdego człowieka.
Organizacje i instytucje niosące pomoc ofiarom przemocy w rodzinie.
Rozwód, separacja, alimenty, eksmisja.
Prawo wobec przemocy w rodzinie.
Rodzina bez przemocy.

W GRUPIE MOŻESZ UCZYĆ SIĘ:

bronić własnych praw
wyrażać własne zdanie
wyrażać uczucia
odnajdywać własne mocne strony, które stanowią o Twoim poczuciu własnej wartości i godności osobistej

Zrób pierwszy krok, aby przeciwstawić się przemocy wobec Ciebie!