Dlaczego Policz do 10. Żyj bez przemocy!? VI Wrocławska Kampania Przeciwko Przemocy „Biała Wstążka" 2020

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie wiosną bieżącego roku realizował projekt pod nazwą „Zgłoś przemoc!", którego uczestnikami byli studenci trzeciego roku kierunku Praca Socjalna Instytutu Socjologii Uniwersytetu Wrocławskiego. Impulsem do realizacji projektu był okres pandemii i doniesienia medialne o zwiększonej liczbie przypadków występowania przemocy.

Studenci poruszeni faktem, iż w czasie pandemii przemoc niemalże dosłownie została zamknięta w czterech ścianach, podjęli trud stworzenia projektów materiałów informacyjno – edukacyjnych mających uwrażliwić społeczność lokalną na zagadnienie przemocy w rodzinie. W ramach inicjatywy „Zgłoś przemoc!" studenci przygotowali projekty broszur, poradników, ulotek i plakatów mających zwrócić uwagę na problem przemocy w rodzinie. Studenci przygotowali swoje materiały na podstawie informacji i materiałów szkoleniowych przekazanych przez Zespół Interdyscyplinarny, dostępnej literatury oraz dostępnych danych kontaktowanych do organizacji i instytucji działających na rzecz rodzin uwikłanych w przemoc.

Podczas realizacji projektu materiały były publikowane na Facebooku, stronie Kampanii „Biała Wstążka", gdzie zaprosiliśmy internautów do wskazania, które z przygotowanych prac studentów przemawiają do Państwa najbardziej. Spośród nich największym zainteresowaniem cieszył się „Poradnik dla ofiar przemocy domowej w czasie epidemii koronawirusa" oraz ulotka Policz do 10.

I to właśnie ulotka Policz do 10. Stała się inspiracją do tegorocznego hasła wrocławskiej Białej Wstążki: Policz do 10. Żyj bez przemocy!. Poniżej prezentujemy Państwu przesłanie naszego hasła, które chcemy, by usłyszały osoby stosujące przemoc, świadkowie przemocy oraz osoby jej doświadczające.

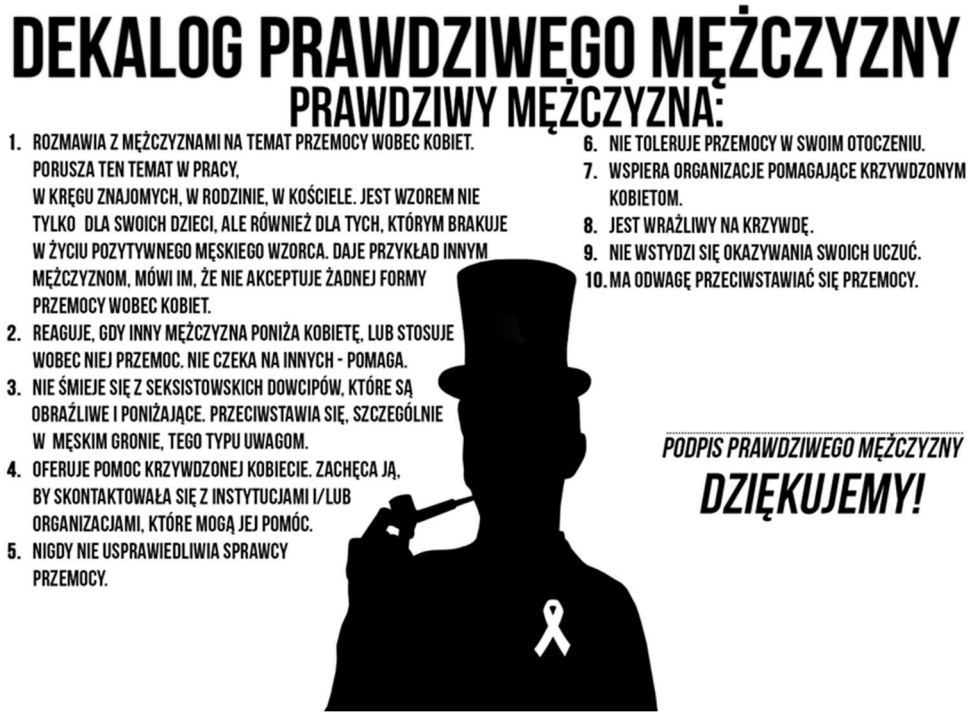
VI Wrocławska Kampania Przeciwko Przemocy „Biała Wstążka" swym hasłem nawołuje: Policz do10. Żyj bez przemocy! Hasło to ma być skierowanie szczególnie do osób prezentujących zachowania przemocowe, krzywdzące osoby im najbliższe. Ma nakłonić do refleksji i zastanowienia się nad swoim postępowaniem. Do zatrzymania się i poszukania pomocy, zanim będzie za późno. Chcemy również, by usłyszeli nas świadkowie przemocy, chcemy, by wiedzieli jak ważna jest ich reakcja, jak istotne jest poczucie, że wobec nieszczęścia innych nie można pozostać obojętnym. Wreszcie chcemy, by usłyszały nas osoby doświadczające przemocy, by dostrzegły, że nie są same, że jesteśmy my – wszyscy wokół nich, gotowi do wsparcia i pomocy. Chcemy, by łatwym się stało do uwierzenia to, że przemoc można przerwać, że można się od niej uwolnić.

Zdarza się, że częściej niż innym towarzyszą Ci zachowania agresywne, nie panujesz nad swoimi emocjami, nie pomagasz najbliższym, choć wiesz, że są od Ciebie zależni?

Policz do 10 – zatrzymaj się, powstrzymaj agresję lub bierność wobec potrzeb bliskich, pomyśl o konsekwencjach. Zanim cokolwiek zrobisz, zastanów się czy zdarza się, że:

1. Rozwiązujesz konflikty i wywierasz wpływ przy użyciu siły.
2. Masz słabą samokontrolę zachowań agresywnych.
3. Popychasz, uderzasz, szarpiesz.
4. Obrzucasz obelgami, wyzwiskami.
5. Zmuszasz do zachowań, które poniżają innych.
6. Wyśmiewasz drugiego w obecności innych.
7. Przywłaszczasz bądź niszczysz nie swoje rzeczy.
8. Zaniedbujesz osoby chore, wymagające opieki.
9. Zabraniasz najbliższym kontaktów społecznych.
10. Ciągle kontrolujesz bliskie osoby.

Jeżeli tak, istnieje ryzyko, że stosujesz przemoc – poproś o pomoc, zmień swoje zachowania.



Od 2015 r. towarzyszy nam Dekalog prawdziwego mężczyzny: 10 zasad, które prezentuje prawdziwy mężczyzna w życiu codziennym. Prawdziwy mężczyzna sprzeciwia się przemocy, więc jeżeli jeszcze nie wprowadziłeś tych zasad do swojego życia – nie zwlekaj, to jest ten moment.

Jesteś świadkiem przemocy? PAMIĘTAJ: lepiej zareagować 10 razy i nie potwierdzić, że coś złego się dzieje, niż nie zareagować i pominąć ten jeden raz, który może doprowadzić do utraty zdrowia lub życia osoby doznającej przemocy!

1. Usłysz.

2. Zobacz.

3. Reaguj.

4. Porozmawiaj z osobą doświadczającą przemocy, powiedz, że jesteś gotowy pomóc.

5. Zaproponuj gotowość do działania w sytuacji eskalacji przemocy.

6. Zapoznaj się z możliwościami udzielenia pomocy.

7. Poznaj adresy i dane kontaktowe do instytucji i organizacji działających na rzecz rodzin dotkniętych przemocą w rodzinie.

8. Wskaż członkom rodziny nazwy, adresy i kontakt do instytucji i organizacji działających na rzecz rodzin dotkniętych przemocą w rodzinie.

9. Porozmawiaj z osobą, która stosuje przemoc, powiedz jej, że słyszysz i tego nie akceptujesz.

10. Zgłoś odpowiednim służbom.

Doświadczasz przemocy? Przemoc nie musi trwać, pamiętaj:

1. Nikt nie ma prawa traktować Cię źle.

2. Fakt, że doświadczasz przemocy nie jest Twoją winą.

3. Za stosowanie przemocy zawsze odpowiedzialność ponosi sprawca.

4. Nie musisz się wstydzić prosić o pomoc.

5. Nie jesteś z tym sama/sam, jest wielu ludzi gotowych do pomocy i wsparcia.

6. Osobie doświadczającej przemocy przysługują uprawnienia i prawne rozwiązania do tego, by przerwać przemoc.

7. Miej przygotowany swój plan awaryjny.

8. W razie zagrożenia dzwoń na nr alarmowy 112.

9. Masz wpływ na swoje życie.

10. PAMIĘTAJ MASZ MOC.