

# Przemoc i jej rodzaje

Jak rozpoznać, reagować  
i gdzie szukać wsparcia?





## **SPIS TREŚCI**

Przemoc fizyczna.....	4
Przemoc psychiczna.....	6
Mowa nienawiści.....	8
Przemoc cielesna.....	9
Handel ludźmi.....	11
Kontakt z policją.....	13

# PRZEMOC FIZYCZNA



## CO MOŻE CIĘ SPOTKAĆ?

Przemoc fizyczna to działania, które mogą spowodować ból, rany, strach i poczucie zagrożenia.

**Przykłady:** bicie, kopanie, szarpanie, popychanie, policzkowanie, duszenie, opluwanie, ciągnięcie za włosy, rzucanie przedmiotami, przypalanie papierosem.

## JAK REAGOWAĆ?



### 1 Ucieknij w bezpieczne miejsce

- Ucieknij jak najdalej od osoby, która Cię krzywdzi.
- Znajdź bezpieczne miejsce (np. sklep, dom sąsiada, szkoła, kościół).
- Jeśli bardzo się boisz albo potrzebujesz pomocy natychmiast, zadzwoń na 112 i powiedz: „Ktoś mnie bije. Proszę o pomoc” i podaj adres zdarzenia.

### 2 Powiedz komuś, co się stało

- Nie trzymaj tego, co Ci się stało w tajemnicy.
- Powiedz o tym osobie, której ufasz (np. mamie, przyjacielowi, nauczycielce czy pracownikowi socjalnemu).

- Możesz poprosić tę osobę, żeby pomogła Ci zadzwonić na policję lub poszła z Tobą na komisariat.

### 3 **Zgłoś przemoc**

- Zadzwoń na policję (numer: 112) albo idź na komisariat.
- Powiedz policjantowi/policjantce, kto Ci zrobił krzywdę i co konkretnie się stało.
- Poproś policjanta/policjantkę o kartkę z potwierdzeniem Twojego zgłoszenia.

### 4 **Zbierz dowody**

- Jeśli masz siniaki, rany, zadrapania – idź do lekarza/lekarzki lub na SOR i poproś o kartkę z opisem obrażeń.
- Zrób zdjęcia ran albo zniszczonych rzeczy.
- Zapisz lub nagraj na telefon datę, godzinę i opis tego, co się stało.
- Zrób screeny SMS-ów i wiadomości z groźbami (nie kasuj ich).



### **BEZPŁATNA POMOC**

- Linia Pomocy Pokrzywdzonym (całodobowa i bezpłatna): +48 222 309 900
- Niebieska Linia (dla ofiar przemocy domowej): 800 120 002
- Lokalny Ośrodek Pomocy Społecznej (OPS) lub Centrum Interwencji Kryzysowej – zapewniają schronienie i wsparcie.
- Organizacje romskie:

[www.fundacjawstronedialogu.pl/organizacjeromskie](http://www.fundacjawstronedialogu.pl/organizacjeromskie)

# PRZEMOC PSYCHICZNA



## CO MOŻE CIĘ SPOTKAĆ?

Przemoc psychiczna to działania, które wywołują lęk, poczucie zagrożenia, upokorzenie i cierpienie.

**Przykłady:** wyzywanie, obrażanie, ośmieszanie, szantażowanie, grożenie, izolowanie od innych, kontrolowanie, manipulowanie.

## JAK REAGOWAĆ?

### 1 Powiedz komuś, co się stało

- Nie trzymaj tego, co Ci się stało (albo dzieje) w tajemnicy.
- Powiedz o tym osobie, której ufasz (np. mamie, przyjacielowi, nauczycielce czy pracownikowi socjalnemu).
- Możesz poprosić tę osobę, żeby pomogła Ci zadzwonić na policję lub poszła z Tobą na komisariat.



### 2 Zbierz dowody

- Nagrywaj rozmowy z osobą, która Cię krzywdzi.
- Zrób screeny SMS-ów i wiadomości z groźbami (nie kasuj ich).

### 3 Zgłoś przemoc

- Zebrane dowody przekaz policji (patrz: instrukcja kontaktu z policją na str. 13).



#### **BEZPŁATNA POMOC**

- Linia Pomocy Pokrzywdzonym (całodobowa i bezpłatna): +48 222 309 900
- Niebieska Linia (dla ofiar przemocy domowej): 800 120 002
- Lokalny Ośrodek Pomocy Społecznej (OPS) lub Centrum Interwencji Kryzysowej – zapewniają schronienie i wsparcie.
- Organizacje romskie:

[www.fundacjaWSTRONEDIALOGU.pl/organizacjeromskie](http://www.fundacjaWSTRONEDIALOGU.pl/organizacjeromskie)

# MOWA NIENAWIŚCI



## CO MOŻE CIĘ SPOTKAĆ?

Antyromska mowa nienawiści to słowa, tekst lub obrazek, który obraża lub poniża społeczność romską i zachęca innych, żeby ją atakowali.

**Przykłady:** napis na murze „won z cyganami”, ulotka informująca, że społeczność romska to rasa „dogłębnie przestępcza”, obrazek Roma lub Romki na szubienicy.

## JAK REAGOWAĆ?

### 1 Internet

- Jeśli widzisz wpis, który jest mową nienawiści, to zrób zrzut ekranu. . i zapisz jako dowód.
- Potem zgłoś to przez specjalny przycisk lub formularz – każda strona internetowa lub platforma (jak np. Facebook i TikTok) powinna mieć taką możliwość.

### 2 Przestrzeń publiczna:

- Jeśli widzisz napis, który jest mową nienawiści na ulicy, przystanku, na ścianie domu, zrób zdjęcie temu napisowi lub nagraj filmik.
- Zebrane dowody przekaż policji (patrz: instrukcja kontaktu z policją na str. 13).



# PRZEMOC CIELESNA



## CO MOŻE CIĘ SPOTKAĆ?

**Przykłady:** dotykanie bez zgody, niechciane komentarze lub natrętne spojrzenia, zmuszanie do kontaktów cielesnych, robienie zdjęć bez ubrań.

## JAK REAGOWAĆ?



### 1 Ucieknij w bezpieczne miejsce

- Ucieknij jak najdalej od osoby, która Cię skrzywdziła.
- Znajdź bezpieczne miejsce (np. sklep, dom sąsiada, szkoła, kościół).
- Jeśli bardzo się boisz albo potrzebujesz pomocy, natychmiast zadzwoń na 112 i powiedz: „Ktoś naruszył moją nietykalność. Proszę o pomoc.” Powiedz, gdzie jesteś.

### 2 Zbierz dowody

- Idź do lekarza/lekarzki (np. na SOR) i poproś o opis obrażeń.
- Nie myj się ani nie pierz ubrań, jeśli doszło do ataku – mogą być dowodem.
- Zrób zdjęcia ran albo zniszczonych ubrań.

### 3 **Powiedz komuś, co się stało**

- Nie trzymaj tego, co Ci się stało w tajemnicy.
- Powiedz o tym osobie, której ufasz (np. mamie, przyjacielowi, nauczycielce czy pracownikowi socjalnemu).
- Możesz poprosić tę osobę, żeby pomogła Ci zadzwonić na policję lub poszła z Tobą na komisariat.

### 4 **Zgłoś przemoc**

- Zadzwoń na policję (numer: 112) albo idź na komisariat.
- Powiedz, kto Ci zrobił krzywdę i co konkretnie się stało.
- Poproś policjanta/policjantkę o kartkę z potwierdzeniem Twojego zgłoszenia.



### **BEZPŁATNA POMOC**

- Telefon interwencyjny Feminoteki (dla kobiet): 888 88 33 88 (poniedziałek-piątek, godz. 11:00-19:00).
- Infolinia Feminoteki (dla kobiet) w języku ukraińskim i rosyjskim: 888 88 79 88 (poniedziałki i środy, godz. 14:00-19:00; e-mail: [helpua@feminoteka.pl](mailto:helpua@feminoteka.pl)).
- Niebieska Linia (całodobowo): 116 123
- Centrum Interwencji Kryzysowej – zapewnia schronienie i wsparcie.
- Organizacje romskie:

[www.fundacjawstronedialogu.pl/organizacjeromskie](http://www.fundacjawstronedialogu.pl/organizacjeromskie)

# HANDEL LUDŹMI



## CO MOŻE CIĘ SPOTKAĆ?

Handel ludźmi to sytuacja, gdy ktoś zmusza Cię do pracy bez zapłaty.

**Przykłady:** ktoś Cię porwał i zakazał kontaktu z bliskimi, cały czas Cię pilnuje; ktoś zmusza Cię do żebrania; ktoś zabrał Twoje dokumenty i nie chce Ci ich oddać; straszy, że jeśli odmówisz, stanie się coś złego.

## JAK REAGOWAĆ?

### 1 Powiedz komuś, co się dzieje

- Spróbuj nawiązać kontakt z jakąkolwiek osobą, która w Twoim imieniu mogłaby zadzwonić na policję. Powiedz jej, że potrzebujesz pomocy.
- Jeśli podróżujesz, powiedz strażnikowi granicznemu lub obsłudze autobusu, samolotu, pociągu czy promu, że potrzebujesz pomocy. Jeśli nie możesz tego zrobić, spróbuj ściągnąć ich wzrok.



### 2 Ucieknij i zgłoś

- Ucieknij jak najdalej.

- Schowaj się w bezpiecznym miejscu publicznym (np. w sklepie, kościele, przychodni).
- Zadzwoń na 112 i powiedz, że jesteś ofiarą handlu ludźmi.



### **BEZPŁATNA POMOC**

- Telefon zaufania dla ofiar i świadków handlu ludźmi: +48 22 628 01 20
- Telefon do Fundacji La Strada: +48 605 687 750  
Linia Pomocy Pokrzywdzonym (całodobowa i bezpłatna): +48 222 309 900
- Organizacje romskie:

[www.fundacjawstronedialogu.pl/organizacjeromskie](http://www.fundacjawstronedialogu.pl/organizacjeromskie)

# KONTAKT Z POLICJĄ

Spotyka Cię przemoc? Zgłoś to na policję! Jej obowiązkiem jest zająć się Twoją sprawą i umieścić informację o tym, co Cię spotkało w odpowiednim rejestrze spraw. Spisz wszystko, co pamiętasz o zdarzeniu. Zgłoś zdarzenie tak szybko, jak to możliwe.

## JAK ZGŁOSIĆ PRZEMOC NA POLICJĘ?



### Telefon

- Zadzwoń na numer alarmowy 112, opisz, co się dzieje i podaj adres zdarzenia.

### Komisariat

- Pójdź na komisariat policji (właściwy dla miejsca zdarzenia).
- Zabierz ze sobą dokument potwierdzający Twoje dane osobowe wraz ze zdjęciem.
- Opowiedz o zdarzeniu policjantowi lub policjantce, która zajmie się Twoją sprawą.
- Na koniec poproś o pisemne potwierdzenie przyjęcia Twojego zgłoszenia.





## Poczta

- Wyślij list lub e-mail do jednostki policji (właściwej dla miejsca zdarzenia).
- Opisz dokładnie, co się stało.
- Jeżeli posiadasz dowody, to je wyślij (np. jeśli udzielono Ci pomocy medycznej, możesz załączyć dokumenty lekarskie).
- Podaj swoje dane kontaktowe (adres, telefon, e-mail).
- Koniecznie się podpisz.
- Zgłoszenie może też być anonimowe, ale może to obniżyć jego skuteczność.

**Ważne!** Jeżeli czujesz, że powodem przemocy, która Cię spotkała, jest to, że jesteś Romem lub Romką, koniecznie to powiedz. Można to zrobić mówiąc, jak dana osoba (lub grupa) zwracała się do Ciebie, co mówiła, kiedy Cię atakowała.

# FUNDACJA W STRONĘ DIALOGU

Fundacja W Stronę Dialogu (FWSO) to założona w 2012 roku czołowa organizacja działająca z i na rzecz społeczności romskiej w Polsce. Prowadzi działania rzecznicze, edukacyjne, niesie wsparcie, promuje kulturę, reaguje na nierówności i oddaje sprawczość w ręce ludzi. Organizacja działa na poziomie lokalnym, ogólnopolskim i międzynarodowym. W Warszawie prowadzi Centrum Społeczności Romskiej. Buduje Polskę przyszłości – różnorodną, otwartą i wielokulturową, w której społeczność romska jest traktowana na równi z innymi.

      @fundacjawstronedialogu  
[www.fundacjawstronedialogu.pl](http://www.fundacjawstronedialogu.pl)

## Wspieraj

Dołącz do nas – przekaż darowiznę na rzecz Fundacji W Stronę Dialogu

Numer konta: 27 1240 4155 1111 0010 5338 9744

Tytuł przelewu: Darowizna

Dane odbiorcy: Fundacja W Stronę Dialogu,  
ul. Puławska 39/85, 02-508 Warszawa

## Wsparcie



**FUNDACJA  
W  
STRONĘ  
DIALOGU**