

BĂTAIA este ruptă din

O campanie care își propune să atragă semnale de alarmă asupra fenomenului violenței domestice, să o facă condamnabilă social și să le arate victimelor că DUREREA poate să fie transformată în PUTERE!

CE AI FACE DACĂ NU ȚI-AR FI FRICĂ?



"Dezvoltare Integrată Racovița"
contract POCU/827/5/2/140861,
proiect al Asociației En-Joy Education, Primăria Racovița și Fundația
Amfiteatru, finanțat prin Fondul Social European.



Organizația Mondială a Sănătății estimează că în jur de o treime din femeile din întreaga lume sunt victime ale unor acte de violență. În România, o femeie este bătută la fiecare 30 de secunde. 30% din femeile din Romania sunt victime ale violentei domestice.

2021

23.498 femei au suferit loviri sau alte acte de violență
4.431 femei au fost amenințate
100 de femei au fost violate.
19.094 dintre agresori sunt sau au fost căsătoriți cu victima
11.287 dintre agresori sunt actuali sau foști parteneri

2022, doar primele 6 luni

12.801 femei au suferit loviri sau alte acte de violență
2.579 de femei au fost amenințate
89 de femei au fost violate
9.649 dintre agresori sunt sau au fost căsătoriți cu victima
6.710 sunt actuali sau foști parteneri

Conform Art.22, alin.1 din Constituția României „Dreptul la viață, precum și dreptul la integritate fizică și psihică ale persoanei sunt garantate”, însă în realitate statul român nu reușește să garanteze drepturile fundamentale din propria Constituție.

Pentru societate, violența domestică este un subiect invizibil, care nu constituie nicio prioritate, nicio problemă “de viață și de moarte” ... nu constituie o criză, un subiect de scandal, mediatizarea acesteia nu vinde ziare, nu atrage public! Se vorbește despre violența domestică atunci când se întâmplă câte o crimă, când ceva abominabil întrerupe rutina, aproape niciodată însă nu se vorbește despre prevenție, despre cum putem face să nu se ajungă la crime, la bătăi, la copii traumatizați! Niciodată nu e subiect de știre atunci când hărțuirea este “doar” psihică, abuzul “doar” emoțional!

BATAIA ESTE RUPTA DIN IAD ...

IAR PENTRU A INTELEGE CUM SĂ-I SUPRAVIEȚUIEȘTI, TREBUIE SĂ ÎNȚELEGI MECANISMELE VIOLENȚEI DOMESTICE ȘI AMPLOAREA ACESTUI FENOMEN

Recunoașterea unei relații abuzive poate fi dificilă, deoarece abuzul poate lua multe forme și poate fi subtil sau evident. Există unele semne și comportamente caracteristice ale relațiilor abuzive pe care ar trebui să le cunoaștem pentru a ne proteja sănătatea mentală și emoțională:

Abuzul verbal: Criticile, insultele, umilințele și amenințările constante pot fi semne ale unei relații abuzive și pot avea consecințe grave asupra sănătății mentale și emoționale a victimei și duc la stres cronic, anxietate, depresie și scăderea stimei de sine.

Abuzatorul încearcă să controleze, intimideze, să umilească victima prin insulte și jigniri care pot viza aspectul fizic, inteligența sau oricare alt aspect al identității victimei.

Violenta emoțională sau psihologica este un tip de abuz care implică agresiuni la nivel emotional sau mental, folosind tactici care vizează deteriorarea stimei de sine, controlul și manipularea victimei.

Manipulare emotionala: Abuzatorii pot manipula emoțiile și gândurile victimei pentru a o controla prin minciuni, santaj emotional și inducerea sentimentului de vinovăție.

Izolare sociala: Abuzatorii pot încerca să izoleze victima de prieteni, familie și alte surse de sprijin. Acest lucru face ca victima să se simtă singură și dependentă de abuzator.

Umilire publică: Abuzatorii pot umili victima în fața altor persoane, folosind limbaj jignitor sau glume ofensatoare pentru a o face să se simtă rușinată.

Control excesiv: asupra vieții victimei, inclusiv asupra deciziilor legate de finanțe, locuința, cariera și alte aspecte ale vieții de zi cu zi sau de petrecere a timpului liber.

Amenințări și atacuri verbale repetate: injurii constante sau critici, amenințări de santaj dacă victima nu face ceea ce li se cere sau dacă încearcă să plece din relație.

Ignorare și trecerea cu vederea: Abuzatorii pot ignora sau minimiza sentimentele, nevoile și dorințele victimei, făcând-o să se simtă neimportantă, aceștia pot folosi tăcerea pentru a intimida, a controla victima sau a crea un mediu tensionat și neliniștit.

Distrugerea stimei de sine: Violenta emotionala poate avea un efect distructiv asupra stimei de sine a victimei, conducând la scăderea încrederii în sine și la sentimente de neajutorare.

Critică constantă: Aceasta poate viza alegerile, acțiunile sau comportamentul victimei și poate avea un efect distructiv asupra stimei de sine.

Trecerea de la violența la afecțiune: Abuzatorii pot alterna comportamentul abuziv cu perioade de afecțiune și iubire, creând confuzie și dependență emoțională a victimei.

Manipularea sexuala: Acest tip de abuz poate include manipularea sexuala și coercitia, cum ar fi presiunea pentru activități sexuale nedorite sau impunerea controlului asupra contracepției.



Abuz fizic: Orice formă de violență fizică, inclusiv lovirea, scuiparea, împingerea sau strangularea, reprezintă un semn clar de abuz. Violenta fizica este un tip de abuz care implica folosirea fortei fizice pentru a rani sau ameninta o alta persoana, avand consecinte grave asupra sanatatii si sigurantei victimelor si poate duce la leziuni, traume si chiar deces. Iata cateva exemple de comportamente si caracteristici asociate cu violenta fizica: lovirea ,impingerea, strangularea, aruncarea obiectelor, lovirea sau ranirea animalelor de companie.

Violenta sexuala: Violenta fizica poate include, de asemenea, acte de violenta sexuala, cum ar fi violul sau agresiunile sexuale, dar se refera la orice comportament sexual care are loc fara consimtamantul unei persoane intr-o relatie de cuplu, dar poate include o gama larga de comportamente:

Violență fizică cu componentă sexuală: poate implica forțarea unei persoane la acte sexuale sau la activități sexuale nevoite în cadrul relației, inclusiv prin utilizarea forței.

Hartuire sexuala: Hartuirea sexuala in cuplu poate include cereri repetate sau presiuni pentru a accepta activități sexuale, comentarii sau gesturi cu conținut sexual nedorite.

Violenta emotionala sexuala: poate implica manipularea emotionala sau psihologica pentru a determina o persoana sa faca sex fara consimtamantul sau impotriva vointei ei.

Acte sexuale fara consimtamant: Orice act sexual care are loc fara consimtamantul clar si liber al ambelor parteneri, este considerat abuz sexual. De multe ori victima poate simti ca rolul acesteia in cuplu nu ii da dreptul sau capacitatea de a refuza sau de a negocia actele sexuale din cauza presiunii, a manipularii sau a constrangerii din partea partenerului abuziv.



Violenta economica se refera la utilizarea controlului sau a puterii financiare pentru a exercita control asupra unei persoane intr-o relatie de cuplu. Aceasta forma de abuz poate lua mai multe forme:

Controlul asupra banilor: Un partener poate prelua controlul asupra finantelor comune, limitand accesul celuilalt partener la conturi bancare sau alte resurse financiare, poate lua decizii financiare importante fara a consulta sau a obtine consimtamantul partenerului.

Restrictii financiare: Abuzatorii pot folosi amenintari sau coercitie pentru a restrictiona accesul partenerului la bani sau pentru a le impiedica sa-si castige proprii bani, poate limita cheltuielile pentru necesitatile de baza, cum ar fi hrana si imbracamintea.

Fortarea partenerului sa lucreze sau sa nu lucreze: Un abuzator poate forta partenerul sa lucreze impotriva vointei lor sau sa nu lucreze deloc, limitandu-le astfel independenta financiara si controlul asupra propriei lor vieti.

Distrugerea bunurilor materiale: Abuzatorii pot distruge bunuri personale sau proprietati ale partenerului pentru a le controla sau pentru a-i pedepsi. Acest lucru poate include vandalizarea proprietatii sau distrugerea bunurilor personale.

Santajul financiar: Abuzatorii pot ameninta cu abandonul sau cu ruptura relatiei daca partenerul nu se supune cerintelor lor financiare sau nu indeplineste anumite conditii.

Monitorizarea cheltuielilor: Un abuzator poate urmari si monitoriza fiecare cheltuiala a partenerului, controland astfel fiecare aspect al vietii lor financiare.

Creditare pe numele partenerului: Un abuzator poate folosi numele partenerului pentru a obtine credite sau imprumuturi fara stiinta sau consimtamantul acestuia.

Violenta spirituala poate lua mai multe forme si poate implica folosirea credintelor sau valorilor unei persoane pentru a o supune sau pentru a o face sa se simta vinovata, sperziata sau inferioara:

Manipularea credintelor religioase: Abuzatorii pot interpreta sau distorsiona texte religioase sau principii spirituale pentru a justifica comportamentele lor abuzive.

Controlul asupra participarii la serviciile religioase: Abuzatorii pot limita sau controla participarea victimei la serviciile religioase.

Izolarea spirituala: Abuzatorii pot izola victima de liderii spirituali sau de comunitatea religioasa, astfel incat aceasta sa nu aiba acces la sprijin sau sfaturi exterioare.

Presiunea pentru a se supune: Abuzatorii pot folosi credinta sau spiritualitatea pentru a presa victima sa se supuna dorintelor lor, sa accepte tratamentul abuziv ca pe o incercare spirituala.

Controlul asupra credintelor personale: Abuzatorii pot incerca sa schimbe sau sa controleze credintele personale ale victimei, amenintand sau manipulandu-i credinta.

Utilizarea practicilor religioase pentru abuz: Abuzatorii pot utiliza practici religioase, cum ar fi rugaciunea sau postul, pentru a forta victima sa se supuna sau pentru a-i crea disconfort emotional sau fizic.

Umilire prin religie sau spiritualitate: Abuzatorii pot umili victima prin folosirea religiei sau a spiritualitatii pentru a o face sa se simta vinovata, nevrednica sau inferioara.

Violenta cibernetica, cunoscuta si sub denumirea de cyberbullying, se refera la folosirea tehnologiei, in special a internetului si a platformelor de socializare, pentru a hărțui, intimida, controla sau răni pe altcineva si poate include comportamente precum:

Publicarea de informații personale:

Publicarea de informații personale sau confidentiale ale unei persoane fără acordul acesteia, cum ar fi numărul de telefon, adresa sau fotografii.

Hărțuire online: Hărțuirea persistentă a unei persoane prin trimiterea de mesaje sau comentarii negative repetate pe rețelele de socializare.

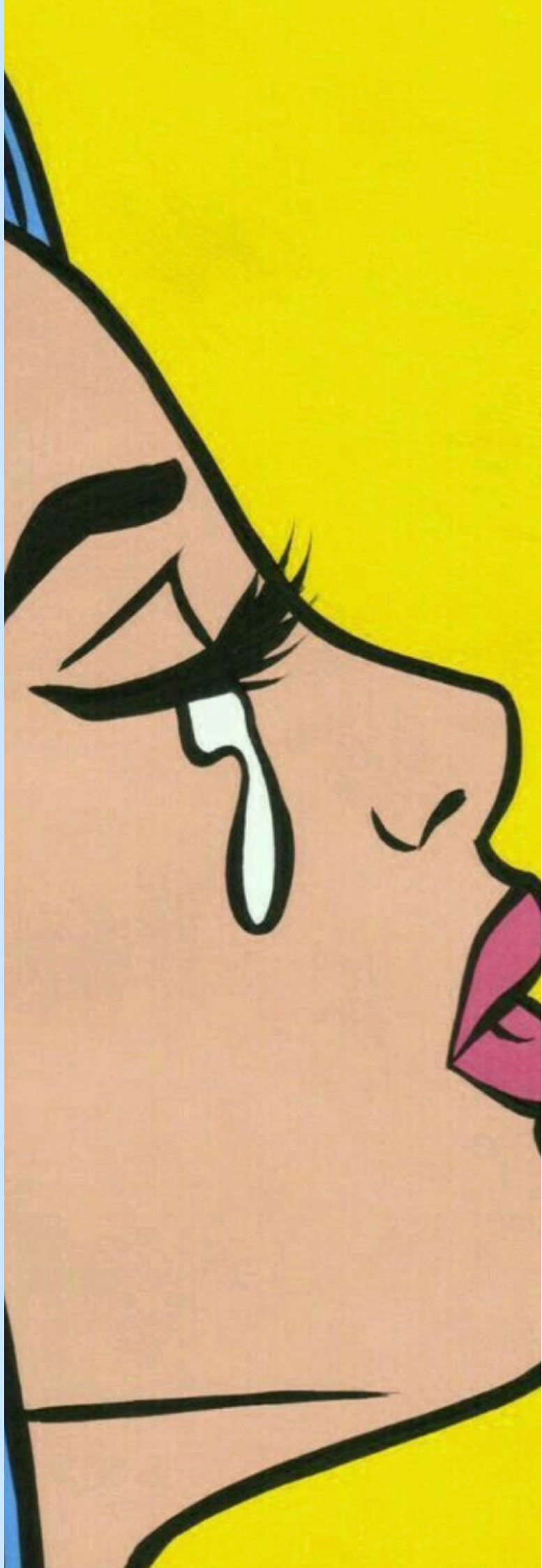
Cyberstalking: Urmărirea și monitorizarea constantă a activităților online ale unei persoane.

Difuzarea de zvonuri sau minciuni: Răspândirea de informații false sau zvonuri pentru a dauna reputației unei persoane.

Impersonare online: Folosirea identității sau a conturilor online ale altcuiva pentru a posta conținut rău intenționat sau pentru a dauna reputației lor.

Santaj online: Amenințarea cu publicarea de informații compromițătoare sau rușinoase.
Excluderea online: Izolarea sau excluderea cuiva din grupurile online sau comunitățile virtuale.

Informatia inseamna putere si este important sa ai informatia corecta atunci cand recunosti o relatie abuziva, cand vrei sa iesi dintr-o relatie abuziva sau cand poti sa asiguri sprijin pentru o victima a violentei domestice sau a violentei in cuplu.



Sentimentul de vină în Războiul Tăcut

Cum Abuzul Domestic Afectează Minte și Inima Victimelor

În spatele ușilor închise ale multor case, o luptă dureroasă și tăcută are loc zilnic, o bătălie care nu se desfășoară întotdeauna în corpuri rănite, ci mai degrabă în suflete sfâșiate.

Comportamentele agresive sunt și acum justificate prin prisma "vinovăției victimei" care "provoacă", scoate agresorul din minti, îl determină să devină abuziv.

Nivelul de empatizare al vecinilor, prietenilor rămâne foarte scăzut, aceștia preferă să se distanțeze, să rupe relațiile cu victima, să o blameze pentru că aceasta rămâne într-o relație abuzivă.

Printre multele sentimente contradictorii și devastatoare pe care le experimentează aceste victime ale violenței domestice, vinovăția este una dintre cele mai persistente și distructive.

De ce se simt vinovate victimele violenței domestice?

Sentimentul de vină poate părea paradoxal pentru cei care observă de la distanță situația victimelor violenței domestice. De ce ar simți ele vinovăție pentru ceva ce li se întâmplă lor împotriva voinței lor? Răspunsul stă adânc, în psihologia complexă a relațiilor abuzive. Iată câteva motive principale:

Manipulare și control: Abuzatorii folosesc adesea tactici de manipulare pentru a face victimele să se simtă vinovate pentru abuzurile lor, sugerând că victima a provocat abuzul.

Ruperea sinelui: Abuzul constant și manipularea pot duce la o scădere a stimei de sine a victimei. Aceasta poate începe să se simtă inutilă sau să creadă că merită abuzul.

Speranța de schimbare a abuzatorului: Multe victime au speranța că abuzatorul lor se va schimba într-o zi, încearcă să îi înțeleagă sau să îi ierte.

Presiune socială: Societatea și chiar prietenii și familia pot pune presiune asupra victimelor să rămână în relație și să "lupte" pentru ea, blamând victima dacă alege să caute ajutor.

Impactul vinovăției asupra victimelor

Sentimentul de vină poate avea un impact devastator asupra sănătății mentale și a stării generale a victimelor, contribuind la:

Depresie și anxietate: din cauza sentimentului constant de vină.

Auto-victimizare: de multe ori, victimele se auto-victimizează, se pun în situații periculoase sau tolerează abuzul în continuare.

Izolare socială: Sentimentul de vină poate face ca victimele să se retragă și să se izoleze de prieteni și familie, creând un cerc vicios al izolării.

Chiar dacă este una din principalele motive pentru care victimele aleg să nu parasească relația abuzivă, este esențial ca victimele violenței domestice să înțeleagă că vinovăția pe care o simt este nejustificată și este rezultatul manipulării abuzatorului sau a presiunii sociale.

ALTE MOTIVE IMPORTANTE PENTRU CARE FEMEILE ALEG SA RAMANA IN RELATII ABUZIVE

”Alegerea” de a rămâne într-o relație abuzivă poate părea irațională pentru mulți observatori, dar este important să înțelegem că există numeroase motive complexe care pot influența decizia unei femei de a rămâne într-o astfel de relație:

Teama pentru viața și siguranța personală: Una dintre cele mai puternice motive pentru care unele femei rămân în relații abuzive este teama pentru viața lor sau a copiilor lor.

Izolare și control: Abuzatorii obișnuiesc să izoleze victimele de familie și prieteni, ceea ce face ca victimele să se simtă singure și fără sprijin, plecarea părand și mai dificilă.

Dependența financiară: Unele femei rămân în relații abuzive din cauza dependenței financiare de abuzator, nu au mijloacele necesare pentru a se susține singure sau pentru a-și susține copiii și nici perspectiva ca se descurca fără partener.

Lipsa resurselor și opțiunilor: Unele femei pot simți că nu au nicio altă opțiune sau resursă pentru a părăsi relația, lipsa accesului la adăposturi sigure, locuințe sau locuri de muncă.

Rușinea și stigmatizarea: Victimelor li se poate induce sentimentul de rușine și stigmatizare, care le pot face să se simtă judecate de societate sau să creadă că merită abuzul.

Speranța că abuzatorul se va schimba: Abuzatorii promit că vor înceta abuzul sau pot alterna perioade de abuz cu perioade de iubire, menținând speranța victimei că acesta se va schimba.

Manipularea și controlul emoțional: Abuzatorii pot folosi vinovăția, amenințările sau promisiunile false pentru a controla victima.

Iubire și atașament: victima unei relații toxice poate simți încă iubire și atașament față de abuzator, sperand că abuzatorul va redeveni persoana care a fost la începutul relației.

Ruinarea financiară sau socială: Abuzatorii pot ruina reputația sau situația financiară a victimei, ceea ce face dificilă plecarea. Această amenințare poate fi puternică și eficientă.



VICTIMELE COLATERALE, VICTIME SIGURE

Violenta domestică are un impact devastator asupra copiilor și a apropiaților din familia victimei sau a agresorului. Acești martori la acte de violență, fie că sunt copii sau adulți, membri ai familiei sau prieteni, pot experimenta o gamă largă de consecințe negative pe termen scurt și lung. Iată cum afectează violența domestică copiii și apropiații:

COPIII

Pot dezvolta traume emoționale profunde, cum ar fi stresul post-traumatic, anxietatea, depresia, și sentimente de vinovăție. Pot avea coșmaruri, tulburări de somn și dificultăți în concentrare sau învățare

Pot învăța comportamente agresive ca modalitate de a face față situației și pot dezvolta modele relaționale nesănătoase în viitor.

Copiii care cresc într-un mediu violent au un risc mai mare de a deveni victime sau agresori în relațiile lor viitoare.

Atunci când violența domestică este prezentă într-o familie, membrii acelei familii pot fi forțați să se mute frecvent, să intre și să iasă din adăposturi de criză sau să treacă printr-o instabilitate financiară și emoțională constantă.

APROPIAȚII

Pot experimenta stresul, anxietatea și sentimente de neputință sau vinovăție pentru că nu au putut să ajute victima.

Relațiile lor pot fi afectate, deoarece pot dezvolta dificultăți în comunicare, încredere și stabilirea unor relații sănătoase din cauza traumei și stresului

Pot experimenta stres cronic, care poate duce la boli de inimă, anxietate, depresie și alte probleme de sănătate.

Apropiații pot suferi din cauza stigmatizării sociale și pot fi marginalizați sau judecați de către alții din cauza legăturii lor cu agresorul sau victima.

Este important să înțelegem că violența domestică afectează nu doar victimele directe, ci și pe cei care le înconjoară. Oferirea de sprijin și resurse pentru copii și apropiații afectați este crucială pentru a ajuta la recuperarea lor și pentru a preveni perpetuarea ciclului de violență. Organizațiile și profesioniștii specializați în violența domestică pot juca un rol esențial în acest sens, oferind servicii de consiliere, terapie și sprijin juridic pentru familiile afectate.

IESIREA DINTR-O RELATIE TOXICĂ ESTE UN PROCES ANEVOIOS DAR INEVITABIL

Transformarea de la victimă a violenței domestice într-o învingătoare este un proces dificil și personal. Nu există o rețetă unică pentru a face acest pas, deoarece fiecare victimă și situație sunt unice. Există totuși câțiva pași generali pe care o persoană care trăiește o relație abuzivă îi poate urma în călătoria de la victimă la supraviețuitoare sau învingătoare, esențiali pentru a începe procesul de recuperare și de construirea a unei vieți sănătoase și fericite:

Acceptarea: recunoaște că te afli într-o relație toxică, că ești o victimă și că acest lucru nu este normal sau acceptabil, să înțelegi că nu este vina ta.

Caută sprijin emotional/ajutor: Contactează organizații locale de ajutor pentru victimele violenței domestice sau linii telefonice de urgență. Vorbește cu prieteni în care ai încredere sau cu membri ai familiei despre situația ta.

Stabilește obiective clare: Gândește-te la motivele pentru care dorești să ieși din relație și stabilește obiective clare pentru viitor.

Creează un plan de siguranță: Dacă te simți în pericol sau îți este teamă că partenerul tău ar putea deveni violent, creează un plan de siguranță. Acest plan poate include punerea deoparte bani și documente importante, stabilirea unui loc sigur de refugiu și identificarea unor persoane de încredere care te pot ajuta.

Caută terapie sau consiliere: Terapia sau consilierea pot fi instrumente valoroase în procesul de recuperare, utilă pentru a-ți procesa sentimentele și pentru a învăța strategii de a face față situației.

Documentează abuzul: Dacă poți, documentează incidentele de abuz sau comportamentul toxic al partenerului tău. Aceasta poate fi utilă în viitor, mai ales dacă trebuie să iei măsuri legale sau să obții o restricție de protecție.

Ia măsuri legale: Dacă te confrunți cu amenințări sau violență fizică, consultă un avocat specializat în dreptul familiei pentru a-ți cunoaște drepturile legale și pentru a obține ajutor în obținerea unei restricții de protecție, dacă este necesar.

Planifică cu atenție separarea: Gândește-te la locuință, finanțe și alte aspecte practice ale separării. Asigură-te că ai sprijin și resurse pentru a-ți asigura siguranța și independența. Păstrează distanța: După ce ai ieșit din relație, este important să păstrezi distanța față de partenerul toxic, să eviți contactul cu el sau tentația de a te întoarce în relație.

Explorează interese și pasiuni noi: Poți participa la cursuri sau programe de educație și formare care te pot ajuta să-ți construiești o nouă viață independent.

Fii răbdătoare cu tine însăși: Procesul de recuperare poate dura mult timp și este important să fii răbdătoare cu tine însăși, să nu te critici chiar dacă uneori pot apărea recăderi. Planifică-ți viitorul, stabilește obiective realiste și lucrează în mod constant pentru a-ți atinge visele.

Este important să-ți amintești că nu ești singură în această călătorie și că există resurse și sprijin disponibile pentru a te ajuta să treci de la statutul de victimă la cel de învingătoare. Dedicarea și angajamentul personal sunt esențiale în acest proces, iar fiecare pas mic te poate apropia de o viață mai bună și mai fericită.



Victimele violenței domestice trebuie să știe că au dreptul la o viață demnă, că există instituții și organizații neguvernamentale care le pot ajuta să depășească criza. Există resurse disponibile pentru femeile abuzate și bătute, inclusiv adăposturi, centre de formare pentru specializarea într-o profesie, servicii juridice și de îngrijire a copiilor

Poliția pentru plângeri, ordin de protecție provizoriu, evaluare risc

Medicină legală/medicină de urgență pentru obținerea certificatului medico-legal

Spitalul Județean Sibiu centru integrat violență sexuală

Medic de familie îndrumă victima, explică efectele asupra sănătății

Asistent social (D.A.S., D.G.A.S.P.C.) elaborează planul de intervenție

Asociații și Fundații Locale asigura suport psihologic, juridic, acces la adăposturi

Psiholog, Terapeut asigură consiliere psihologică/terapie

Reprezentanți ai justiției avocat, judecător, procuror

Echipa mobilă de intervenție de urgență

Instituții publice-private Adăpost, Centru de consiliere

Instrumente Ordin de protecție vs Ordin de protecție provizoriu

VICTIMELE VIOLENTEI DOMESTICE DE ASTAZI, POT FI MAINE INVINGATOARE!

Ești puternică și demnă de iubire și respect. Nu meriți să fii tratată cu violență sau abuz. Ești o persoană valoroasă și demnă de o relație sănătoasă.

Nu ești singură. Există sprijin și resurse disponibile pentru tine. Ai dreptul să ceri ajutor și să ceri sprijin de la cei din jurul tău și de la organizații specializate.

Viitorul tău poate fi luminos. Chiar dacă acum poate părea dificil, există oportunități și posibilități în fața ta. Poți construi un viitor în care să te simți în siguranță și fericită.

Ai puterea de a lua decizii pentru propria viață. Tu decizi ce este mai bine pentru tine. Poți să iei măsuri pentru a-ți proteja siguranța și bunăstarea

Merită să cauți fericirea și pacea. Fericirea și pacea sunt dreptul tău. Nu trebuie să trăiești într-o stare constantă de teamă sau abuz.

Caută ajutor și sprijin. Nu ezita să vorbești cu prietenii, familia sau profesioniștii. Ei pot fi aici pentru tine și te pot ajuta să găsești soluții.

Ești mai puternică decât crezi. Ai trecut prin multe și ai supraviețuit. Asta dovedește că ești mai puternică decât crezi.

Nu ești responsabilă pentru abuzul pe care l-ai suferit. Abuzul este întotdeauna responsabilitatea abuzatorului, nu a victimei. Nu te simți vinovată sau rușinată.

Fii blândă cu tine însăși. Vindecarea poate dura timp, dar e important să fii blândă cu tine însăși și să îți acorzi timpul și spațiul de care ai nevoie.

Ai dreptul la o viață fericită și sănătoasă. Nu uita că ai dreptul la o viață în care să te simți în siguranță, iubită și respectată.

