



Obsesyjna kontrola i kobietobójstwo

Rozpoznaj sygnały.

Razem możemy pomóc ofiarom.

Co osiem dni w Holandii ginie kobieta, często z rąk partnera lub byłego partnera.

Nazywamy to kobietobójstwem. To, co zaczyna się jako piękna miłość, może przerodzić się w niebezpieczny związek. Po często szybkim początku, któremu towarzyszy nadmierna uwaga, związek się zmienia. Związek może stawać się coraz bardziej duszący i przeradzać się w obsesyjną kontrolę. Utraca się coraz więcej wolności. To partner dyktuje, co jest, a co nie jest dozwolone. Zjawisko to nazywa się również terrorem intymnym.

Kobietobójstwo dotyka kobiety i dziewczęta w każdym wieku i w każdym środowisku. Ofiarą może paść każda kobieta i dziewczyna. Rozpoznając oznaki, można pomóc powstrzymać przemoc. Zadzwoń do **Veilig Thuis** (organizacja Bezpiecznie w domu) pod numer 0800 2000. Można to zrobić również anonimowo. Można też porozmawiać na czacie za pośrednictwem strony **www.veiligthuis.nl**. Veilig Thuis oferuje pomoc i porady, nawet jeśli ma się wątpliwości.

Scan de QR-code



www.veiligthuis.nl

Gdzie jesteś? Nie odpisałaś od piętnastu minut.

Jeśli mnie kochasz, odpowiedz teraz!

Sygnaty obsesyjnej kontroli

Często pojawiają się wyraźne oznaki, że sprawy nie idą dobrze.

Czy rozpoznasz to w swoim związku lub otoczeniu?

- Branie pod uwagę przede wszystkim oczekiwań i potrzeb partnera, a nie własnych uczuć
- Szantaż albo manipulacja
- Ciągła potrzeba dowiedzenia się, gdzie i z kim jest druga osoba
- Trzymanie jej z dala od rodziny i przyjaciół
- Niepozwalanie na samodzielne umawianie się z innymi osobami
- Zazdrosne zachowanie i oskarżenia
- Monitorowanie w mediach społecznościowych albo śledzenie fizyczne
- Poniżanie lub upokarzanie
- Zastraszanie, grożenie albo wzbudzanie strachu
- Niepozwalanie na podejmowanie własnych decyzji
- Sprawianie, że wątpi się w swoją rzeczywistość

Słuchaj swojej intuicji. Zwróć też uwagę na drobne zmiany w zachowaniu kobiety. Być może utrzymuje coraz mniej kontaktów z przyjaciółmi. Albo nagle przestała nosić makijaż. Wymuszenie bycia zawsze dostępną również może być tego oznaką. Albo gdy partner dzwoni do niej zbyt często lub wysyła jej mnóstwo wiadomości.

Och, kochanie, przepraszam, że cię spoliczkowałem.

Ale czasami tak mnie wkurzasz!

Przecież wiesz, że cię kocham.

Sygnaly ostrzegawcze

Obsesyjna kontrola może stać się tak dotkliwa, że doprowadzi do przemocy ze skutkiem śmiertelnym. Ważne jest zatem, aby jak tylko pojawią się sygnały ostrzegawcze, natychmiast poszukać pomocy. Można to zrobić, prosząc o poradę Veilig Thuis (Bezpiecznie w domu) lub dzwoniąc pod numer 112 (służby ratunkowe) w przypadku bezpośredniego zagrożenia.

Czym są sygnały ostrzegawcze?

- Stalking
- Groźby zabójstwa lub samobójstwa
- Posiadanie lub używanie broni
- Niedawne agresywne zachowanie
- Przemoc w ciąży
- Wymuszanie seksu
- Próba uduszenia, asfiksji lub utopienia
- Powstrzymywanie od skorzystania z opieki medycznej
- Strach (przed rozmową) w pobliżu partnera
- Skrajny strach o własne życie lub życie dzieci
- Narastająca przemoc

Poważna przemoc domowa często wiąże się z innymi problemami, takimi jak uzależnienie, problemy ze zdrowiem psychicznym, bezrobocie lub kłopoty finansowe.

Pomoc i porada.

Martwisz się lub dostrzegasz jakieś oznaki?
Poproś o pomoc i poradę. Nawet jeśli masz wątpliwości.



Zadzwoń do Veilig Thuis
(anonimowo, bezpłatnie
i całodobowo):
0800 2000.



Lub porozmawiaj
(anonimowo) na
stronie
www.veiligthuis.nl



Bezpośrednie
zagrożenie?
Zawsze dzwoń
pod numer **112.**

Uwaga: zakończenie związku może prowadzić do dodatkowego zagrożenia.
Porozmawiaj ze pracownikiem profesjonalnego wsparcia, jak zrobić to w
możliwie najbezpieczniejszy sposób.