Ebook

Jak rozpoznać przemoc w związku?

Katarzyna Gajowy

Mind Balance Solutions

ZANIM ZACZNIESZ

Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze

Jeśli czytasz ten ebook, bo coś w twoim związku cię niepokoi – dobrze, że tu jesteś. Zanim przejdziesz dalej, zapamiętaj kilka rzeczy.

Bezpośrednie zagrożenie? Dzwoń 999

Jeśli nie możesz bezpiecznie mówić, zadzwoń na 999 z telefonu komórkowego, słuchaj komunikatu i wciśnij **55**. To tzw. Silent Solution – operator połączy cię z policją jako zgłoszenie alarmowe. Sama cisza na linii nie wystarczy.

Całodobowa, bezpłatna pomoc

National Domestic Abuse Helpline: **0808 2000 247** – 24/7, poufnie, bez oceniania. Infolinia korzysta z tłumaczy, więc możesz poprosić o rozmowę **po polsku**.

Chroń swoją prywatność

Jeśli ktoś może sprawdzać twój telefon lub komputer, czytaj ten plik w trybie prywatnym, z urządzenia zaufanej osoby albo w bibliotece. Pamiętaj o czyszczeniu historii przeglądania.

Ten ebook ma charakter edukacyjny. Nie zastępuje porady specjalisty, prawnika ani policji. Numery i informacje sprawdzono w październiku 2026 r.

WSTĘP

Przemoc nie zawsze zostawia siniaki

Wiele osób latami żyje w relacji, która powoli odbiera im spokój, pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa – i nie nazywa tego przemocą. Bo przecież „nie bije". Bo „każdy się kłóci". Bo „to ja go/ją denerwuję".

Przemoc w związku to najczęściej **wzorzec zachowań**, a nie pojedyncza awantura. Chodzi o kontrolę: jedna osoba stopniowo przejmuje władzę nad życiem drugiej – nad jej czasem, pieniędzmi, kontaktami, a w końcu nad tym, co myśli o sobie.

W tym ebooku znajdziesz 15 sygnałów ostrzegawczych, krótki test, plan bezpieczeństwa do wypełnienia i listę miejsc w Wielkiej Brytanii, gdzie można dostać pomoc – także po polsku.

3,8 mln
osób w Anglii i Walii doświadczyło przemocy domowej w ciągu roku

2,2 mln
z nich to kobiety – ale ofiarami jest też 1,5 mln mężczyzn

Nr 1
najczęstsza forma to przemoc emocjonalna ze strony (byłego) partnera

Źródło: ONS, Crime Survey for England and Wales, rok do marca 2025 (publikacja: listopad 2025).

PODSTAWY

Czym jest przemoc domowa?

W prawie brytyjskim (Domestic Abuse Act 2021) przemoc domowa to zachowanie jednej osoby wobec drugiej, gdy obie mają co najmniej 16 lat i są ze sobą „osobiście powiązane" – np. są lub byli partnerami albo są rodziną.

Przemoc fizyczna
bicie, popychanie, szarpanie, duszenie, krępowanie

Przemoc seksualna
wymuszanie seksu lub czynności seksualnych bez zgody

Groźby i zastraszanie
groźby wobec ciebie, dzieci, zwierząt lub bliskich

Kontrola i przymus
uporczywe kontrolowanie, izolowanie, odbieranie wolności

Przemoc ekonomiczna
odbieranie pieniędzy, kontroli nad finansami, zadłużanie

Przemoc psychiczna
poniżanie, wyzwiska, manipulacja, „gaslighting"

Mity, które utrzymują przemoc w ukryciu

„Jeśli nie bije, to nie jest przemoc."	Przemoc emocjonalna i kontrola są przemocą – a zachowania kontrolujące to w Wielkiej Brytanii przestępstwo.
„To zdarza się tylko w określonych rodzinach."	Przemoc dotyczy ludzi w każdym wieku, z każdej kultury, z każdym poziomem wykształcenia i dochodu.
„Ofiara mogłaby po prostu odejść."	Odejście bywa najniebezpieczniejszym momentem. Potrzebny jest plan i wsparcie – nie ocena.
„Ofiarami są tylko kobiety."	Większość to kobiety, ale przemocy doświadczają też mężczyźni i osoby w związkach LGBT+.

KLUCZOWE POJĘCIE

Kontrola przymusowa – przemoc jak pajęczyna

Kontrola przymusowa (*coercive control*) to sieć drobnych zasad, zakazów i kar, które z osobna wydają się „niczym wielkim". Razem tworzą pajęczynę: z każdym miesiącem masz mniej swobody i coraz trudniej ci zobaczyć, co się dzieje.

W Anglii i Walii zachowania kontrolujące i przymusowe w związku są przestępstwem od 2015 roku. Od 2021 roku prawo obejmuje także kontrolę **po rozstaniu** – np. nękanie, groźby czy kontrolę finansową ze strony byłego partnera.

Typowe „zasady" w kontrolującym związku

Ważny sygnał

Jeśli często zastanawiasz się, „jak on/ona zareaguje", zanim cokolwiek zrobisz – to ważny sygnał. W zdrowym związku nie musisz pytać o pozwolenie, żeby żyć.

15 SYGNAŁÓW OSTRZEGAWCZYCH

Na co zwrócić uwagę

Sygnały pogrupowaliśmy w pięć obszarów. Przy każdym znajdziesz przykład, jak to może brzmieć w codziennym życiu. Jeden sygnał nie musi oznaczać przemocy – ale kilka, które się powtarzają, tworzy wzorzec.

KONTROLA I IZOLACJA

1 Izolacja od bliskich

Partner(ka) stopniowo odcina cię od rodziny i przyjaciół: krytykuje ich, robi sceny przed spotkaniami albo sprawia, że po każdym wyjściu czujesz się winny(-a). Z czasem zostajesz sam(a) – i nikt nie widzi, co się dzieje.

> *„Po co ci te koleżanki? Przecież masz mnie."*

Potrzebujesz porozmawiać? **National Domestic Abuse Helpline 0808 2000 247** – 24/7, bezpłatnie, także po polsku.

KONTROLA I IZOLACJA

2 **Kontrola i chorobliwa zazdrość**

Ciągłe pytania, gdzie jesteś i z kim, decydowanie o twoim ubraniu, wydatkach czy pracy, bezpodstawne oskarżenia o zdradę. Zazdrość bywa przedstawiana jako dowód miłości – ale miłość nie potrzebuje kontroli.

„Z kim piszesz? Daj mi telefon."

3 **Kontrola cyfrowa i naruszanie prywatności**

Sprawdzanie telefonu, żądanie haseł, śledzenie lokalizacji, czytanie wiadomości, zakładanie aplikacji szpiegujących, zakaz publikowania zdjęć. To także forma przemocy – tzw. tech abuse.

„Jeśli nie masz nic do ukrycia, to podaj hasło."

Potrzebujesz porozmawiać? **National Domestic Abuse Helpline 0808 2000 247** – 24/7, bezpłatnie, także po polsku.

PRZEMOC EMOCJONALNA

4 Manipulacja i „gaslighting”

Podważanie twojej pamięci i zdrowego rozsądku tak długo, aż zaczynasz wątpić w siebie. Do tego krytyka, wyśmiewanie i „żarty”, po których czujesz się mały(-a).

„Przesadzasz. Nic takiego się nie stało. Wymyślasz.”

Zapytaj siebie

- [ ] Często wątpię we własną pamięć albo ocenę sytuacji.

Potrzebujesz porozmawiać? **National Domestic Abuse Helpline 0808 2000 247** – 24/7, bezpłatnie, także po polsku.

PRZEMOC EMOCJONALNA

5 Obwinianie i brak odpowiedzialności

Za każdą kłótnię, wybuch złości czy porażkę odpowiadasz ty – albo inni. Osoba stosująca przemoc nie przyznaje się do błędów, a rozmowy o problemach kończą się tym, że to ty przepraszasz.

„To przez ciebie tak reaguję."

Zapytaj siebie

- [ ] To mnie obwinia się za problemy w związku.

Potrzebujesz porozmawiać? **National Domestic Abuse Helpline 0808 2000 247** – 24/7, bezpłatnie, także po polsku.

PRZEMOC EMOCJONALNA

6 Groźby i zastraszanie

Groźby wyrzucenia z domu, odebrania dzieci, ujawnienia twoich prywatnych informacji, zniszczenia twojej reputacji. Czasem groźby samookaleczenia, gdy mówisz o odejściu. Groźby mają jeden cel: posłuszeństwo.

„Jeśli odejdziesz, nigdy więcej nie zobaczysz dzieci."

Zapytaj siebie

- [ ] Słyszę groźby – wobec mnie, dzieci, zwierząt lub bliskich.

Potrzebujesz porozmawiać? **National Domestic Abuse Helpline 0808 2000 247** – 24/7, bezpłatnie, także po polsku.

PRZEMOC EMOCJONALNA

7 Huśtawka: napięcie i „miodowy miesiąc”

Okresy narastającego napięcia, potem wybuch, a potem przeprosiny, prezenty i obietnice. Ta huśtawka bardzo mocno wiąże – dobre chwile dają nadzieję, że „tamten” człowiek wróci na stałe.

„Przepraszam, to się więcej nie powtórzy.”

Zapytaj siebie

- [ ] Po awanturach są przeprosiny i obietnice, ale wszystko wraca.

Potrzebujesz porozmawiać? **National Domestic Abuse Helpline 0808 2000 247** – 24/7, bezpłatnie, także po polsku.

PRZEMOC FIZYCZNA I SEKSUALNA

8 Przemoc fizyczna

Popychanie, szarpanie, uderzenia, rzucanie przedmiotami, krępowanie. Często zaczyna się od „drobnego" incydentu i narasta. **Duszenie lub podduszanie – nawet jednorazowe – jest poważnym sygnałem zagrożenia życia** i osobnym przestępstwem w Wielkiej Brytanii.

9 Przymus seksualny

Wywieranie presji, szantaż emocjonalny, zmuszanie do seksu lub praktyk, na które się nie zgadzasz, grożenie udostępnieniem intymnych zdjęć. Bycie w związku lub małżeństwie nie oznacza zgody.

„Jeśli mnie kochasz, nie odmówisz."

10 Niszczenie rzeczy i zastraszanie fizyczne

Rozbity telefon, porwane dokumenty, uderzanie pięścią w ścianę tuż obok ciebie, krzywdzenie zwierząt. To komunikat: „mogę zrobić to samo tobie".

PIENIĄDZE I NIEZALEŻNOŚĆ

11 Przemoc ekonomiczna

Odbieranie wypłaty lub karty, „kieszonkowe", rozliczanie z każdego funta, zaciąganie długów na twoje nazwisko, zakaz pracy lub sabotowanie twojej pracy. Brak pieniędzy to jedna z głównych przeszkód w odejściu.

„Daj mi kartę, ja zarządzam pieniędzmi."

Zapytaj siebie

- [ ] Nie mam swobodnego dostępu do pieniędzy lub konta.

Potrzebujesz porozmawiać? **National Domestic Abuse Helpline 0808 2000 247** – 24/7, bezpłatnie, także po polsku.

SYGNAŁY W TOBIE I WOKÓŁ CIEBIE

12 **Życie w strachu**

Chodzisz „na palcach", sprawdzasz jego/jej nastrój, zanim cokolwiek powiesz, robisz rzeczy po kryjomu, żeby uniknąć awantury. Strach przed partnerem to jeden z najważniejszych sygnałów – nie lekceważ go.

„Zanim wróci, sprawdzę, czy wszystko jest idealnie."

13 **Zmiany w tobie**

Wycofanie z życia towarzyskiego, lęk, problemy ze snem, smutek, poczucie, że „nie poznajesz siebie". Możesz też zacząć tłumaczyć i ukrywać zachowanie partnera(-ki) przed innymi.

„Patrzę w lustro i nie poznaję siebie."

Potrzebujesz porozmawiać? **National Domestic Abuse Helpline 0808 2000 247** – 24/7, bezpłatnie, także po polsku.

SYGNAŁY W TOBIE I WOKÓŁ CIEBIE

14 **Niepokój bliskich**

Rodzina lub przyjaciele mówią, że się zmieniłeś(-aś), że się o ciebie martwią albo że coś jest nie tak. Z zewnątrz często widać wzorzec, którego od środka nie dostrzegamy.

„Martwimy się o ciebie. Nie jesteś sobą."

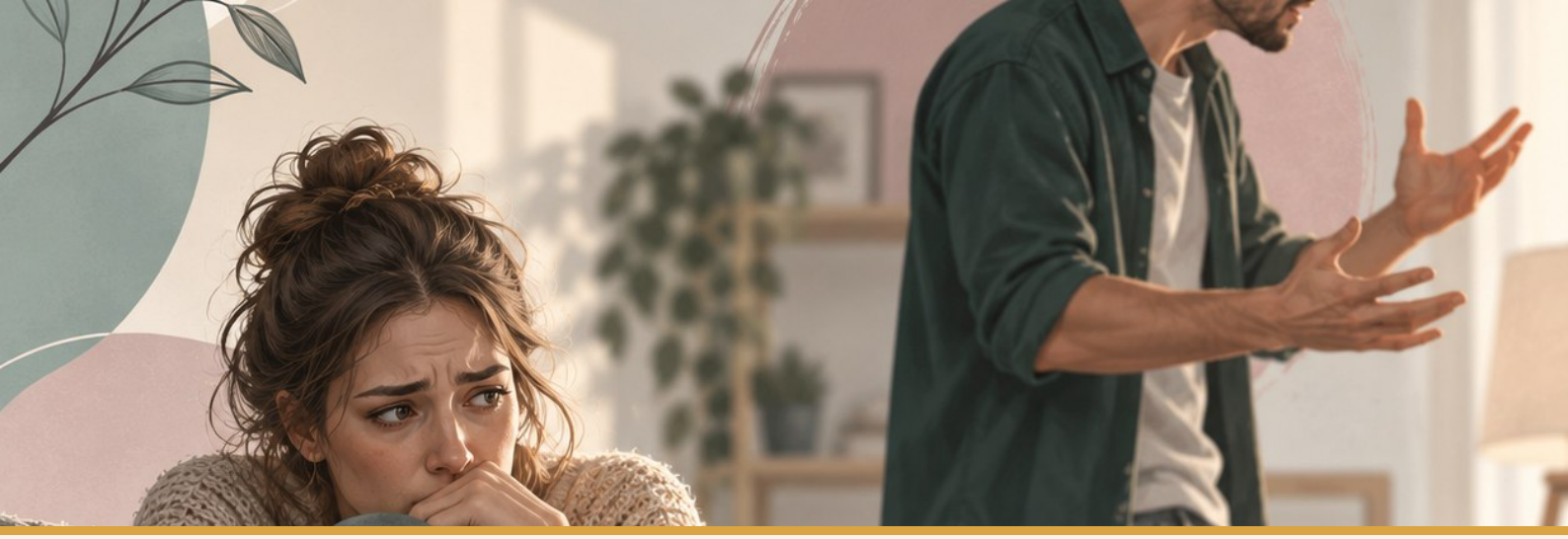
Jak pomóc komuś, o kogo się martwisz

Warto

- porozmawiać w cztery oczy, w bezpiecznym miejscu
- powiedzieć: „Wierzę ci. To nie twoja wina."
- słuchać bez pośpiechu i oceniania
- zapytać: „Czego teraz potrzebujesz?"
- przekazać numer 0808 2000 247 – helpline doradza też bliskim
- być w kontakcie, nawet jeśli wraca do partnera(-ki)

Lepiej unikać

- mówienia „po prostu odejdź"
- konfrontowania się ze sprawcą
- krytykowania partnera(-ki) – może to zamknąć rozmowę
- naciskania i stawiania ultimatum
- podejmowania decyzji za tę osobę
- rozmów o tym przez telefon, który może być sprawdzany



SYGNAŁY W TOBIE I WOKÓŁ CIEBIE

15 Wpływ na dzieci

Dzieci słyszą i widzą więcej, niż myślą dorośli – nawet z drugiego pokoju. Mogą reagować lękiem, wycofaniem, agresją, trudnościami w szkole czy problemami ze snem. W prawie brytyjskim dziecko, które doświadcza przemocy w domu, jest jej **ofiarą**, a nie tylko świadkiem.

Od 2021 roku prawo w Anglii i Walii uznaje, że dziecko, które widzi, słyszy lub odczuwa skutki przemocy domowej i jest spokrewnione z osobą doznającą przemocy albo sprawcą, jest **ofiarą przemocy** we własnym prawie.

Możliwe sygnały u dziecka

- koszmary, trudności z zasypianiem, moczenie nocne
- lęk przed rozłąką, „przyklejanie się”
- wycofanie albo wybuchy złości
- problemy z koncentracją i nauką
- poczucie winy, przejmowanie roli „opiekuna”
- bóle brzucha i głowy bez przyczyny medycznej

Co pomaga

- mówienie dziecku, że to nie jego wina
- przewidywalny, spokojny rytm dnia
- pozwolenie na wszystkie emocje
- informowanie szkoły (w Sefton działa Operation Encompass)
- wsparcie specjalisty dla dzieci
- dbanie o własne bezpieczeństwo – to też troska o dziecko

TEST DLA SIEBIE

Czy coś z tego brzmi znajomo?

- ☐ Partner(ka) ogranicza moje kontakty z rodziną lub przyjaciółmi.
- ☐ Muszę się tłumaczyć, gdzie i z kim jestem.
- ☐ Partner(ka) sprawdza mój telefon, wiadomości lub lokalizację.
- ☐ Często wątpię we własną pamięć albo ocenę sytuacji.
- ☐ To mnie obwinia się za problemy w związku.
- ☐ Słyszę groźby – wobec mnie, dzieci, zwierząt lub bliskich.
- ☐ Po awanturach są przeprosiny i obietnice, ale wszystko wraca.
- ☐ Zdarzyło się popchnięcie, uderzenie lub duszenie.
- ☐ Czuję presję lub przymus w sprawach seksu.
- ☐ Partner(ka) niszczy moje rzeczy albo uderza w przedmioty obok mnie.
- ☐ Nie mam swobodnego dostępu do pieniędzy lub konta.
- ☐ Boję się reakcji partnera(-ki) i robię rzeczy po kryjomu.
- ☐ Nie poznaję siebie – czuję więcej lęku i smutku, wycofuję się z życia.
- ☐ Bliscy mówią mi, że się o mnie martwią.
- ☐ Dzieci są świadkami kłótni lub zachowań, które je przerażają.

Co oznaczają twoje odpowiedzi?

To nie jest diagnoza ani test „na punkty". Ale **nawet jedno „tak"** – zwłaszcza przy pytaniach o strach, groźby, przemoc fizyczną lub duszenie – zasługuje na rozmowę ze specjalistą. Jeśli zaznaczasz kilka zdań, możesz być w relacji opartej na kontroli. Nie musisz mieć pewności, żeby zadzwonić: **0808 2000 247** (24/7).

ĆWICZENIE

Mój plan bezpieczeństwa

Zaufana osoba, do której mogę zadzwonić lub pójść

Nasze hasło / słowo-kod, które oznacza „potrzebuję pomocy”

Bezpieczne miejsce, w które mogę pójść (adres)

Jak wyjdę z domu w nagłej sytuacji (którędy, czym)

Torba awaryjna – co warto przygotować

- ☐ paszport / dowód osobisty, akt urodzenia dzieci
- ☐ karta bankowa, trochę gotówki
- ☐ telefon i ładowarka, lista ważnych numerów
- ☐ leki i recepty
- ☐ klucze (zapasowe)
- ☐ dokumenty: umowa najmu, akty, numery NI
- ☐ rzeczy dziecka (ulubiona zabawka)
- ☐ dowody: zdjęcia, wiadomości, notatki z datami

Moje ważne numery

Policja – nagłe zagrożenie: 999 (nie możesz mówić? wciśnij 55)
National Domestic Abuse Helpline (24/7): 0808 2000 247
Sefton Domestic Abuse Service: 0151 394 1400

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Nie musisz przechodzić przez to sam(a)

Policja – nagłe zagrożenie Nie możesz mówić? Z komórki: słuchaj komunikatu i wciśnij 55 (Silent Solution).	**999**
National Domestic Abuse Helpline (Refuge) 24/7, bezpłatnie, tłumacz języka polskiego na prośbę. Czat: nationaldahelpline.org.uk	**0808 2000 247**
Sefton Domestic Abuse Service Lokalna, poufna linia dla mieszkańców Sefton (m.in. Waterloo, Bootle). Pn–pt 8:00–18:00.	**0151 394 1400**
Men's Advice Line Wsparcie dla mężczyzn doznających przemocy i ich bliskich.	**0808 801 0327**
Galop – LGBT+ Krajowa linia dla osób LGBT+ doznających przemocy.	**0800 999 5428**
National Stalking Helpline Pomoc przy uporczywym nękaniu i stalkingu.	**0808 802 0300**
Karma Nirvana Przemoc w imię „honoru" i przymusowe małżeństwa.	**0800 5999 247**
Hourglass Przemoc wobec osób starszych.	**0808 808 8141**
Respect Phoneline Dla osób, które martwią się własnym zachowaniem wobec partnera.	**0808 802 4040**

Warto też wiedzieć

- **Clare's Law** – masz prawo zapytać policję, czy twój (obecny lub nowy) partner ma historię przemocy. Wniosek złożysz przez stronę Merseyside Police lub osobiście na komisariacie.
- **OPOKA** – organizacja charytatywna wspierająca polskie kobiety i dzieci doznające przemocy w Wielkiej Brytanii: opoka.org.uk
- **GOV.UK** – oficjalne porady „Domestic abuse: how to get help" dostępne są w wielu językach, w tym po polsku.
- **IDVA** – niezależny doradca ds. przemocy domowej może pomóc ci przy policji, w sądzie i przy planie bezpieczeństwa. Zapytaj o niego na helpline.

Mind Balance Solutions CIC – wsparcie po polsku i po angielsku, w Waterloo i online.
info@mindbalancesolutions.com · 07397 860833

Mind Balance Solutions CIC

Jesteśmy przedsiębiorstwem społecznym z Waterloo w Liverpoolu. Wspieramy zdrowie psychiczne społeczności – po polsku i po angielsku, stacjonarnie i online. Nie jesteśmy służbą kryzysową, ale pomożemy ci znaleźć właściwe wsparcie.

Autorka: Katarzyna Gajowy

mindbalancesolutions.com · info@mindbalancesolutions.com · 07397 860833

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje porady prawnej, medycznej ani pomocy policji.
W sytuacji zagrożenia dzwoń na 999.

M B S
Mind Balance Solutions