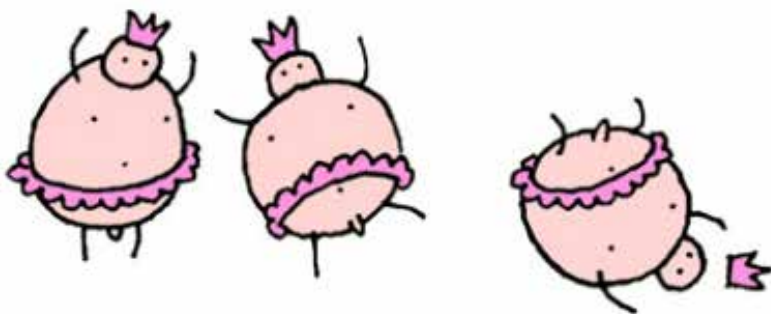


# RAZEM PRZECIWIW PRZEMOCY



BROSZURA INFORMACYJNA DOTYCZĄCA PRZEMOCY DOMOWEJ  
DLA **SPOŁECZNOŚCI LGBTQI+**



## SPIS TREŚCI

Podziękowania i wyjaśnienia	3
Jak definiuje się przemoc w rodzinie?	4
Jakie są przejawy przemocy domowej?	4
„On mnie kocha, on mnie nie kocha”	5
Czy jestem maltretowany?	7
Wykorzystanie queerowości do użycia przemocy	8
Czego mogę się spodziewać?	10
Osoby homoseksualne i dzieci	12
Młodzież homoseksualna	13
Przemoc domowa i jej skutki dla osób homoseksualnych należących do innych mniejszości	13
Zdrowie, niepełnosprawność i przemoc w rodzinie	14
O sprawcach	16
Zakończenie przemocy domowej	16
Jak możesz uzyskać pomoc?	17
Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa w sieci	18
Organizacje i kontakty	19
<b>SŁOWNICZEK</b>	22

## PODZIĘKOWANIA I WYJAŚNIENIA

Niniejsza publikacja oparta jest na broszurach organizacji Rise z Wielkiej Brytanii (patrz <http://www.riseuk.org.uk>) stworzonych przez Brighton i grupę roboczą DV&A LGBT z Hove i im chcielibyśmy podziękować za pozwolenie na wykorzystanie tego materiału.

Publikacja tej broszury jest częścią projektu **Razem przeciwko przemocy**, który jest wspierany przez stołeczną policję, schronisko dla kobiet, centrum zdrowia w stolicy i miasto Reykjavík. Biuro Praw Człowieka i Demokracji miasta Reykjavík zarządza projektem i równocześnie jest odpowiedzialne za niniejszą publikację. W przypadku jakichkolwiek uwag dotyczących treści broszury prosimy o kontakt z Halldóra Dýrleifar Gunnarsdóttir, kierowniczką projektu Razem przeciwko przemocy: [halldora.gunnarsdottir@reykjavik.is](mailto:halldora.gunnarsdottir@reykjavik.is)

Treść broszury została dostosowana do warunków islandzkich i do projektu **Razem przeciwko przemocy**, w związku z czym w szczególności dotyczy zasobów i procedur dostępnych w Reykjavíku. Broszura mówi o sprawcach i ofiarach, trzeba pamiętać, że sprawcy i ofiary mogą być wszystkich płci i znajdować się w różnych relacjach i związkach.

Celem tej publikacji jest skupienie się na zaspokojeniu potrzeb osób nieheteronormatywnych, które są ofiarami przemocy domowej. Niniejsza broszura oparta jest na pięciu opublikowanych wcześniej broszurach na temat osób homoseksualnych i przemocy domowej, dotyczą one w szczególności lesbijek, gejów, kobiet biseksualnych, biseksualnych mężczyzn i osób transpłciowych. Wszystkie broszury zostały połączone w jedną całość obejmującą te grupy i na ich określenie będzie używany termin „osoby nieheteronormatywne”.

Czasami jednak zdarzają się przykłady przemocy domowej, które dotyczą konkretnych grup w społeczności queerowej. Mamy nadzieję, że przedstawione tutaj informacje będą przydatne dla wszystkich poszczególnych grup w społeczności queerowej i tych, którzy zmagają się z przemocą w rodzinie. Aby uzyskać więcej informacji na temat kwestii LGBTQI+, możesz skontaktować się ze specjalistą w Biurze Praw Człowieka i Demokracji w Reykjavíku: [svandisanna@reykjavik.is](mailto:svandisanna@reykjavik.is) lub w Samtökin'78 ([www.samtokin78.is](http://www.samtokin78.is)), stowarzyszeniu wspierającym mniejszości nieheteronormatywne w Islandii.

## JAKIE SĄ PRZYKŁADY PRZEMOCY DOMOWEJ?

- > **PRZEMOC FIZYCZNA:** Np. uderzanie, kopanie, popychanie, szturchanie, bicie.
- > **PRZEMOC PSYCHICZNA:** Np. grożenie, poniżanie, kontrolowanie, karcenie, przymuszanie.
- > **PRZEMOC SEKSUALNA:** Np. gwałt lub molestowanie seksualne. W przypadku kiedy przemoc dotyczy osoby z niepełnosprawnością, także jeśli chodzi o czynności osobiste teje osoby, jednostka nie zgodziła się/nie mogła, nie przyjęła jej odmowy z powodu ograniczeń lub osoba ta została zmuszona do ich zaakceptowania.
- > **PRZEMOC FINANSOWA:** Potracanie i odbieranie środków finansowych, wykorzystywanie ich niezgodnie z wolą jednostki. Kontrola finansowa.
- > **WYKORZYSTYWANIE MATERIALNE:** Nieposzanowanie prawa własności, niszczenie prywatnych rzeczy.
- > **ZANIEDBYWANIE:** Wstrzymywanie pomocy (utrudnianie dostępu do asysty), niepodawanie odpowiednio przepisanych leków itp.
- > **ŚLEDZENIE LUB GROŻENIE:** Śledzenie, natrętne komunikowanie się i nachodzenie danej osoby wbrew jej woli – stalking, prześladowanie. Grożenie publikacją online np. nagości – porno zemsta.
- > **PRZEMOC W FORMIE DYSKRYMINACJI:** Przemoc i nękanie, molestowanie osoby ze względu na jej: pochodzenie, płeć, rasę, orientację seksualną, tożsamość płciową, niepełnosprawność lub inne okoliczności osoby dyskryminowanej.
- > **PRZEMOC ZWIĄZANA Z HONOREM:** Forma przemocy domowej stosowanej w imię tzw. „honoru”.
- > **MAŁŻEŃSTWO Z PRZYMUSU:** Kiedy jedna lub obie strony zmuszone są wejść w związek małżeński wbrew własnej woli.
- > **OKALECZENIE ORGANÓW PŁCIOWYCH U KOBIET:** Usunięcie genitaliów, okaleczenie częściowe lub całkowite usunięcie żeńskich narządów płciowych, dzieł czynkiem u kobietom, z powodów niemedycznych. Kastracja, KLITORIDEKTOMIA.

## JAK DEFINIOWANA JEST PRZEMOC DOMOWA?

Przemoc w rodzinie definiuje się jako przemoc między krewnymi lub najbliższymi nam osobami. Miejsce, w którym dochodzi do przemocy nie ma znaczenia. Przemoc może wydarzyć się wszędzie zarówno na otwartej przestrzeni takiej jak np. parking, lub po prostu w domu ofiary. Relacja sprawcy przemocy z ofiarą przemocy jest w tym wypadku decydująca. Przemoc domowa ma swoje miejsce w najbliższych relacjach i zakłada przede wszystkim przemoc w rodzinie. Definicja przemocy domowej obejmuje również przemoc wśród krewnych, przemoc stosowaną przez dzieci w stosunku do rodziców i rodziców w stosunku do swoich dzieci.



## „ON MNIE KOCHA, ON MNIE NIE KOCHA”

Osoby nieheteronormatywne mogą być ofiarami przemocy domowej bez względu na płeć, wiek, niepełnosprawność, stan zdrowia, aktywność fizyczną, typ sylwetki, budowę ciała, orientację seksualną, tożsamość płciową, ekspresję płciową, cechy płciowe, religię, światopogląd i poglądy polityczne, pochodzenie etniczne i kolor skóry.

Rozpoznanie przemocy występującej w związku między dwiema dorosłymi osobami tej samej płci może być trudniejsze niż w przypadku osób płci odmienniej. Przyczyną bez wątplenia jest fakt, że przemoc i użycie siły, np. między dwiema kobietami lub dwoma mężczyznami nie są zbyt oczywiste i widoczne.

Stereotyp przemocy domowej polega na tym, że uważa się, iż tylko mężczyźni stosują przemoc wobec kobiet, podczas gdy kobiety są rzadko postrzegane jako sprawcy, a mężczyźni jako ofiary. Często zakłada się, że w związkach osób tej samej płci zawsze istnieje równość i partnerstwo. Stereotypy i mity na temat przemocy domowej i jej przejawów mogą wpływać na ofiary i to, czy zdecydują się zgłosić przemoc. Przeważnie mężczyznom, którzy są ofiarami przemocy domowej, jest trudno rozmawiać na ten temat.

Osoby LGBTQI+ są bardziej narażone na uprzedzenia i dyskryminację w społeczeństwie niż osoby heteroseksualne,

co prowadzi do stresu, często określanego jako molestowanie mniejszości. Ponadto, osoby nieheteronormatywne mogą być również ofiarami przemocy domowej.

Na przykład transpłciowa kobieta może być napiętnowana w społeczeństwie, co może przybrać formę przemocy. Kiedy jest wykorzystywana w domu, w którym powinna być bezpieczna, może to stanowić jeszcze większy uraz.

Osoby nieheteronormatywne mogą być wykorzystywane przez swoich byłych małżonków lub członków najbliższej rodziny. Na przykład lesbijka może być zastraszana przez byłego partnera; w szczególności zaraz po wyjściu z ukrycia i rozpoczęciu pierwszego związku z kobietą. W niektórych przypadkach sprawcy wykorzystują proces „coming out” („wychodzenie z szafy”, do uzasadnianie użycia przemocy tym, że ofiara zasługuje na przemoc tylko dlatego, że wyszła z ukrycia). Może to być szczególnie trudne, gdy w związku były dzieci.

Niezależnie od formy związku czy relacji często się zdarza, że sprawca celowo manipuluje i wprowadza w błąd swoją ofiarę, żeby (ta) uważała, iż zasługuje na przemoc.

W tęczowych związkach, jak i w queerowej społeczności, sprawca może wykorzystywać swój wiek, a zatem i doświadczenie, aby ofiara uwierzyła, że sprawca wie lepiej niż ona sama. Sprawca może na przykład oczerniać lub umniejszać ofiarę mówiąc: „takie są związki homoseksualne”. Może być również tak, iż sprawca twierdzi, że przemoc w rodzinie ma miejsce tylko w związkach heteroseksualnych i nie może mieć miejsca pomiędzy np. dwoma kobietami, mężczyznami lub osobami należącymi do społeczności queerowej.

Sprawcy często obiecują, że zmienią swoje zachowanie. Ofiary pokładają w tym nadzieję i wierzą, że nastąpi pozytywna zmiana, co może uniemożliwić im dostrzeżenie wzorców przemocy w związku.

Sprawcy mogą również próbować przekonać ofiarę, że to ofiara jest odpowiedzialna za brutalne zachowanie sprawcy (patrz „Czego mogę się spodziewać?” w dalszej części tej broszury).

Jeśli ktoś pokazuje ci tę broszurę, aby udowodnić/pokazać, że jesteś sprawcą przemocy, proszę uważaj, aby nie wyciągać pochopnych wniosków. Jednocześnie lepiej zadbaj o swoje zachowanie jak i o swoje relacje. Nie ma jednej listy kontrolnej, która wskazuje jednoznacznie, czy ktoś jest sprawcą, cała relacja wymaga przeglądu i wprowadzenia. Ważne są również indywidualne incydenty w konkretnym kontekście.

Jeśli nie jesteś pewien, porozmawiaj z kimś, kogo uważasz za pomocnego i obiektywnego - lub skontaktuj się z osobą profesjonalnie zajmującą się przemocą domową (patrz „Organizacje i kontakty” na końcu tej broszury).

**Jeśli jesteś w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń pod numer 112**

### ***Niezależnie od okoliczności należy pamiętać, że:***

- > Nie jesteś sam / sama / samo.
- > Nie musisz żyć „w” i „ze” strachem.
- > Możesz uzyskać pomoc.
- > Nie zasługujesz na przemoc i użycie siły.
- > Samookaleczanie nie jest rozwiązaniem.
- > Istnieje życie po relacji przemocowej.



## **CZY JESTEM W RELACJI PRZEMOCOWEJ?**

Każda relacja jest inna i może przechodzić przez dobre i trudne chwile, kiedy ludzie się ze sobą nie dogadują lub kłócą. Związek staje się przemocowy, gdy charakteryzuje go wzór zachowania, w którym jedna ze stron używa siły i przymusu wobec swojego partnera.

Chociaż doświadczenie każdej osoby jest wyjątkowe, zestawiono kilka typowych przykładów brutalnego zachowania i użycia siły przez byłego lub obecnego małżonka, partnera lub członka rodziny.

### **Sprawca:**

- > Uniemożliwia spędzanie czasu z przyjaciółmi i/lub rodziną.
- > Chce znać każdy twój ruch, kiedy nie jesteście razem.
- > Okazuje chorobliwą zazdrość, poczucie kontroli/posiadania władzy nad tobą.
- > Stawia wysokie i nierealistyczne wymagania.
- > Opowiada osobom postronnym o wszystkich waszych kłótniach, sporach i problemach w związku.
- > Chce wszystko kontrolować i podejmować sam wszystkie wspólne decyzje.
- > Narusza Twoją prywatność, np. czyta e-maile i wiadomości, sprawdza Twój telefon i nie tylko.
- > Okazuje nieracjonalny i nadmierny gniew.
- > Działa jak dwie postacie w jednej – jedna czarująca i kochająca, druga natomiast zła i agresywna.
- > Kłamie, aby móc cię bardziej kontrolować.
- > Krytykuje cię, naśmiewa się z ciebie i poniża.
- > Zarządza sprawami finansowymi, bierze twoje pieniądze lub uważa się za uprawnionego do kontrolowania twoich spraw finansowych.
- > Uszkadza lub przejmuje twoje mienie.
- > Nęka cię w pracy lub w szkole.
- > Krytykuje twoje ciało i wygląd.
- > Zapobiega zabezpieczeniu się podczas stosunku seksualnego.
- > Zmusza do seksu lub rani podczas seksu.
- > Okazuje złość, jeśli nie spełniasz jego wymagań seksualnych.
- > Usprawiedliwia również swoje złe zachowanie nadużywaniem alkoholu lub narkotyków, tłumacząc to własną przez mocową historią.
- > Zmusza cię do spożywania alkoholu lub innych używek, w tym narkotyków.
- > Grozi przemocą fizyczną lub zastrasza.
- > Popycha, chwyta, uderza, bije, kopie lub uderza rękami, pięściami lub nogami.
- > Grozi lub atakuje bronią, na przykład nożem kuchennym.
- > Stosuje szantaż emocjonalny, ciągle grożąc swoimi napadami złości.
- > Sprawia, że odczuwasz strach i lęk, musisz chodzić na palcach, czujesz permanentny stres, niepokój lub strach.

Przemoc domowa często może się rozpocząć lub nasilić, jeśli ofiara zajdzie w ciążę. Jeśli jesteś molestowany przez byłego małżonka, tej samej płci lub członka rodziny, powyższe kwestie mogą mieć zastosowanie, ale prawdopodobnie kontekst będzie inny. Cel przemocy i użycia siły jest zawsze ten sam – kontrola i posłuszeństwo.

Przemoc seksualna, a także groźby z nią związane, mogą być również zobrazowane prostym przykładem, np. były biseksualny partner płci męskiej, może zaatakować zarówno ciebie, jak i twoją obecną partnerkę/partnera.

Przemoc może przybrać formę prześladowania lub nękania Cię przez sprawcę i/lub próby ciągłego kontrolowania Twojego zachowania. Na przykład może próbować uniemożliwić Ci dołączenie do społeczności LGBTQI+ albo uniemożliwiać Ci spotkanie z obecnym partnerem.

## STOSOWANIE PRZEMOCY WOBEC OSÓB NIEHETERONORMATYWNYCH

Chociaż większość opisanych powyżej sytuacji przemocowych doświadczają zarówno osoby heteroseksualne i/lub homoseksualne, to osoby LGBTQI+ często doświadczają wyjątkowo silnej przemocy ze względu na ich nieheteronormatywność. Sprawca może wykorzystywać swoją wiedzę przeciwko danej osobie, np. że jest biseksualna, lesbijka, trans i/lub jest gejem.

### Może to np. być:

- > Groźby rozpowszechniania informacji (szantażu) o orientacji seksualnej, tożsamości płciowej lub queerowości, tj. informowanie pracodawcy, rodziny lub innych osób, że np. dana osoba jest lesbijką, trans i/lub jest gejem, bez zgody tejże osoby.
- > Krytyka oparta na opinii, że jesteś np. niewystarczającym lub nieprawdziwym gejem, np. jeśli niedawno umawiałeś się lub byłeś w związku z kobietą.
- > Upokorzenie z powodu inności, a także promowanie przekonania, że jesteś bezwartościowy i zasługujesz na prze moc z powodu swojej odmienności.
- > Przemoc usprawiedliwiana niedoinformowaniem partnera o swojej „odmienności”, np. że byłeś biseksualny lub trans.
- > Krytyka skierowana na ekspresję płciową i oskarżenia np. że nie jesteś „prawdziwy”.
- > Komentarze i zachowania mające na celu podkreślenie pewnych cech płciowych, np. skupianie się na aspektach zachowania lub częściach ciała, z których nie jesteś zadowolony.
- > Oskarżenia o to, że to Ty jesteś sprawcą. Sugerowanie, że przyjmowane przez Ciebie hormony źle wpływają na Twoje zachowanie.
- > Krytyka, która koncentruje się na Twoim wyglądzie i ekspresji płciowej.
- > Odmowa wykorzystania wspólnych środków na działania lub zakupy związane z Twoją queerowością, np. w procesie ponownego uzgadniania płci.
- > Presja na zmiany fizyczne, takie jak przyjmowanie hormonów i/lub operacja.



- > Presja, aby pokazać blizny po operacji zmiany płci.
- > Krytyka obniżonej sprawności seksualnej, która może być spowodowana przyjmowaniem hormonów.
- > Przemoc fizyczna, której celem jest zranienie części ciała, które zostały zaadaptowane lub zmodyfikowane podczas operacji, np. u osób trans.
- > Nieprawidłowe użycie odmiany twojego imienia i nazwiska.
- > Odmowa przyznania się do związku partnerskiego, np. nie przedstawiając Cię swoim znajomym i rodzinie.
- > Niszczenie leków (leków) związanych z Twoją przemianą i odmiennością.
- > Zarzuty, że instytucje i organizacje świadczące pomoc ofiarom przestępstw są uprzedzone wobec osób homoseksualnych.

U osób BDSM wymiana władzy i sposób działania, mogą zostać zaakceptowane jako część związku. Jest to bowiem bardzo ważne rozróżnienie pomiędzy akceptowalnymi zachowaniami przez członków związku BDSM z jednej strony, a przemocy z drugiej. Warto pamiętać o motcie BDSM na Islandii, czyli: bezpieczne - świadome - akceptowane. Podobnie jak w przypadku innych związków, relacje BDSM mogą być również brutalne i charakteryzować się powyższymi czynnikami przemocowymi. Istnieją przykłady sprawców, którzy wykorzystują niewiedzę swoich ofiar na temat zdrowych relacji BDSM i próbują przekonać je, że przemoc jest normalną częścią związku BDSM. W takich sytuacjach ważne jest, aby szukać pomocy i skontaktować się bezpośrednio z osobami, które mają doświadczenie w zdrowych relacjach BDSM (np. BDSM Iceland, [www.Bdsm.is](http://www.Bdsm.is)).

### **Mity na temat przemocy domowej, które mogą uniemożliwić ludziom szukanie pomocy:**

- > Przemoc domowa między osobami tej samej płci przebiega w obu kierunkach - obie strony związku są odpowiedzialne za przemoc: FAŁSZ.
- > W przypadku przemocy domowej przyjmuje ona powszechną formę heteroseksualną, tj. sprawca jest bardziej mężczyzną a ofiara bardziej kobietą: FAŁSZ.
- > Przemoc domowa jest „normalnym” aspektem związków homoseksualnych. Nikt nie pomoże homoseksualistom, którzy są ofiarami przemocy domowej: FAŁSZ.
- > Gejom łatwiej jest porzucić związek przemocowy, ponieważ nie mają dzieci lub gdy je mają, to łatwiej jest im je zostawić bo nie są ich „prawdziwym” lub biologicznym rodzicem: FAŁSZ.
- > Przemoc domowa nie występuje wśród lesbijek, gejów, osób biseksualnych, transpłciowych i innych osób nieheteronormatywnych: FAŁSZ.

Sprawca może wykorzystać te mity, aby uniemożliwić ofierze zgłoszenie przemoc, np. na policję.

Wszystkie wyżej wymienione mity są oparte na błędnych i fałszywych przekonaniach. Kiedy ktoś jest ofiarą przemocy domowej, dzieje się tak dlatego, że jedna ze stron używa siły. Należy pamiętać, że w związku partnerskim nikt nie powinien doświadczać przemocy ani groźb.



## CZEGO MOGĘ SIĘ SPODZIEWAĆ?

### *Sprawca ma zwykle dwa cele:*

- # 1 *utrzymać osobę w związku*
- # 2 *aby kontrolować zachowanie swojej ofiary, aby zaspokoić własne potrzeby.*

*Sprawcy często szukają różnych metod osiągnięcia swoich celów, ale niektóre środki są używane częściej niż inne:*

### **„To nie jest przemoc”**

Większość ludzi myśli o przemocy domowej jako o przemocy fizycznej, ale są też inne rodzaje przemocy i użycia siły, np. przemoc emocjonalna, finansowa i seksualna. Nawet jeśli nie byłeś maltretowany fizycznie, możesz być wykorzystywany w inny sposób.

W przypadku przemocy domowej, to przemoc psychiczna lub emocjonalna jest prawie zawsze obecna, nawet jeśli nie występuje tutaj przemoc fizyczna. Sprawcy mogą mieć dużą wyobraźnię, jeśli chodzi o użycie nie tylko metod siłowych.

### **„Przemoc jest normalna”**

Sprawcy często próbują przekonać swoich partnerów, że ich brutalne zachowanie jest „normalne” lub jest przykładem „normalnego związku nieheteronormatywnego”. Ta taktyka jest szczególnie skuteczna, gdy ofiara nie była wcześniej w takim związku. Przemoc nie jest czymś normalnym w żadnym związku ani w żadnych okolicznościach. Przemoc nie jest elementem zdrowego związku.

### **„Ty jesteś sprawcą, to ja jestem ofiarą”**

Gdy ofiary bronią się przed przemocą, np. przemocą fizyczną, sprawca może uznać, że ich samoobrona jest w rzeczywistości atakiem, że to ofiara jest brutalna i że to ofiara jest faktycznym sprawcą. Sprawca może nawet twierdzić, że ofiara jest „równie gwałtowna lub zła”. Sprawcy często ponoszą niewielką lub żadną odpowiedzialność za własne czyny. Często oskarżają ofiary o to, że same są sprawcami, i często mocno wierzą, że to oni są ofiarami. Mogą próbować wykorzystać tę wizję, aby wpłynąć na przyjaciół, służby społeczne lub policję. Sprawca może nawet zażądać zakazu zbliżania się do ofiary i twierdzić, że to właśnie ofiara jest prawdziwym sprawcą.

### **„To Twoja wina”**

Inną metodą jest obwinianie samej ofiary za przemoc, że to jej wina, że sprawca dopuszcza się przemocy lub używa siły. Następnie sprawca twierdzi, że nigdy by nie zrobił „A”, gdyby ofiara nie zrobiła „B”. Znowu, sprawca próbuje uniknąć odpowiedzialności i przenieść odpowiedzialność na ofiarę.

Rzeczywistość jest jednak taka, że tylko sam sprawca jest w stanie powstrzymać się przed przemocowym zachowaniem, to jego odpowiedzialność, a nie twoja.

Jeżeli sprawcą jest były małżonek ze związku heteroseksualnego lub inny członek rodziny, może on zastosować inne metody przemocy. Może używać szantażu i mówić, że ofiara nie jest tak naprawdę queer lub queer jest zły, obrzydliwy.

Czasami przykładowo były już mąż obecnej lesbijki czy żona innej homoseksualnej kobiety grozi przemocą seksualną i mówi, że potrzebuje tylko „prawdziwego mężczyzny”/ „prawdziwej kobiety”.

Podobnie jak w przypadku każdego przemocowego działania, są to tylko próby usprawiedliwienia swojego własnego zachowania.

### „To był tylko stres, tylko narkotyki...”

Sprawcy często próbują twierdzić, że przemoc wywołują szczególne okoliczności lub pewne czynniki i gdyby tylko można było je zmienić, przemoc by ustąpiła. Za przemocowe zachowanie obwiniają różne rzeczy, np. stres, bezrobocie, narkotyki lub alkohol. Jednak odpowiedzialność spoczywa na sprawcy, to on decyduje się na użycie przemocy i to on decyduje się użyć przemoc przeciwko Tobie.

Sprawcy mogą również używać stwierdzenia, że będąc pod wpływem narkotyków lub alkoholu zachowują się agresywnie wobec ofiary. Sprawcy często stosują te argumenty jako usprawiedliwienie dla swojego agresywnego zachowania. To są jednak wciąż tylko wymówki. Zawsze będą istnieć szczególne okoliczności lub pewne czynniki, które ich zdaniem uzasadniają przemoc.

### „Niekończące się obietnice”

Sprawcy często obiecują zmianę, że przestaną używać przemocy, narkotyków lub alkoholu. Te obietnice zwykle następują po brutalnym incydencie. Podstawą tych obietnic jest chęć odzyskania ofiary i podtrzymania relacji.

Sprawca może nawet wierzyć własnym obietnicom, ale celem jest przede wszystkim odzyskanie sympatii i zaufania ofiary, a nie zmiana zachowania. Gdy tylko ofiara pokaże, że pozostanie w związku, obietnica ta zostaje automatycznie zapomniana przez sprawcę przemocy.

Spróbuj skupić się na tym, co robi sprawca, a nie na tym, co mówi.

### „Brak ochrony prawnej”

Sprawcy mogą próbować przekonać swoje ofiary, że nikt im nie pomoże i nie ma żadnej ochrony prawnej przed przemocą. Nie jest to prawdą i nie ma znaczenia, czy sprawcą jest obecny czy byłby małżonek lub członek rodziny. Regulamin Krajowego Komisarza Policji oraz projekt **Razem przeciw przemocy** definiują przemoc w rodzinie jako przemoc między partnerami lub krewnymi, a ofiara otrzymuje ochronę prawną i pomoc. Zobacz dalej na końcu broszury w części „Organizacje i kontakty”.

### „Nikt nie pomaga gejom”

Sprawcy mogą próbować przekonać swoje ofiary, że nikt im nie pomoże, ponieważ są gejami. Możesz uzyskać pomoc. Definicja przemocy domowej obejmuje lesbijki, gejów, osoby biseksualne, osoby transpłciowe i inne osoby queerowe, a członkowie projektu „Razem przeciw przemocy” pracowali nad tym, aby ich działania i procedury niosły pomoc wszystkim osobom LGBTQI+ (patrz „Organizacje i kontakty” na końcu tej broszury).

## OSOBY HOMOSEKSUALNE I DZIECI

Wiele osób homoseksualnych ma dzieci. Niektórzy mają dzieci z byłym małżonkiem, który może być mężczyzną, kobietą, niektórzy mają dzieci z obecnym małżonkiem. Relacje rodziców z dziećmi mogą się różnić, np. rodzic może nie być biologicznie spokrewniony ze swoim dzieckiem. Istnieje wiele różnych sposobów posiadania dzieci, np. przez współżycie, sztucznie zapłodnienie lub adopcję dziecka.

Może się zdarzyć, że były lub obecny małżonek lub rodzina, a nawet dalsza rodzina, znęcają się nad osobą homoseksualną i jej dziećmi.

Istnieją uprzedzenia wobec homoseksualnych rodziców i dlatego powinni oni przeciwstawić się niesusznej dyskryminacji i przemocy. Sprawca może wykorzystać społeczne uprzedzenia wobec swojej ofiary będącej jednocześnie osobą homoseksualną i rodzicem.



### *Rodzice, którzy są ofiarami przemocy domowej, mogą doświadczyć:*

- > Groźby izolacji dzieci, by te nie mogły spotykać się z dalszą rodziną i innymi osobami.
- > Namawiania dzieci do złego traktowania swoich rodziców (homoseksualnych): słowami lub zachowaniem.
- > Przedstawianie fałszywych zarzutów zaniedbania lub przemocy wobec dzieci.
- > Gróźb uniemożliwiających kontakt z dziećmi. Ograniczania kontaktu z dziećmi, które wymagają pełnej opieki i pomocy.
- > Strachu przed utratą dzieci na rzecz państwa.
- > Fizycznego, psychicznego i/lub seksualnego wykorzystywania swoich dzieci.
- > Groźby porwania dzieci.
- > Zagrożenia dla nowych małżonków, którzy wchodzi w interakcje i opiekują się dziećmi.

Wszystkie powyższe czynniki można wykorzystać do kontrolowania ofiar i wymuszania kontaktu ze sprawcami. Policja i władze zajmujące się ochroną dzieci mają obowiązek wyeliminowania przemocy z otoczenia dziecka. Uważa się, że wpływ przemocy domowej na dzieci jest duży, bez względu na to czy same jej doświadczają, są jej świadkami, czy też tylko o tym wiedzą. W projekcie Razem przeciwko przemocy, służba opieki nad dziećmi w Reykjavíku jest zawsze pojawia się, gdy dzieci są na miejscu zdarzenia. Istnieją sposoby, aby chronić siebie i swoje dzieci przed przemocą. Schronisko dla kobiet zapewnia schronienie kobietom oraz ich dzieciom. Ważne jest, aby szukać zadośćuczynienia i pomocy (patrz „Organizacje i kontakty” na końcu tej broszury).

## MŁODZIEŻ LGBT+

Młodzież homoseksualna może być wykorzystywana przez rodziców i rodzinę. Rodzice mogą na przykład podważać tożsamość młodego człowieka, np. ponieważ jest transpłciowy, jest lesbijką lub gejem. Mogą też zabraniać queerowej młodzieży zachowywania się w określony sposób, np. uznawany za przejawiający jej queerość, a nawet uniemożliwiać tęczęwej młodzieży kontakt ze społecznością queer, np. by uczestniczyć w spotkaniach młodzieży gejowskiej. Rodzice mogą ją upokarzać, np. w związku z jej ekspresją płciową. Rodzice mogą używać przemocy, aby skłonić chłopca do zachowań „męskich”, a dziewczynkę do „kobięcych”. Może się również zdarzyć, że rodzice, jak i pozostali członkowie rodziny zabronią młodym osobom homoseksualnym wyjścia z ukrycia i rozmawiania o swojej orientacji czy odmienności, a także powrotu do domu z partnerami.

Przemoc w rodzinie, której rodzice, jak i całe rodziny dopuszczają się wobec młodych ludzi, może objawiać się na różne sposoby, podobnie jak u dorosłych, np. w formie przemocy fizycznej, emocjonalnej, ekonomicznej i/lub seksualnej.

Jeśli jesteś homoseksualnym nastolatkiem (w wieku poniżej 18 lat) i mieszkasz w przemocowej rodzinie, to komitety ochrony dzieci będą najprawdopodobniej zaangażowane w Twoją sprawę, np. Opieka nad dziećmi w Reykjavíku (patrz „Stowarzyszenia i kontakty”). Wszystkie decyzje dotyczące Ciebie będą podejmowane z myślą o Twoim dobrym samopoczuciu. Możesz zwrócić się o pomoc do komitetu ochrony dzieci, policji, lokalnego centrum pomocowego lub porozmawiać z zaufanym nauczycielem, który jest prawnie zobowiązany do zgłoszenia sprawy o ochronę dziecka, jeśli istnieje podejrzenie przemocy.



### **PRZEMOC DOMOWA I JEJ WPŁYW NA OSOBY NALEŻĄCE DO INNYCH MNIEJSZOŚCI**

#### **Osoby ubiegające się o azyl, pochodzenie i kolor skóry**

Cudzoziemcy, którzy nie są osobami o białym kolorze skóry lub ubiegają się o azyl, mogą spotkać się z uprzedzeniami, takimi jak rasizm i ksenofobia. Tak jak w każdej innej społeczności, osoby homoseksualne mogą doświadczać uprzedzeń w społeczności imigrantów. Osoby homoseksualne, które należą do mniejszości pod względem pochodzenia, przynależności etnicznej i/lub koloru skóry, mogą próbować znaleźć partnera z tej samej mniejszości i jednocześnie mogą mieć trudności z zakończeniem tego związku, nawet jeśli jest on przemocowy.

## Czym jest małżeństwo pod przymusem?

Osoby homoseksualne mogą również doświadczać przemocy domowej w postaci przymusowego małżeństwa, osoba homoseksualna może być zmuszona do poślubienia kobiety.

Małżeństwo z przymusu ma miejsce, gdy ludzie są zmuszani do małżeństwa wbrew ich woli i/lub pod wielką presją. Taka presja może być zarówno fizyczna, jak i emocjonalna. Małżeństwo z przymusu jest pogwałceniem praw człowieka i nie może być usprawiedliwione religią ani kulturą. Ważne jest, aby odróżnić małżeństwo przymusowe od małżeństwa zorganizowanego, którym obie strony wyrażają zgodę. Ta tradycja istnieje od lat w wielu krajach i kulturach.

Jeśli jesteś gejem, nie czujesz się bezpiecznie na Islandii i padłeś ofiarą przemocy domowej, możesz szukać pomocy (patrz „Organizacje i kontakty”).



## ZDROWIE, NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ I PRZEMOC W DOMU

Długotrwała choroba (np. demencja, rak, HIV/AIDS, stwardnienie rozsiane itp.) może powodować stres i tworzenie relacji przemocowej w związkach, choroba nigdy nie powinna być „wymówką” dla przemocy domowej. Obecni małżonkowie, byli małżonkowie lub członkowie rodziny (w tym byli małżonkowie będący w związkach heteroseksualnych) czasami wybierają dokładnie ten rodzaj „bronii”. Mogą wykorzystywać swój stan zdrowia, sprawność fizyczną i/lub niepełnosprawność jako „broń” lub odwrotnie zdrowie, sprawność fizyczną i/lub niepełnosprawność ofiary.

W niektórych przemocowych związkach przemoc zaczyna się, gdy osoba zachoruje lub stanie się niepełnosprawna. W niektórych przypadkach sprawcą jest osoba chora lub niepełnosprawna, w innych jest nią ofiara.

W związku, w którym występuje przemoc, w którym jedna lub obie strony cierpią na długotrwałą chorobę lub są niepełnosprawne, może występować przemoc lub użycie siły omówione powyżej.

Istnieją jednak pewne przejawy przemocy domowej, które są charakterystyczne w związkach, w których jedna lub obie strony zmagają się z długotrwałą chorobą lub niepełnosprawnością.

### **Jeśli ofiara jest długotrwale chora i/lub niepełnosprawna, sprawca może:**

- > Grozić (szantażować) rozpowszechnianiem informacji o chorobie ofiary bez jej zgody.
- > Trzymać leki i sprzęt medyczny z dala od ofiary lub nie pozwolić swojej ofercie szukać pomocy medycznej.

- > Grozić (szantażować) wycofaniem swojego wsparcia lub pozostawieniem ofiary samej sobie.
- > Ofiara przemocy psychicznej często słyszy od sprawcy, że jest ona: „zarażona, chora, beзуyteczna”.

***Jeżeli sprawca jest długotrwale chory i/lub niepełnosprawny, może:***

- > Wzbudzać wyrzuty sumienia, używać manipulacji lub innych technik, aby kontrolować ofiarę.
- > Odmówić przyjęcia leków lub wizyty u lekarza.
- > Wykorzystywać swoją chorobę lub niepełnosprawność do wprowadzania w błąd, np. mówiąc: „Jestem taki słaby, jestem chory, jak mogę cokolwiek kontrolować?”.
- > Grozić zarażeniem lub bezpośrednio za każeniem współmałżonka chorobą zakaźną, np. chorobą przenoszoną drogą płciową.

Jeśli sprawca jest zarażony chorobą przenoszoną drogą płciową, ryzyko zakażenia może mieć również negatywny wpływ na niezarażoną ofiarę, w tym wypadku przemoc seksualna może być częścią przemocy domowej.





## O SPRAWCACH

Jednym z najczęstszych powodów, dla których ofiary pozostają w związkach opartych na przemoc, jest nadzieja na zmianę zachowania sprawców. Kiedy sprawca obiecuje zmianę i mówi, że zamierza szukać pomocy, ofiara często wierzy sprawcy w jego chęć przemiany.

Może się wydarzyć, że ofiara jest wykorzystywana przez byłego małżonka ze związku heteroseksualnego, ale ma trudności ze zgłoszeniem tego faktu z powodu dzieci, które ma przy sobie bądź nie chce, aby ludzie słyszeli o jej nowym związku homoseksualnym, lub dlatego, że ofiara nadal ma uczucia odnośnie sprawcy.

Ofiara może również obawiać się, że ludzie jej nie uwierzą lub że zostanie oskarżona o przemoc. Może to być szczególnie prawdziwe, jeśli sprawcą jest były małżonek i usprawiedliwia przemoc, np. wskazując na nowy związek homoseksualny lub fakt, że ofiara określa się teraz jako osoba transpłciowa.

Cokolwiek powie sprawca, doświadczenie pokazuje nam, że kiedy ktoś zacznie używać przemocy, prawdopodobnie będzie się ona tylko zwiększać.

Sprawcy często odczuwają wyrzuty sumienia, usprawiedliwiają się przemocą i obiecują zmianę siebie wobec swoich partnerów. Niestety często zdarza się, nawet jeśli sprawca jest skupiony na swojej decyzji o zmianie, że nie zaprzestanie stosowania przemocy bez profesjonalnej pomocy i wsparcia osób do tego odpowiednio przygotowanych.

Niniejsza broszura jest przeznaczona głównie dla ofiar przemocy domowej i ma ograniczony wpływ na status sprawcy i dostępne mu zasoby. Spokój domowy w rodzinie działa na sprawców, niezależnie od płci i orientacji seksualnej. Więcej informacji o Heimilisfrið można znaleźć w dziale „Organizacje i kontakty”.

## ZAKOŃCZENIE PRZEMOCY DOMOWEJ

Doświadczenie pokazuje, że kiedy zaczyna się przemoc i użycie siły, to niestety jest bardzo prawdopodobne, że z czasem staną się one bardziej trwałe, częstsze i poważniejsze.

Trudno przyznać, że osoba, którą kochasz, wykorzystuje Cię. Jeśli jesteś ofiarą przemocy domowej, podejmowanie decyzji dotyczących związku może być bardzo trudne (szczególnie czy powinieneś w nim zostać, czy go zakończyć). Dotyczy to zarówno kwestii emocjonalnych, jak i praktycznych. Zakończenie związku może oznaczać, że będziesz zmuszony opuścić swój dom i swoje środowisko, społeczności i będziesz musiał/musiła/musiła zmienić całkowicie swoje życie.



Jeśli natomiast ty będziesz znęcać się lub zachowywać agresywnie, to skutkiem tego zachowania może być utrata członka r rodziny lub przyjaciela, najprostszym sposobem będzie zerwanie z tą osobą kontaktu. Kiedy ludzie opuszczają związek oparty na przemocy, często jest to tylko koniec związku a niekoniecznie wynik przemocy lub użycia siły.

Sprawca często błaga ofiarę, by płakała, została i obiecuje jej całe „piękno świata” i swoja zmianę, podczas gdy ofiara próbuje zdecydować o przyszłości związku. Badania pokazują, że sprawcy rzadko kończą związku, ponieważ w większości przypadków psychicznie potrzebują ofiar znacznie bardziej niż w przeciwnym wypadku.

Jeśli doświadczasz przemocy domowej w jakiegokolwiek formie i decydujesz się pozostać w związku, czy zakończyć związek, bardzo rozsądnie jest stworzyć plan bezpieczeństwa.

Plan bezpieczeństwa określa, co można zrobić w określonych okolicznościach, aby zapobiec przemocy (w swojej własnej przestrzeni lub w sprawie dzieci). Plan powinien obejmować sposoby zmniejszenia ryzyka przemocy lub plan ucieczki. Możesz sporządzić własny plan, zasięgnąć porady zaufanej osoby lub osoby, która pracuje bezpośrednio z ofiarami przemocy domowej (patrz „Organizacje i kontakty”).

## JAK MOŻESZ UZYSKAĆ POMOC?

*Poszukaj pomocy! Pomoc jest dostępna.*

Jeśli ktoś cię skrzywdził lub jeśli martwisz się o własne bezpieczeństwo lub bezpieczeństwo innych, skontaktuj się z policją. Policja zapewni ci natychmiastową ochronę, o każdej porze dnia i nocy.

Natychmiast zgłoś przemoc w rodzinie na policję.

### **Zadzwoń pod numer 112.**

Jeśli nie jest to nagły wypadek, możesz zadzwonić na stołeczną policję pod numer 4441000 lub skontaktować się ze służbami socjalnymi miasta Reykjavík pod numerem 4111111.

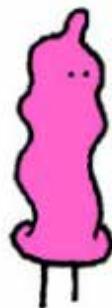
Policja w stolicy bardzo poważnie traktuje przemoc w rodzinie. Jeśli potrzebujesz usług tłumacz ustnego, zostaną ci zapewnione.

### **Policja powinna:**

- > Odpowiadać szybko
- > Zapewnić ci bezpieczeństwo
- > Powstrzymać przemoc
- > Zbadać incydent
- > Porozmawiać osobno ze sprawcą
- > Zrobić raport policyjny i porozmawiać ze świadkiem/świadkami
- > Zebrać dowody w sprawie, zrobić zdjęcia obrażeń i otoczenia
- > Aresztować sprawcę, jeśli popełnił przestępstwo
- > Dokonać oceny ryzyka

Jeśli w Reykjavíku pojawi się wezwanie do przemocy domowej, możesz zatrudnić na miejscu pracownika socjalnego z miasta Reykjavík. Pracownik socjalny pomoże Ci znaleźć rozwiązanie Twoich problemów. Jeśli na miejscu zdarzenia jest dziecko, wzywany jest pracownik Służby Ochrony Dzieci w Reykjavíku wraz z pracownikiem socjalnym. Pracownik Urzędu Ochrony Dzieci w Reykjavíku opiekuje się dzieckiem i dba o jego bezpieczeństwo, ofiarą opiekuje się pracownik socjalny.

Nigdy nie jesteś sam, sama. Osoby homoseksualne często myślą, że nie mogą szukać pomocy. Chociaż wciąż nie ma specjalnych i ukierunkowanych rozwiązań dla osób homoseksualnych, policja (Lögreglan) w regionie stołecznym i Centrum Obsługi Miasta Reykjavík (þjónustumiðstöðvar Reykjavíkurborgar) współpracują ze Służbą Opieki nad Dziećmi w Reykjavíku (Barnavernd Reykjavík), aby informować swoich pracowników o problemach osób homoseksualnych. Instytucje i ich pracownicy związani bezpośrednio z problematyką przemocy w rodzinie zostali przeszkoleni w kwestiach związanych z LGBT+, aby znali realia życia osób queer i mogli sprostać ich potrzebom.



### **OSTRZEŻENIE DOTYCZĄCE STRONY INTERNETOWEJ**

Aby zapewnić sobie bezpieczeństwo - podczas wyszukiwania informacji lub czatowania w Internecie na temat przemocy wobec współmałżonka lub członka rodziny, staraj się nie używać komputera ani telefonu, do którego dostęp ma sprawca.

Wyszukiwania w sieci, strony internetowe, e-maile i dokumenty pozostawiają adresy URL, które sprawca może znaleźć na Twoim komputerze i telefonie.

Najlepiej jest skorzystać z komputera, do którego sprawca nie ma dostępu, np. w pracy, komputera przyjaciół lub rodziny, w bibliotece.

Jeśli korzystasz z komputera lub telefonu, do którego sprawca miał dostęp, usuń wszystkie wyszukiwania i ślady przeglądanych treści.

## ORGANIZACJE I KONTAKTY

Jeśli masz jakieś pytania lub sugestie, które chciałbyś poruszyć, dotyczące queer i przemocy domowej, skontaktuj się z nami.

Svandís Anna Sigurðardóttir. Specjalista ds. osób homoseksualnych.  
[svandisanna@reykjavik.is](mailto:svandisanna@reykjavik.is)

Haldóra Dýrleifar Gunnarsdóttir. Kierownik projektu Razem przeciwko przemocy.  
[halldora.gunnarsdottir@reykjavik.is](mailto:halldora.gunnarsdottir@reykjavik.is)

### GDZIE OFIARY MOGĄ SZUKAĆ POMOCY?

**Jeśli jesteś w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń pod numer 112**

#### BJARKARHLÍÐ

Bjarkarhlíð to ośrodek dla ofiar przemocy wszystkich płci. Zapewnia doradztwo i wsparcie, a także edukację, kursy i wykłady na temat natury, konsekwencji i przejawów przemocy.

Telefon: 553-3000

Adres: Bústaðarvegur, 108 Reykjavík

E-mail: [bjarkarhlid@bjarkarhlid.is](mailto:bjarkarhlid@bjarkarhlid.is)

Strona internetowa: [www.bjarkarhlid.is](http://www.bjarkarhlid.is)

#### BJARMAHLÍÐ, AKUREYRI

Bjarmahlíð to ośrodek dla ofiar przemocy. Świadczy usługi, porady i informacje osobom, które padły ofiarą przemocy.

Telefon: 551-2520

Adres: Aðalstræti 14, 600 Akureyri

E-mail: [bjarmahlid@bjarmahlid.is](mailto:bjarmahlid@bjarmahlid.is)

Strona internetowa: [www.bjarmahlid.is](http://www.bjarmahlid.is)

#### STÍGAMÓT

Stígamót to ośrodek dla kobiet i mężczyzn wykorzystanych seksualnie. Zapewnia ludziom pomoc, porady i wsparcie. Stígamót oferuje również różnorodne usługi dla mężczyzn będących ofiarami przemocy seksualnej.

Stígamót, Telefon: 562-6868 / 800-6868

Adres: Laugavegur 170, 105 Reykjavík

E-mail: [stigamot@stigamot.is](mailto:stigamot@stigamot.is)

Strona internetowa: [www.stigamot.is](http://www.stigamot.is)

#### SCHRONISKO DLA KOBIEC

##### - KVENNAATHVARFIÐ

Schronisko dla Kobiet zapewnia schronienie kobietom ofiarom przemocy i ich dzieciom. Oferowane są również bezpłatne porady, wsparcie, wywiady i szkolenia. Możesz skontaktować się z numerem alarmowym, który jest otwarty 24 godziny na dobę.

Zadzwoń pod numer: 561-1205

E-mail: [kvennaathvarf@kvennaathvarf.is](mailto:kvennaathvarf@kvennaathvarf.is)

Strona internetowa: [www.kvennaathvarf.is](http://www.kvennaathvarf.is)

#### AFLIÐ W AKUREYRI

Siła jest siostrzana organizacja Stígamót. Siły zapewniają bezpłatną pomoc ofiarom przestępstw seksualnych. Organizacja oferuje wywiady indywidualne, grupy samopomocy i wykłady.

Telefon: 461-5959 / 857-5959

Adres: Brekkugata 34, 600 Akureyri

E-mail: [aflid@aflidak.is](mailto:aflid@aflidak.is)

Strona internetowa: [www.aflidak.is](http://www.aflidak.is)

#### KVENNARÁÐGJÖFIN

##### - PORADNICTWO DLA KOBIEC

Kvennaráðgjöfin oferuje bezpłatne porady prawne i socjalne zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Celem działania jest udzielenie wsparcia i porady, a usługa jest bezpłatna.

Telefon: 552-1500

Adres: Túngata 14, 101 Reykjavík

E-mail: [radgjof@kvennaradgjofin.is](mailto:radgjof@kvennaradgjofin.is)

Strona internetowa:

[www.kvennaradgjofin.is](http://www.kvennaradgjofin.is)

## **ODWAGA JEST KOBIETĄ**

Wsparcie i wzmocnienie pozycji polskich kobiet, które są ofiarami przemocy. Usługa jest bezpłatna.

Telefon: 788-7574

Strona internetowa: [www.facebook.com/odwagajestkobieta/](http://www.facebook.com/odwagajestkobieta/)

## **Odbiór w nagłych wypadkach ofiar przemocy seksualnej**

Izba przyjęć dla ofiar przestępstw seksualnych znajduje się w Szpitalu Uniwersyteckim Landspítali pod adresem: Fossvogur w Reykjavíku. Świadczone tam usługi są bezpłatne i czynne 24 godziny na dobę.

Centrala LSH tel. 543-1000

Oddział ratunkowy LSH tel. 543-2000

Recepcja alarmowa w godzinach pracy dziennej tel. 543-2094

LSH Trauma Center, tel. 543-2085

W *Fjórðungsjúkrahúsið* w Akureyri znajduje się pogotowie dla ofiar przestępstw seksualnych. Świadczone tam usługi są bezpłatne i czynne 24 godziny na dobę.

Telefon: 463-0100

## **POGOTOWIE W AKUREYRI**

Telefon: 463-0800

## **OPIEKA ZDROWOTNA**

W klinikach na terenie całego kraju mogą pomóc lekarze, pielęgniarki, a często także psycholodzy.

## **MIESKIE USŁUGI SOCJALNE**

Lokalne służby socjalne zatrudniają osoby, które mogą udzielić ci wsparcia i porady. Miasto Reykjavík jest podzielone na dzielnice i na stronie internetowej miasta można sprawdzić, do którego centrum usług należy Twoja dzielnica, [reykjavik.is/thjonustumidstodvar](http://reykjavik.is/thjonustumidstodvar) lub zadzwonić pod numer 411 11 11 lub wysłać e-mail na adres: [upplýsingar@reykjavik.is](mailto:upplýsingar@reykjavik.is)

## **RAUÐI KROSSINN CZERWONY KRZYŻ**

1717 to infolinia Czerwonego Krzyża i czat online, który jest dostępny 24 godziny na dobę, jeśli chcesz z kimś porozmawiać.

## **MANNRÉTTINDASKRIFSTOFA ÍSLANDS - ISLANDZKIE BIURO PRAW CZŁOWIEKA**

Biuro Praw Człowieka zapewnia m.in. bezpłatne porady prawne dla imigrantów. W razie potrzeby biuro oferuje również bezpłatnego tłumacza. Biuro czynne w godzinach 9-12 i 13-16.

Telefon: 552-2720

Adres: Túngata 14, 101 Reykjavík

E-mail: [info@humanrights.is](mailto:info@humanrights.is)

Strona internetowa: <http://www.humanrights.is>

## **FJÖLMENNINGARSETUR, ÍSAFJÖRÐUR - CENTRUM WIELOKULTUROWE, ÍSAFJÖRÐUR**

W Centrum Wielokulturowym można znaleźć różne informacje dotyczące imigrantów, społeczeństwa islandzkiego, nauczania języka islandzkiego, praw i obowiązków, tłumaczenia ustnego, tłumaczeń i nie tylko.

Telefon: 450-3090 Adres: Árnargata 2-4, Ísafjörður

E-mail: [mcc@mcc.is](mailto:mcc@mcc.is)

Strona internetowa: [www.mcc.is](http://www.mcc.is)

## **W.O.M.E.N. in Iceland - KOBIECY na Islandii**

Projekt oferuje poradnictwo rówieśnicze dla kobiet obcego pochodzenia we wtorko-we wieczory od 20:00.

Adres: Túngata 14, 2. piętro

E-mail: [info@womeniniceland.is](mailto:info@womeniniceland.is)

Strona internetowa: <https://womeniniceland.is/>

## GDZIE SPRAWCY MOGĄ SZUKAĆ POMOCY:

### HEIMILISFRÍÐUR

Heimilisfríður to centrum leczenia i wiedzy dotyczące przemocy w bliskich związkach. Ośrodek oferuje pomoc i leczenie sprawcom przemocy intymnej, zarówno kobiet, jak i mężczyźn. Ponadto profesjonalistom i ogółowi społeczeństwa oferuje się edukację i szkolenia w zakresie przemocy w bliskich związkach i jego konsekwencje.

Telefon: 555-3020

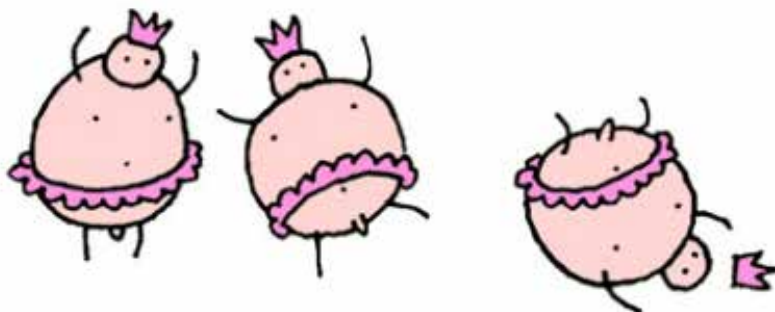
Adres: Höfðabakki 9, Reykjavík.

E-mail: [homefridur@shb9.is](mailto:homefridur@shb9.is)

Strona internetowa: [www.heimilisfridur.is](http://www.heimilisfridur.is)

Heimilisfríður na północy

Telefon: 460-9500



## SŁOWNICZEK

**Upředzenia:** Osąd, ocena nie poparta argumentami lub doświadczeniami. Upředzenia mogą być pozytywne lub negatywne i wynikają często ze stereotypów powiązanych z określonymi grupami, zobacz stereotypy w słowniku. Upředzenia i dyskryminacja najczęściej idą w parze i mogą prowadzić do wykluczenia społecznego i prześladowania określonych grup. Upředzenia są często podstawą nierówności i dyskryminacji wobec ludzi.

**Niepełnosprawność i upředzenia wobec osób z niepełnosprawnościami:** Często traktuje się upośledzenia i niepełnosprawność jako różne pojęcia. Upośledzenia są natury biologicznej i mogą być fizyczne, umysłowe lub polegać na ograniczeniu określonej aktywności. Natomiast niepełnosprawność postrzegana jest jako problem społeczny i przejawia się, jako wykluczenie lub ograniczenie uczestnictwa społecznego w życiu codziennym osób z różnymi upośledzeniami w porównaniu z innymi ludźmi. Niepełnosprawność wynika zatem z barier społecznych. To, czy konkretne ograniczenie prowadzi do niepełnosprawności, jest związane z sytuacją społeczeństwa i jego dostosowaniem do różnorodności społecznej. Walka o prawa człowieka osób z niepełnosprawnością obejmuje między innymi walkę z poglądami, które oparte są na upředzeniach wobec osób z niepełnosprawnościami (np. ableizm). Poglądy te sugerują, że osoby z niepełnosprawnościami są mniej wartościowe niż osoby pełnosprawne i że ich wykluczenie lub marginalizacja w społeczeństwie jest normalna.

**Osoba diadyczna/binarna:** Osoba, posiadająca biologiczne cechy płciowe, która może być łatwo sklasyfikowana jako mężczyzna lub kobieta (nie są one osobami interplciowym).

**Interplciowość:** Osoby posiadające biologiczne cechy płciowe, których nie da się jednoznacznie sklasyfikować jako męskie lub żeńskie. Stowarzyszenia osób interplciowych walczą o prawo do samodzielnego podjęcia decyzji o swojej płci oraz jakim zabiegom medycznym zostaną poddani.

**Ustawa o równości płci:** Ustawa o równości płci w prawie islandzkim stanowi o równym statusie i równych prawach dla kobiet i mężczyzn. W art. 1 mowa jest o tym, że: „Wszystkie osoby posiadają równe możliwości wykorzystania własnych kompetencji i rozwoju swoich umiejętności, niezależnie od płci.”

**Zasada równości szans:** Zasada równości szans lub zakazu dyskryminacji jest podstawową koncepcją praw człowieka. Można ją znaleźć w najważniejszych traktatach praw człowieka oraz w art. 65 Konstytucji islandzkiej. Zasada przewiduje, że wszyscy ludzie korzystają z praw człowieka, są równi wobec prawa i nie mogą być dyskryminowani ze względu na określone cechy lub inne nieobiektywne przyczyny.

**Płeć kulturowa/gender:** Dotyczy kobiet, mężczyzn i innych płci (zobacz: osoby transpłciowe). Rozdział dotyczący równości płci odnosi się do równości wszystkich płci, jak również osób, które nie definiują swojej płci. Słowo płeć używane jest do określenia cech biologicznych służących do skategoryzowania osób jako kobiet lub mężczyzn. Pojęcie gender używane jest do określenia „płci społecznej” i opisuje cechy i role przypisane mężczyznom i kobietom oraz różne wobec nich oczekiwania społeczne. Cechy płci kulturowej są różne w zależności od kultury oraz sytuacji społecznej (np. pochodzenia lub cech fizycznych). Płeć społeczna kobiet i mężczyzn jest zmienna.

**Molestowanie ze względu na płeć:** To określone zachowania, związane z płcią osoby, które są niepożądane i mają na celu obrażenie godności osoby lub wpływają na stworzenie okoliczności, które są nieprzyjemne, stanowią zagrożenie, są obraźliwe i napastliwe wobec danej osoby.

**Przemoc ze względu na płeć:** Przemoc ze względu na płeć to zachowanie, które prowadzi, lub może prowadzić do fizycznej, seksualnej lub psychicznej szkody albo cierpienia ofiary. Są to również groźby, zastraszanie lub pozbawienie wolności, zarówno w życiu prywatnym jak i publicznym.

**Cechy płciowe:** To cechy biologiczne charakterystyczne dla danej płci tj. chromosomy, organy płciowe, cechy anatomiczne i układ hormonalny, używane do skategoryzowania osób jako mężczyzn i kobiety lub innych (zobacz: Interpłciowość). Do cech płciowych zaliczane są również takie cechy jak np. umięśnienie, owłosienie w określonych miejscach, budowa piersi i/lub wzrost.

**Orientacja seksualna:** Trwały emocjonalny, romantyczny i seksualny pociąg do osób określonej płci. Osoby mogą odczuwać pociąg do innych osób przeciwnej lub tej samej płci. Niektóre osoby odczuwają pociąg zarówno do kobiet, jak i mężczyzn, innych pociąga osobowość i nie przywiązują wagi do płci. Niektórzy nie odczuwają pociągu do nikogo. Orientacja może przejawiać się w wielu formach, może ewoluować i zmieniać się w czasie.

**Molestowanie seksualne:** Jakiegokolwiek niepożądane zachowanie o charakterze seksualnym, mające na celu i zmierzające do, lub którego efektem jest, obrażenie lub znieważenie danej osoby. W szczególności, kiedy zachowanie prowadzi do zagrożenia, poniżającej, upokarzającej lub obraźliwej sytuacji. Zachowanie może przyjąć formę werbalną, symboliczną lub fizyczną.

**Ekspresja płciowa:** Sposób w jaki dana osoba wyraża swoją płeć np. poprzez ubiór, styl bycia, zachowania społeczne itd.; z reguły mierzone w skali pomiędzy męskością a kobiecością.

**Tożsamość płciowa:** Określa sposób w jaki osoba utożsamia się ze swoją płcią. Tożsamość płciowa nie ma związku z organami rozrodczymi, biologią ani wyglądem, ale z doświadczaniem naszej własnej płci. Niektóre osoby doświadczają się jako mężczyźni, niektórzy doświadczają się jako kobiety, inni doświadczają siebie jako kombinacja obu, a niektórzy nie doświadczają siebie ani jako kobiety ani mężczyźni.

**Rasizm:** (dyskryminacja rasowa) To ideologia oparta na przekonaniu, że ludzkość dzieli się na rasy i że istnieje między nimi duża różnica, np. w posiadanej inteligencji, tendencji do popełniania przestępstw, zachowań seksualnych, pracowitości itd., jak również, że możliwe jest rozróżnienie tych grup ze względu na wygląd. Ideologia ta często zawiera w sobie pogląd, że jedna lub kilka grup jest nadrzędna i lepsza od innych grup. Upředzenia są jedną z głównych charakterystyk rasizmu.

**Prawa człowieka:** Prawa człowieka oparte są na zasadzie równości, tzn. że wszyscy ludzie rodzą się wolni i mają prawo do równych praw i szacunku. Prawa człowieka zostały po raz pierwszy zdefiniowane na arenie międzynarodowej w Deklaracji Praw Człowieka Narodów Zjednoczonych w 1948 roku. Deklaracja dotyczy praw człowieka, które zostały zaklasyfikowane do praw obywatelskich, politycznych, gospodarczych, społecznych i kulturalnych.

**Dyskryminacja:** Istnieje dyskryminacja bezpośrednia, np. gdy dana osoba jest mniej uprzywilejowana niż inna w podobnych okolicznościach, jak i dyskryminacja pośrednia, gdy podjęta decyzja, mająca wpływ na wszystkie grupy (na przykład planowanie usług) jest bardziej niekorzystna dla jednej z grup niż dla innej grupy. Aby wszyscy mogli korzystać z tych samych praw, należy dostosować usługi do potrzeb różnych grup lub zastosować określone działania mające na celu poprawę sytuacji określonej grupy.

**Cisplciowość:** Osoby, których tożsamość płciowa jest zgodna z płcią, która została im przypisana w chwili urodzenia (nie są transplciowi). Stereotypy: z góry przyjęte poglądy na temat wyglądu i/lub cech osób należących do określonej grupy lub klasy społecznej. Poglądy te mogą określać, jaka jest określona grupa, jak powinna się zachowywać i jakie np. miejsca pracy są dla niej odpowiednie.

**Osoby transplciowe:** Pojęcie określające osoby, które nie zgadzają się z płcią przypisaną im przy urodzeniu. Obejmuje ono mężczyzn trans, kobiety trans oraz osoby, które poddały się zabiegowi korekty płci, osoby, które nie decydują się na zabiegi operacyjne osoby, które nie chcą określać się jako kobiety lub mężczyźni, lub określają siebie jako połączenie obu płci (niebinarne płciowo).







Hafir þú spurningar eða ábendingar sem þú vilt koma á framfæri varðandi hinseginleika og heimilisofbeldi hafðu samband við okkur.

**Svandís Anna Sigurðardóttir.** Sérfræðingur í málefnum hinsegin fólks. [svandisanna@reykjavik.is](mailto:svandisanna@reykjavik.is)

**Haldóra Dýrleifar Gunnarsdóttir.** Verkefnastjóri **Saman gegn ofbeldi.** [halldora.gunnarsdottir@reykjavik.is](mailto:halldora.gunnarsdottir@reykjavik.is)

Útgefandi: Reykjavíkurborg. Saman gegn ofbeldi. Upplýsingabæklingur um hinsegin fólk og heimilisofbeldi. Hönnun og umbrot:

Hunang - Sigrún Sigvaldadóttir.

Myndir: Huggleikur Dagsson.

Útgefandi: Reykjavíkurborg 2021



Reykjavíkurborg  
Mannréttinda- og lýðræðisskrifstofa