

WYJŚCIE Z CIENIA

*PORADNIK DLA OSÓB
DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY
W RODZINIE*



Powiatowe Centrum
Pomocy Rodzinie
w Suwałkach



WYJŚCIE Z CIENIA

*PORADNIK DLA OSÓB
DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY
W RODZINIE*

CZYTELNIKU!

O przemocy mówi się ostatnio coraz więcej. W związku z obowiązującą ustawą o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, podejmowane są coraz szersze działania instytucji i służb w celu jej zatrzymania, działania zarówno interwencyjne, jak i wspomagające. Aby powstrzymać przemoc, osoby jej doświadczające obejmowane są procedurą Niebieskiej Karty, a grupa kompetentnych członków zespołu interdyscyplinarnego towarzyszy rodzinie w procesie wychodzenia z przemocy. Jednak wciąż jeszcze wiele osób żyje w związkach pełnych przemocy, cierpiąc i nie czyniąc nic z lęku, obaw i niewiedzy. W efekcie powstaje wiele szkód, strat, zerwanych relacji, wiele trudno gojących się ran. Rodzą się wtedy pytania, najczęściej zaczynające się od słowa – „Dlaczego ...” ?

Świadomość czym jest przemoc, jakie są jej skutki oraz jak przeciwdziałać przemocy jest niezbędną wiedzą każdego człowieka. Każdy powinien wiedzieć, że „przemoc w rodzinie narusza podstawowe prawa człowieka, w tym prawo do życia i zdrowia oraz poszanowania godności osobistej” /z preambuły ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie/.

Chcielibyśmy, przy pomocy poradnika, przyczynić się do rozszerzenia tej wiedzy. Mamy nadzieję, że opowieść Marii, zamieszczona w tym poradniku, składająca się z realnych wydarzeń życiowych różnych kobiet, żyjących w związkach opartych na relacjach przemocowych, pomoże komuś w zmierzeniu się z przemocą, która często niepostrzeżenie niszczy jego życie.

Poradnik ten kierujemy w szczególności do osób, które doświadczają przemoc, aby dodać im odwagi i siły do zainicjowania w swoim życiu zmian. Mają one prawo żyć inaczej, żyć szczęśliwiej i godniej. Nie muszą, nie powinny godzić się na przemoc. Powinny chronić siebie i swoich bliskich. Sprzeciwiając się przemocy, mogą jednocześnie pomóc tym, którzy stosują przemoc wobec nich, dając im szansę na rozpoczęcie trudnego procesu zmian, prowadzącego do godniejszego życia.

Do zapoznania się z poradnikiem zachęcamy także te osoby, które nie doświadczają przemocy, aby w przyszłości umiały ochronić siebie, ale też by łatwiej im było wesprzeć tych, którzy doświadczając przemocy nie mają ani sił, ani wiary w możliwości wprowadzenia w swoje życie pozytywnych zmian.

Dziękujemy wszystkim osobom, które podzieliły się z nami swym doświadczeniem, mając odwagę na zmianę swojego życia oraz walkę o godność i jakość życia swego i swojej rodziny. Szczególnie serdecznie dziękujemy Pani, której trudna historia wychodzenia z przemocy przytoczona jest w zakończeniu poradnika.

W tworzenie poradnika zaangażowany był cały zespół Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla ofiar Przemocy w Rodzinie przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach oraz Sekcja Psychologów Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku. Głównymi autorkami są: kom. Anna Magdalena Czokajło, Anna Bogumiła Kuryło, Grażyna Pogorzelska-Herder, Agnieszka Czop.

Wydruk poradnika sfinansowany został z dotacji uzyskanej przez Powiat Suwalski w konkursie ogłoszonym w 2011 r. przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej w Programie Ośłonowym „Wspieranie jednostek samorządu terytorialnego w tworzeniu systemu przeciwdziałania przemocy w rodzinie” na realizację projektu „Przemocy mówimy – NIE”.

Zespół specjalistów SOW
przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach

Copyright © 2012 Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach
ul. Świerkowa 60
16-400 Suwałki
Tel. 87 5659280 do 89
e-mail: pcpr@powiat.suwalski.pl
www.pcpr.suwalski.pl

Autor: Anna Magdalena Czokajło, Anna Bogumiła Kuryło,
Grażyna Pogorzelska-Herder, Agnieszka Czop

Współpraca: Danuta Gwiazdowska, Łukasz Moniczewski, Ewa Wysocka

Konsultacja: Patrycjusz Krzysztof Kalinowski

Opieka merytoryczna: Anna Kuryłowicz, Stanisław Dziemian

Korekta: Agnieszka Kalinowska

Specjalne podziękowanie kierujemy do:

- Sekcji Psychologów Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku,
- Zespołu Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie przy PCPR w Suwałkach

Druk i opracowanie graficzne: Drukarnia Studio Graficzne Xpression w Suwałkach

Współfinansowanie:



Ministerstwo Pracy
i Polityki Społecznej



POWIAT
SUWALSKI

POLSKA DEKLARACJA

W SPRAWIE PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

1. Każdy człowiek ma prawo do życia w środowisku rodzinnym, wolnym od przemocy, która jest naruszeniem praw i dóbr osobistych.
2. Człowiek doświadczający przemocy nie może być za nią obwiniany.
3. Dzieci i młodzież mają prawo do wzrastania w bezpiecznym środowisku wolnym od przemocy, a obowiązkiem dorosłych jest im to zapewnić.
4. Każdy człowiek doświadczający przemocy ma prawo do pomocy prawnej, socjalnej, psychologicznej i medycznej, bez naruszania jego godności osobistej.
5. Każdy człowiek ma prawo do wiedzy potrzebnej do radzenia sobie z przemocą.
6. Każdy człowiek ma prawo do przeciwdziałania przemocy w rodzinie.
7. Każdy człowiek ma obowiązek udzielania pomocy ofiarom przemocy w rodzinie.

„Na przemoc należy spojrzeć z kilku perspektyw: perspektywy prawnej, moralnej, psychologicznej i społeczno-politycznej.

Z punktu widzenia **prawa** przemoc w stosunku do członka rodziny jest przestępstwem określonym, w art. 207 Kodeksu Karnego i jest przestępstwem ściganym z urzędu, zagrożone karą do 12 lat pozbawienia wolności.

Perspektywa **moralna** pokazuje nam, że przemoc jest krzywdzeniem słabszego i jest ona złem moralnym. Sprawca takich czynów powinien być potępiany przez ogół społeczeństwa i podlegać sankcjom własnego sumienia. Ocena taka powinna powstrzymać sprawców przemocy domowej i motywować świadków do pomagania ofiarom (najczęściej kobietom i dzieciom).

Psychologiczne patrzyenie na przemoc domową zwraca uwagę na bezradność i cierpienie ofiar, wzajemne relacje, burzenie jakiegoś porządku, poczucie krzywdy. Psychologiczne zrozumienie przemocy jest bardzo ważne podczas pomagania ofiarom w wyzwalaniu się z tej przemocy i naprawianiu wyrządzonych szkód.

Z perspektywy **społeczno-politycznej** widać czynniki zawarte w różnych obyczajach i postawach ludzkich, które mogą przyczyniać się do przemocy lub po prostu ją usprawiedliwiać.”

/na podstawie: http://www.podlaska.policja.gov.pl/programy/przemoc_w_rodzinie/pliki/2/4.pdf/



OPOWIEŚĆ CZ. I MY – MÓJ MAŻ I JA

Mam na imię Maria. Parę dni temu skończyłam 40 lat. Mam licencjat z pedagogiki, który zdobyłam wiele lat temu. Mąż nie chce, żebym pracowała. Chce, żebym zajmowała się trójką naszych dzieci, więc prowadzę dom. Jarek dysponuje finansami. Najczęściej daje mi wyliczoną kwotę, kiedy powiem, co potrzebuję kupić. Potem rozliczam się przed nim z zakupów.

Rzadko widuję moją mamę i rodzeństwo. Jarek uważa, że mama buntuje mnie przeciw niemu. To nieprawda. Nic nie mówię mamie o nas. Nie chcę, żeby się martwiła, albo myślała źle o mężu. Po każdym niemal spotkaniu z mamą lub rodzeństwem, Jarek miał do mnie o coś pretensje. Dochodziło do kłótni, często też przy nich. Moje obecne kontakty z rodziną są bardzo rzadkie. Nie podtrzymuję też znajomości z dawnych lat, bo Jarek nie lubi, gdy spotykam się z moimi koleżankami i kolegami. Jest bardzo zazdrosny. Najczęściej spotykamy się ze znajomymi Jarka. To on też decyduje o tym, co mamy z dziećmi robić w wolnym czasie. O ostatnich spotkaniach z moją przyjaciółką Jolą nie chcę mu mówić. Ogólnie znajomi i sąsiedzi uważają mnie i męża za bardzo zgodne małżeństwo.

Mój mąż Jarek ma 44 lata. Ojciec Jarka, mój teść, przez całe życie pił i bił teściową. Jarka podobno bardzo kochał i nigdy go nie uderzył. Mąż mówi jednak, że pamięta każdą sytuację, kiedy widział, jak przed laty ojciec znęcał się nad matką. Mąż wyszedł na ludzi. Jest szanowanym pracodawcą. Dobrze zarabia. Pracę ma dość stresującą. Od lat prowadzi małą firmę produkcyjną. Cieszy się opinią spokojnego, miłego i prawego człowieka. U niego wszystko musi być perfektem. Jest bardzo dobry dla ludzi, pomaga im.

W domu jednak Jarek potrafi zdenerwować się byle czym. Fakt, że czasem zapomnę o czymś, pomyślę się, zrobię coś nie tak, albo nie zrobię, bo nie mam siły. Cokolwiek zdarzy się nie tak, Jarek ma do mnie pretensje, to ja jestem winna. Często kłócimy się. Czasami dochodzi do szarpaniny między nami. Ostatnio kłótnie między nami są coraz dłuższe i intensywniejsze. W takich sytuacjach potrafi mnie uderzyć, nawet tak jak ostatnio w twarz. To zresztą nie pierwszy raz. Ale to w emocjach i nie mocno. Mówi potem, że to moja wina, że zasłużyłam sobie. Ostatnio powiedział „Sama mnie do tego zmuszasz. Może teraz zrozumiesz, że źle robisz.”. Gdy się zdenerwuje to coraz bardziej nie liczy się ze słowami, czasem powie: „ty idiotko”, „głupia jesteś”, „nic nie umiesz” albo i jeszcze gorzej. Ale dzieci raczej nie słyszą tych słów.

Najczęściej Jarek przeprasza mnie i mówi, że mnie bardzo kocha i tłumaczy, że zachowuje się tak, bo chce być ze mnie dumny. Kiedy poczuje się urażony to nie odzywa się do mnie całymi dniami. Ostatnio milczał przez 3 dni, bo obiad, który miał być na 16-tą podałam o 16.15. Potem mu jakoś przeszło. Jarkowi nie podoba się wiele rzeczy, które robię. Mówi, że nie potrafię się ubrać, dobrać sobie fryzury. Pewnie ma rację. Kupuje mi ubrania. Mówi w co się mam ubrać, jak mam wyglądać. Rozumiem to. Myślę, że Jarek po prostu troszczy się o mnie.

Kiedy wychodzimy gdziekolwiek na zabawę, Jarek uważa, że jako jego żona powinnam ciągle mu towarzyszyć. Jest zazdrosny, mówi, że to dlatego, że mnie bardzo kocha. Kiedyś, gdy zatańczyłam ze znajomym, czy przywitałam się serdeczniej, robił mi straszne awantury. Do dziś zarzuca mi zdradę, choć nigdy go nie zdradziłam. Kiedy jest pijany podczas kłótni często wyzywa mnie od suk i wypomina zdradę, której nie było.

Rzadko gdzieś wychodzimy. W towarzystwie Jarek często żartuje ze mnie. Uważa się za człowieka z poczuciem humoru. Opowiada znajomym o różnych sytuacjach z naszego życia. Kiedy ja cokolwiek mówię w towarzystwie uśmiecha się z pobłażaniem, wzdycha i podnosi oczy ku górze. Dziwnie się czuję.

Od pewnego czasu nie mam apetytu. Z trudem wykonuję codzienne obowiązki. Ostatnio coraz częściej płaczę. Czasami nie mogę spać. Boli mnie głowa. Ot, typowe dolegliwości 40-latki. Moja przyjaciółka Jola mówi, że za często sięgam po leki uspokajające. Zdaniem Joli działam tak, jak on mi każe lub jak sądzę, że życzyłby sobie. Uważa, że mąż pozbawia mnie prawa do swojego zdania, izoluje mnie. Jolka uważa, że doświadczam przemocy. Nie sądzę...

Ja po prostu chcę mieć szczęśliwą rodzinę. Mój ojciec i mama wciąż się kłócili. W końcu się rozwiedli. Nie chcę, by moje dzieci miały takie dzieciństwo, jak ja. Chcę by miały prawdziwy dom, z matką i ojcem.

Nie bardzo wiem, o co Joli chodzi z tą przemocą w moim domu. Jolanta sama doświadczała przemocy. Korzystała z pomocy psychologa, prawnika, a teraz wszędzie widzi przemoc. Chodzi na grupy wsparcia dla osób doświadczających przemocy, nasłuchiwała się tam wszystkiego. Uparła się i u mnie na tę przemoc. Jaka przemoc? Nieporozumienia rodzinne. Konieczność dopasowania się. W którym domu tego nie ma? Może czasami mąż ma zły humor. Jest przemęczony, zestresowany. On tyle pracuje. A ja... Żeby przemoc od razu. Bez przesady.

To nic, że czasem nie daję rady, potem przechodzi mi i jakoś kręci się, podobnie jak w innych rodzinach. Czasem w nerwach krzyczę na dzieci, zdarza mi się wulgarnie do nich odezwać, kiedy nie wytrzymuję. Ale jakoś trzeba je przeciw wychować.



WIEDZA TEORETYCZNA CZ. I DEFINICJA I RODZAJE PRZEMOCY

DEFINICJA PRZEMOCY

[NA PODSTAWIE: USTAWA O PRZECIWDZIAŁANIU PRZEMOCY Z DNIA 29 LIPCA 2005 ROKU]

Jako przemoc należy rozumieć -

- jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób wymienionych w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną,

wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.

Według roboczej definicji przyjmowanej przez polskich specjalistów przemoc domowa to:

- działanie lub zaniechanie dokonywane w ramach rodziny przez jednego z członków rodziny przeciwko pozostałym;
- z wykorzystaniem istniejącej lub stworzonej przez członków rodziny przewagi sił lub władzy;
- godzące w ich prawa lub dobra osobiste, a w szczególności w ich życie lub zdrowie (fizyczne lub psychiczne);
- powodujące u nich szkody lub cierpienie.

/na podstawie „Przewodnik do realizacji ustawy z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie”/

Jeżeli wszystkie cztery powyższe warunki zostaną spełnione, będziemy mówili, że ktoś stosuje przemoc wobec drugiej osoby.

Podstawą do pracy z osobami stosującymi przemoc metodą z Duluth jest definicja przemocy Gandhiego:

„Każde narzucenie swojej woli drugiej osobie jest formą przemocy”.

OSOBY DOŚWIADCZAJĄCE PRZEMOCY

Każdy może doświadczać przemocy. Płeć, wiek, wykształcenie, status materialny, inteligencja, dojrzałość emocjonalna nie przeciwdziałają uwikłaniu się w przemoc. Osobą doświadczającą przemocy może być i mężczyzna, i kobieta. Ofiarami przemocy są i dzieci, i osoby dorosłe. Ofiarami przemocy bywają osoby starsze i młode. Niepełnosprawne, kalekie, chore i cieszące się pełnią zdrowia. Osoby bez wykształcenia, jak i profesorowie. Osoby biedne, jak i bogate.

Ponad 95% ofiar przemocy fizycznej w rodzinie to kobiety. W około 85% rodzin z problemem alkoholowym dochodzi do aktów przemocy. Natomiast w około 50% rodzin z problemem przemocy w rodzinie, mówimy równocześnie o problemie alkoholowym. *[na podstawie: „Wyprawa Po Moc” Poradnik dla osób doznających przemocy Wanda Paszkiewicz, Anna Wiechcińska, Monika Lakowska].*

Przemoc bywa przekazywana z pokolenie na pokolenie. 12% badanych Polaków przyznaje się do stosowania wobec członków gospodarstwa domowego przemocy psychicznej. Przemoc psychiczną stosuje 27% osób, które doświadczyły tego rodzaju przemocy w dzieciństwie i 21% osób, które doświadczyły w dzieciństwie którejkolwiek formy przemocy. 11% Polaków przyznaje się do stosowania przemocy fizycznej. 30% sprawców przemocy fizycznej doświadczało przemocy fizycznej w dzieciństwie. 24% sprawców przemocy fizycznej doświadczyło w okresie niepełnoletności którejkolwiek formy przemocy. *[na podstawie Raportu z 2008r. „Krzywdzenie dzieci w Polsce”].*

ANKIETA DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY

Czy Twój partner Twoja partnerka

- Domaga się ograniczenia Twoich kontaktów z bliskimi, przyjaciółmi i znajomymi?
- Traktuje Cię w sposób, który Cię rani?
- Obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami?
- Popycha, policzkuje, bije, szarpie?
- Zmusza do robienia rzeczy, które są dla Ciebie poniżające?
- Kontroluje w pełni wszystkie wydatki w domu i każe prosić o pieniądze?
- W przyпіtywie złości niszczy Twoją własność?
- Oboje uważacie, że wszystko, co złe w Waszej rodzinie, dzieje się z Twojej winy?
- Uważa, że zasługujesz na agresywne traktowanie?
- Skłania Cię do kontaktów seksualnych, mimo że nie masz na to ochoty?
- Grozi, że zrobi Tobie, dzieciom krzywdę, zabije, zrani?
- Uważa, że wszystkie powyższe rzeczy robi dla Twojego dobra?

[na podstawie: <http://niebieskalinia.info>]

Jeśli odpowiedziałeś/aś twierdząco choć na jedno pytanie, istnieje ryzyko, że doznajesz przemocy ze strony Twojego partnera/partnerki.

FORMY I SKUTKI PRZEMOCY W RODZINIE

RODZAJE POMOCY	FORMY PRZEMOCY	SKUTKI PRZEMOCY
PRZEMOC FIZYCZNA naruszenie nietykalności fizycznej	<ul style="list-style-type: none"> • szarpanie, • kopanie, • popychanie, • obezwładnianie, • duszenie, • odpychanie, przytrzymywanie, policzkowanie, • szczypanie, • bicie otwartą ręką, • bicie pięściami, • bicie różnymi przedmiotami, przypalanie papierosem, topienie, • polewanie substancjami żrącymi, • użycie broni, • pozostawienie w niebezpiecznym miejscu, • nie udzielenie niezbędnej pomocy 	<p>skutki bezpośrednie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uszkodzenia ciała – urazy, rany, złamania, stłuczenia, zadrapania, siniaki, poparzenia <p>skutki pośrednie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poczucie zagrożenia, strachu, lęku, • napady paniki, • bezsenność, • życie w chronicznym stresie, • PTSD (zespół stresu pourazowego), • bóle głowy, bóle karku, bóle brzucha

RODZAJE POMOCY	FORMY PRZEMOCY	SKUTKI PRZEMOCY
PRZEMOC PSYCHICZNA naruszenie godności osobistej	<ul style="list-style-type: none"> • poniżanie, • upokarzanie, • zawstydzanie, • stosowanie gróźb, szantażowanie, • wyśmiewanie opinii, poglądów, przekonań, wyznania, pochodzenia, narzucanie swojego zdania, poglądów, • stałe ocenianie, • krytyka, • wmawianie choroby psychicznej, • izolowanie, ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi, • kontrolowanie, • wymuszanie posłuszeństwa i podporządkowania, ograniczanie snu, pożywienia, schronienia, • wyzywanie, używanie wulgarnych epitetów 	<ul style="list-style-type: none"> • stały strach i utrata nadziei, • zniszczenie poczucia, że sama/sam dam sobie radę, • zniszczenie poczucia własnej wartości i godności, • uniemożliwienie podjęcia działań niezgodnych z życzeniami sprawcy, • osłabienie psychicznych i fizycznych zdolności stawiania oporu, • całkowite uzależnienie ofiary od prześladowcy, • przekonanie o niemożności zmiany sytuacji, • odizolowanie od osób życzliwych osobie doświadczającej przemocy, • bóle głowy, bóle karku, bóle brzucha, • ciągły stres, • zaburzenia snu
PRZEMOC SEKSUALNA naruszenie intymności	<p>gwałt, wymuszanie pożycia seksualnego, nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, zmuszanie do seksu z osobami trzecimi, sadyzm w pożyciu, wyśmiewanie wyglądu, ciała, krytyka zachowań seksualnych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ból i cierpienie, • obrażenia fizyczne, • obniżona samoocena, zaburzone poczucie własnej wartości, • utrata poczucia atrakcyjności i godności, • zaburzenia seksualne, • oziębłość, • zamknięcie się (lęk, strach, unikanie seksu)

RODZAJE POMOCY	FORMY PRZEMOCY	SKUTKI PRZEMOCY
PRZEMOC EKONOMICZNA w tym zaniedbywanie – naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich, naruszenie własności	<ul style="list-style-type: none"> okradanie, zabieranie pieniędzy, nie dawanie pieniędzy na zaspokajanie potrzeb, wydzielanie pieniędzy na podstawowe potrzeby, bardzo skrupulatne wyliczanie pieniędzy uniemożliwienie podjęcia pracy zarobkowej, zaciąganie długów i kredytów bez zgody współmałżonka, zmuszanie do pożyczek, uniemożliwienie korzystania z pomieszczeń niezbędnych do zaspakajania potrzeb (kuchnia, łazienka) 	<ul style="list-style-type: none"> całkowita zależność finansowa od partnera, znalezienie się bez środków do życia, niezaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, bieda, zniszczenie poczucia własnej godności i wartości

/na podstawie: „Wyprawa Po Moc” Poradnik dla osób doświadczających przemocy,
Wanda Paszkiewicz, Anna Wiechcińska, Monika Lakowska/

SKUTKAMI DOZNAWANEJ PRZEMOCY MOGĄ BYĆ:

PTSD – Zespół Zaburzeń Stresu Pourazowego.

Rozpoznaje się PTSD u około 60 % ofiar przemocy domowej [źródło: Marian Piotr Krysiak (red.) „Przemocy mówimy dość?"]. Podstawowe objawy PTSD to: nieustanne powracanie do wydarzenia na jawie i koszmarach sennych; poczucie braku przyszłości; wycofanie, spadek aktywności psychofizycznej; irytacja, drażliwość, podwyższona czujność (gotowość do gwałtownej reakcji na obiektywnie obojętne sygnały np. hałas, światło); trudności z koncentracją uwagi; problemy ze snem; unikanie rozmów na temat wydarzenia, miejsc i ludzi związanych z bardzo trudnymi doświadczeniami; osoba doświadczająca przemocy ma poczucie, że zwariowała, nie rozumie tego, co się z nią dzieje.

Często PTSD towarzyszy depresja (ok. 40%), zaburzenia lękowe (ok. 20%), uzależnienie od alkoholu (ok.13%) i zaburzenia psychosomatyczne (ok. 20%) [źródło: Irena Krupka-Matuszczyk (red.) „Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej”].

Uzależnienie. Osoba doświadczająca przemocy może nadużywać substancji psychoaktywnych, takich jak alkohol, narkotyki, leki uspokajające. Celem używania substancji psychoaktywnych jest złagodzenie odczuwanego bólu psychicznego, fizycznego.

Zaburzenia depresyjne. Obniżony nastrój, emocjonalne otępienie, niska ocena siebie, brak chęci do działania, negatywne myślenie o sobie, świecie, przyszłości.

Zaburzenia lękowe. Osoby doświadczające przemocy odczuwają lęk przed podjęciem działania, przed krytyką, przed odrzuceniem. Z zaburzeniami lękowymi często współwystępują zaburzenia odżywiania, depresje, uzależnienia.

Próby samobójcze. Także te kończące się śmiercią.

Objawy związane z doznaną krzywdą ujawniają się najczęściej w klatce piersiowej, udach, pośladkach, kościach, genitaliach w postaci chronicznego bólu, infekcji, lęku o funkcjonowanie narządów rodnych. Niektóre osoby doświadczające przemocy tak wstydzą się swojego ciała, że nie chcą dotykać siebie i nie zgadzają się na opiekę medyczną, zwłaszcza na zabiegi ginekologiczne. Długotrwałe konsekwencje doznanego bólu mogą rozwijać się po upływie dwóch lat od doznanej przemocy lub później. Niektóre z nich pojawiają się, a potem wycofują, by niespodziewanie pojawić się znowu w stresowej sytuacji.



ROZMOWA CZ. I PRZEJAWY PRZEMOCY

Maria: Jola. Poczytałam trochę to, co mi dałaś na temat przemocy. Wy tłumacz mi tak po kolei w odniesieniu do mojej sytuacji. Przemoc jest wtedy, gdy po pierwsze „jest to intencjonalne działanie lub zaniechanie działania”. Czyli?

Jolanta: Jarek sądzi, że najlepiej wie, co jest dobre dla Ciebie i dla dzieci. Daje sobie prawo do decydowania za Was w większości spraw, nie pytając o Wasze zdanie. To on decyduje jak macie spędzić wolny czas. On decyduje, co kupisz i jak się ubierzesz. A co dzieje się, kiedy robisz coś wbrew jego woli?

Maria: Najczęściej są wtedy kłótnie. Staram się ich unikać jak mogę. Kiedy kupię coś, co mu nie odpowiada lub o czym go wcześniej nie uprzedzę, gniewa się i wyzywa mnie. Gdy ubieram się nie po jego myśli, wyśmiewa się ze mnie i każe zmienić ubranie.

Jolanta: A dlaczego nie spotykasz się ze swoimi przyjaciółmi? Dlaczego nie mówisz mu o naszych spotkaniach? Dlaczego nie możesz porozmawiać, czy zatańczyć z kimś znajomym?

Maria: Bo boję się jego reakcji, wstyd mi przed ludźmi.

Jolanta: A przecież masz prawo decydować w co masz się ubrać, gdzie wyjść, z kim rozmawiać. Przecież relacje buduje się na zaufaniu i współpracy. Maria zastanów się, czy w Waszym małżeństwie podejmujecie jakiegokolwiek wspólne decyzje, czy o wszystkim decyduje Jarek? Jakiego Ty masz prawa?

Maria: No, tak naprawdę, to cały czas staram się, aby jego zadowolić, aby się nie denerwował. O sobie już wcale nie myślę. Zdaje mi się, że mam tylko same obowiązki.

Jolanta: Sama widzisz

Maria: Czytam dalej: „Jedna osoba ma wyraźną przewagę nad drugą”. Jaką przewagę ma Jarek nad mną? Ja jestem słabsza od Jarka? Jako kobieta jestem słabsza fizycznie, ale nie przesadzaj. Jesteśmy równi.

Jolanta: Osoba stosująca przemoc może być silniejsza psychicznie, materialnie, zawodowo. Może mieć przewagę w pozycji społecznej i wykorzystywać tę przewagę, aby zmusić drugą osobę do podporządkowania się swoim życzeniom. Sprawca jest silniejszy. Fizycznie.

Psychicznie. Materialnie. Zawodowo. Społecznie. Wykorzystując przewagę wpływa na osobę słabszą.

Maria: Czyli co, jaką ma przewagę Jarek?

Jolanta: Jako ludzie jesteście równi. Jednak w Waszym małżeństwie istnieje nierówność. Jarek ma przewagę nad Tobą, gdyż to On dysponuje pieniędzmi. On jest prywatnym przedsiębiorcą. Ty jesteś „żoną Jarka”. On decyduje o sposobie spędzania wolnego czasu przez Ciebie i dzieci. On wyznacza zasady, np. o której musi być podany obiad, z kim masz się spotykać, a z kim nie. Nie decydujecie o codziennych sprawach wspólnie. Musisz go prosić o każdy gorsz.

Maria: Faktycznie muszę go prosić nawet o pieniądze na zakup środków higienicznych. A kiedy się obrazi potrafi nic nie dać, abym odczuła, że jestem zależna od niego.

Jolanta: W zdrowym małżeństwie o wykorzystaniu pieniędzy decydują obydwie małżonkowie, niezależnie od tego, kto zarabia te pieniądze. Ustalają wspólnie wydatki. Każdy ma też swoje pieniądze i nie musi prosić o każdy grosz.

Maria: Chciałabym, aby u nas tak było...No dobrze, a warunek trzeci: „Działanie lub zaniechanie jednej osoby narusza prawa i dobra osobiste drugiej”. Jakie moje prawa i dobra narusza Jarek?

Jolanta: Wyzywając Cię i poniżając Jarek narusza Twoje prawo do szacunku i godności, które należy się każdemu człowiekowi. Nie licząc się z Twymi potrzebami i uczuciami, nie dając Ci możliwości współdecydowania, zakazując i nakazując Jarek nie traktuje Cię jak równoważnego partnera.

Maria: No tak czasem czuję się jak przedmiot, który może przestawiać jak chce, a nie jak żona. I spójrzmy na ostatni warunek: „powodujące u nich szkody lub cierpienie”. U mnie cierpienie? Szkody? Jakież?

Jolanta: Marysiu, naprawdę nie widzisz, co się z Tobą dzieje? Nie możesz spać. Nie masz apetytu. Często płaczesz. Czasami wydawałoby się, że bez wyraźnego powodu. Mówisz, że nie masz sił. Może to wynikać ze stresu, z obniżonego nastroju, czy wprost z depresji. Ból głowy też może wynikać z nadmiernego stresu. Być może boli Cię głowa, bo się denerwujesz tym, czy Jarek będzie zadowolony z Twojego postępowania.

Maria: I myślisz, że to wystarczy by mówić w moim domu o przemocy? Nie przesadzasz trochę?

Jolanta: Podsumujmy cztery warunki, które muszą być spełnione by rozpoznać przemoc: Jarek wykorzystuje przewagę siły. Wie, że jesteś od niego słabsza. Narusza Twoje podstawowe prawa, np. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku itd. Jarek wie, co robi, ma w tym swój cel, by Cię podporządkować. Działa świadomie. Jego zachowanie powoduje, że cierpisz, że coś tracisz, np. szacunek do siebie, szacunek dzieci, możliwość fajnego przeżywania swojego życia.

Maria: No załóżmy, że warunki są spełnione. To jakiej przemocy doświadczam Twoim zdaniem?

Jola: Maria, weź do ręki tabelkę z rodzajami przemocy i sama podkreśl co dotyczy Ciebie i zastanów się kiedy tego doświadczasz.

Maria: OK. To po kolei:

Przemoc fizyczna: Jarek podczas kłótni szarpie, popycha, bije, policzkuje, czasem też rzuca we mnie przedmiotami.

Przemoc psychiczna: Mam wrażenie, że przemoc psychiczna jest w moim życiu wszechobecna. Większość tych zachowań podkreśliłam. Jarek często poniża i upokarza mnie przy dzieciach, przy znajomych, zawstydzają, wyśmiewa moje opinie, poglądy, śmieje się z moich przekonań i mojej wiary, narzuca swoje zdanie, stale ocenia. Krytykuje każde moje postępowanie. Lekceważy moje wypowiedzi. Obraża mnie, a potem mówi, że to żart. Wyśmiewa. Izoluje od rodziny, przyjaciół. Żyję w ciągłym napięciu, w ciągłym stresie, w lęku. Jarek wymusza na mnie posłuszeństwo awanturując się lub kiedy nie odzywa się do mnie. Wyzywa mnie i używa wulgarnych epitetów. Na szczęście, że dzieci najczęściej nie słyszą tego, co mówi.

Przemoc seksualna: Wymuszenie pożycia seksualnego. Jarek uważa, że to małżeński obowiązek i nie mogę mu odmówić, nawet kiedy jestem zmęczona, czy chora.

Przemoc ekonomiczna: Jarek wylicza mi pieniądze, nie mam swoich, on ma jedynie dostęp do konta, muszę prosić o każdą złotówkę, Jarek zabrania mi podjęcia pracy, uważa, że moje miejsce jest tylko i wyłącznie w domu.

Wiesz Jolu, nie zdawałam sobie sprawy, że tego jest aż tak wiele.

Jolanta: Teraz widzisz. Kiedy zaczniesz tę sytuację zmieniać? Kiedy powiesz „dość”?



POMOC SPECJALISTYCZNA MAŁŻEŃSTWU W KRYZYSIE

Małżeństwa przeżywające trudności mogą liczyć na wsparcie specjalistów. Możliwe jest korzystanie z konsultacji indywidualnych i małżeńskich u psychologa, doradcy rodzinnego oraz z terapii małżeńskiej. Prowadzane są też programy budowania relacji małżeńskiej.

Osoby wierzące mogą skorzystać z różnych form rekolekcji dla małżeństw, również małżeństw w kryzysie takich jak Spotkania Małżeńskie. Bliższe informacje można uzyskać na stronach internetowych.

Jeśli nie istnieje bezpośrednie zagrożenie zdrowia i życia zawsze warto podjąć próby zmian. Zanim podejmie się kroki prawne w rodzinie trzeba podjąć wszystkie możliwe działania nieinterwencyjne. Spotkania z psychologiem, pomogą rozoznać występowanie przemocy, a także ułatwią odzyskanie mocy do działania. Możliwe jest też uczestnictwo w grupie wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie.

Warto spotkać się również z prawnikiem, aby otrzymać informacje o możliwościach prawnego działania.

W sytuacji nawet znacznego kryzysu zanim podejmie się decyzję o rozwodzie – korzystanie z porad, kontakt ze specjalistami oraz praca własna mogą dać szansę na uratowanie trwałości i spójności własnej rodziny.



OPOWIEŚĆ CZ. II NASZE DZIECI

Najmłodszy syn ma 4 lata. Pawełek jest energicznym, niespokojnym dzieckiem. Ciągłe muszę na niego uważać. Nie chodzi do przedszkola. Jarek uważa, że to ja powinnam zajmować się synkiem. Paweł czasami bije mnie po twarzy. Mówi przy tym: „To za karę”.

Marcinek ma 6 lat. Pani w przedszkolu mówi, że nie wie, jaki on naprawdę jest. Zazwyczaj jest spokojny, małomówny. Na pytania odpowiada grzecznie, ale zdawkowo. Często się uśmiecha. Przedszkolanka mówi, że jego uśmiech jest sztuczny, jakby przyklejony. Marcin momentami zachowuje się dziwnie. A to popchnie kolegę, uderzy koleżankę, użyje przekleństw.

Eliza ma 13 lat. Jest świetną uczennicą. Lubi ojca. Dostaje od niego prezenty i wszystko o co poprosi, natomiast mi Jarek wycisza pieniądze na każdy drobiazg. Eliza ma do mnie ciągłe pretensje, że koncentruję się tylko na ojcu i robię wszystko, żeby był ze mnie zadowolony, a ona czuje się przeze mnie zaniedbana. Córka uważa, że jestem wobec niej niesprawiedliwa, że ciągle ją krytykuję. Nie może mi wybaczyć, że czasami w zdenerwowaniu mówię jej, że jest głupia, gruba, że nic nie potrafi. Ostatnio mi wykrzyczała, że żyć jej się nie chce, gdy słyszy moje słowa: „wykończę się przez ciebie”. A mnie czasami po prostu puszczają nerwy. Eliza jest na tyle duża, że powinna to zrozumieć...



WIEDZA TEORETYCZNA CZ.II KRZYWDZENIE DZIECI

Krzywdzenie dzieci to każde działanie lub jego brak ze strony jednostki, instytucji lub społeczeństwa jako całości i każdy rezultat takiego działania lub bezczynności, który nie respektuje równych praw i swobody dzieci i/lub zakłóca ich optymalny rozwój.

O krzywdzeniu dziecka mówimy wtedy, gdy zamierzone lub niezamierzone działanie osoby dorosłej ujemnie wpływa na zdrowie i rozwój fizyczny, psychospołeczny dziecka. Dziecko krzywdzone cierpi z powodu niewłaściwego zachowania innych osób, szczególnie rodziców i opiekunów. Doznaje poczucia niesprawiedliwości i bezsilności. *[na podstawie m.in.: <https://niebieska.info>].*

Dzieci krzywdzone mogą różnie reagować na przemoc. Zarówno dziecko nieśmiałe, jak i dziecko agresywne, a także dziecko odcięte od emocji, które sprawia wrażenie wyjątkowo spokojnego, opanowanego mogą doświadczać przemocy w swoich domach.

Za przemoc wobec dzieci zawsze odpowiadają rodzice lub opiekunowie. Nic nie usprawiedliwia przemocy, mimo że istnieją różnorodne powody jej używania.

Możemy wyróżnić trzy podstawowe grupy powodów krzywdzenia dzieci:

- związane z postrzeganiem dziecka przez rodzica,
- przyczyny tkwiące w rodzicach,
- sytuacja społeczna rodziny.

Często doświadczają przemocy ze strony opiekunów te dzieci, których rodzice nie chcieli, dzieci upośledzone umysłowo, sprawiające trudności wychowawcze, schorowane, kalekie. W takich przypadkach źródłem przemocy jest sposób, w jaki dzieci są odbierane, spostrzegane przez swoich rodziców, opiekunów.

Druga grupa przyczyn stosowania przemocy wobec dzieci tkwi bezpośrednio w rodzicach. Sprawcami przemocy wobec swoich dzieci są często osoby niedojrzałe emocjonalnie, z zaburzoną osobowością, uzależnione od alkoholu, narkotyków, leków uspokajających. Czasami chore psychicznie. Rodzice stosujący przemoc wobec swoich dzieci to często osoby młode, o niskim poziomie wykształcenia, bezrobotne. Przeważnie nie posiadają wiedzy i umiejętności wychowawczych. Często się zdarza, że przemoc przekazywana jest z pokolenia na pokolenie, więc doznanie jej we własnym dzieciństwie, może powodować stosowanie przemocy wobec własnych dzieci.

Trzecia grupa powodów znęcania się nad dziećmi to sytuacja społeczna rodziny, taka jak: izolacja społeczna rodziny, brak pracy, częste zmiany miejsca zamieszkania, kłopoty małżeńskie, rozwód i zmiany partnerów życiowych.

Rodzice mogą krzywdzić swoje dzieci, w sposób często nieświadomy, poprzez emocjonalne zaniedbywanie dziecka, niewłaściwe relacje z dzieckiem, brak umiejętności rozgraniczenia potrzeb dziecka od potrzeb dorosłego. Zaniedbywanie dziecka może przejawiać się uczuciową niedostępnością i obojętnością na jego potrzeby. Przykładem niewłaściwych relacji mogą być zarówno restrykcyjne kary, nieadekwatne do możliwości dziecka oczekiwania, brak konsekwencji wychowawczych, jak i nadopiekuńczość. Złe relacje to również: narażanie dziecka na bardzo trudne, krępujące sytuacje, zaniedbywanie emocjonalne, okazywanie niechęci, braku zainteresowania, które skutkują głębokim poczuciem odrzucenia. Rodzice czasami, np. podczas rozwodu wykorzystują dzieci instrumentalnie w konflikcie z partnerem. Krzywdzeniem dziecka jest także utrudnianie uspołeczniania dziecka poprzez np. izolowanie dziecka od rówieśników.

Badania z 1991r. przeprowadzone w tzw. „dobrych rodzinach warszawskich” przez Annę Piekarską wskazywały, że w 81% z nich występują elementy przemocy wobec dzieci tj. poszturchiwanie i popychanie przez opiekunów. Podobne danych dostarczają badania z Wielkiej Brytanii i USA. *[źródło: Ewa Biłska, Teodor Bulenda, Irena Pospiszyl, „Razem przeciw przemocy”].*

Dzieci mogą doświadczać czterech podstawowych form przemocy:

- **Przemoc fizyczna** – wszelkiego rodzaju celowe działania wobec dziecka powodujące urazy, takie jak stłuczenia, złamania, zasinienia itp. Przemoc to również bicie dziecka „dla jego dobra, żeby się słuchał, żeby się lepiej uczył, żeby posprzątał”. Mamy do czynienia z przemocą nawet, jeśli za zadaniem bólu kryje się chęć pomocy, czy dbanie o rozwój dziecka.
- **Zaniedbywanie dziecka** – niezaspokojenie jego podstawowych potrzeb psychicznych: poczucia bezpieczeństwa, miłości rodzicielskiej, troski, jak i fizycznych: właściwego odżywiania, ubierania, ochrony zdrowia, edukacji. Dziecko zaniedbywane nie otrzymuje informacji od otoczenia, od osób dla siebie ważnych, że jego potrzeby są ważne. Uczy się,

że nie jest ważne i cenne. Z tym poczuciem, że jest nieważne radzi sobie na dwa sposoby. Albo dziecko wierzy, że naprawdę jest nieważne i stopniowo wycofuje się z jakiegokolwiek aktywności. Albo w sposób uciążliwy walczy o uwagę otoczenia. Dziecko nachalnie okazuje emocje, może też zachowywać się agresywnie, bądź dziwnie.

- **Przemoc emocjonalna** – wyzwiska, groźby, szantaż, straszenie, emocjonalne odrzucenie, nadmierne wymagania nieadekwatne do wieku i możliwości psychofizycznych dziecka. Wszelkie rozmyślne, nie zawierające aktów przemocy fizycznej zachowania dorosłych wobec dzieci, które obniżają możliwości prawidłowego rozwoju dziecka. W konsekwencji mogą powodować zaburzenia osobowości, niskie poczucie własnej wartości, stany nerwicowe i lękowe, gdyż szczególnie trwałe ślady pozostawia po sobie przemoc ze strony osób ważnych dla rozwoju dziecka, zwłaszcza rodziców.
- **Seksualne wykorzystywanie dzieci** – każde zachowanie osoby dorosłej, które prowadzi do seksualnego zaspokojenia kosztem dziecka. W tym rozumieniu nadużycia seksualne obejmują zachowania ekshibicjonistyczne, uwodzenie, świadome czynienie z dziecka świadka aktów płciowych, zachęcanie do rozbierania się lub oglądania pornografii. [na podstawie m.in.: <https://niebieskalinia.info>].

Dzieci jako świadkowie przemocy

Niektóre dzieci w rodzinach uwikłanych w przemoc same bezpośrednio nie doznają żadnej z jej form. Są jednak świadkami aktów przemocy wobec członków swojej rodziny, co nie pozostaje bez wpływu na ich rozwój. Dorastanie w rodzinie uwikłanej w przemoc uczy agresji. Może powodować nasilenie u dziecka zachowań agresywnych, jak i zubożenie na przemoc, brak reakcji na krzywdę drugiego człowieka. Dzieci krzywdzone, dzieci doświadczające bezpośrednio przemocy i przeżywające przemoc pośrednio, czyli świadkowie przemocy, są narażeni na różnorodne konsekwencje.

Ogólnie można stwierdzić, że dzieci krzywdzone przeżywają stres.

DZIECI W WIEKU OD 1 DO 5 LAT

TYPOWE REAKCJE NA STRES	NAJWAŻNIEJSZE DLA DZIECI	POLECANE SPOSOBY POMOCY
<ul style="list-style-type: none"> ● Bezruch. ● Koszmary nocne. ● Lęk przed ciemnością lub przed zwierzętami. ● Lęk przed pozostawianiem w samotności. ● Tulenie się do rodziców. ● Trudności w mówieniu. ● Brak apetytu albo nadmierny apetyt. ● Ssanie kciuka. ● Nietrzymanie moczu lub kału albo zaparcia. ● Moczzenie nocne. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Rodzice lub opiekunowie. ● Dominuje lęk przed porzuceniem. ● Silne przeżywanie straty, np. rodzica, swego zwierzęcia, ulubionej zabawki. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Zachęcanie do odgrywania przeżytych zdarzeń podczas zabawy. Uświadamianie, że dziecko nigdy nie odpowiada za przemoc w swojej rodzinie. ● Wsparcie fizyczne poprzez dotyk, jeśli dziecko wyrazi zgodę. ● Słowne pocieszenie. ● Uwaga poświęcana dziecku. ● Wprowadzanie pocieszających zwyczajów związanych np. zasypianiem.

DZIECI W WIEKU OD 5 DO 11 LAT

TYPOWE REAKCJE NA STRES	NAJWAŻNIEJSZE DLA DZIECI	POLECANE SPOSOBY POMOCY
<ul style="list-style-type: none"> ● Jawne rywalizowanie z rodzeństwem o uwagę rodziców. ● Niechęć do szkoły. ● Agresywne zachowanie w domu, czy w szkole. ● Brak zainteresowanie szkołą. Trudności z koncentracją na lekcjach. ● Ogólny niepokój. ● Zagubienie. ● Lęk przed doznaniem krzywdy. ● Lęk przed porzuceniem. ● Drażliwość. ● Płaczliwość. ● Tulenie się. ● Koszmary nocne. Lęki nocne. Lęk przed ciemnością. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Lęk przed stratą. ● „Cofanie się w rozwoju”, infantylne zachowywanie się dziecka jako reakcja na stratę. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cierpliwość i tolerancja. ● Rozmowy o uczuciach. Rozmowy o związkach z innymi. ● Uświadamianie, że dziecko nigdy nie odpowiada za przemoc w swojej rodzinie. ● Przejściowe obniżenie oczekiwań związanych ze szkołą, domem. Jednocześnie wymaganie wykonywania podstawowych obowiązków i zadań domowych, szkolnych. ● Podtrzymywanie dotychczasowego rytmu życia w rodzinie. ● Rozmowy z rówieśnikami i dorosłymi na temat zdarzeń, które budzą lęk i niepokój. Rozmowy o sposobach i zachowaniach, które mogłyby złagodzić stres i troski dziecka.

DZIECI W WIEKU OD 11 DO 14 LAT

TYPOWE REAKCJE NA STRES	NAJWAŻNIEJSZE DLA DZIECI	POLECANE SPOSOBY POMOCY
<ul style="list-style-type: none"> • Problemy fizyczne: bóle głowy i inne różnorodne bóle, objawy, wykwity skórne, problemy z trawieniem. • Zaburzenia apetytu. • Zakłócenia snu. • Ogólny niepokój. • Gniew. • Zaprzeczanie przeżywanym trudnościom. • Lęk przed doznaniem krzywdy. • Lęk przed utratą członków rodziny, przyjaciół, domu. • Problemy w szkole: bójki, ciągłe ustępowanie, zabieganie w różnorodny sposób o uwagę, spadek zainteresowania nauką. • Buntownicze zachowania w domu. • Odmowa wykonywania obowiązków. • Utrata zainteresowania rówieśnikami. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reakcje rówieśników. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uwaga i troska wobec dziecka. • Dbanie o kontakty dziecka z rówieśnikami. • Zajęcia grupowe, których celem ma być przywrócenie ładu, spokoju. • Dyskusje grupowe na temat uczuć związanych np. z przemocą, której dziecko jest świadkiem. Szukanie zachowań, które mogą pomóc dziecku w radzeniu sobie ze stresem. • Uświadamianie, że dziecko nigdy nie odpowiada za przemoc w swojej rodzinie. • Przejściowe obniżenie oczekiwań związanych ze szkołą oraz domem. Równocześnie wyznaczenie regularnych, choć nieskomplikowanych obowiązków.

DZIECI W WIEKU OD 14 DO 18 LAT

TYPOWE REAKCJE NA STRES	NAJWAŻNIEJSZE DLA DZIECI	POLECANE SPOSOBY POMOCY
<ul style="list-style-type: none"> • Zaburzenia snu. • Zaburzenia apetytu. • Hipochondria, wyszukiwanie u siebie chorób. • Objawy psychosomatyczne: wysypka, astma, problemy z trawieniem, bóle głowy. • Napięcie. • Trudności z koncentracją uwagi. • Spadek zainteresowania płcią przeciwną. • Zachowania nieodpowiedzialne. • Zachowania przestępcze. • Rezygnacja z prób zmniejszenia kontroli rodziców. Z prób, które wynikają z usamodzielniania dziecka. • Poczucie winy. • Lęk przed stratą. • Pobudzenie. • Apatia. • Gniew na niesprawiedliwość losu. • Tendencja do obwiniania innych za złe wydarzenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rówieśnicy. 	<ul style="list-style-type: none"> • Udział w życiu społeczności. Poczucie przynależności do grupy. • Dyskusje na temat uczuć związanych np. z aktami przemocy, których jest się świadkiem. Omawianie zachowań, które mogą być pomocne w radzeniu sobie ze stresem. • Przejściowe obniżenie oczekiwań związanych ze szkołą oraz domem. Równocześnie wyznaczenie regularnych, nieskomplikowanych obowiązków. • Zachęcanie, ale nie zmuszanie, do dyskusji o lęku, jaki budzi przemoc w rodzinie. Uświadamianie, że dziecko nigdy nie odpowiada za przemoc w swojej rodzinie.

[na podstawie: James L. Greenstone, Sharon C. Leviton "Interwencja kryzysowa"]



ROZMOWA CZ. II

DZIECI W RODZINIE UWIKŁANEJ W PRZEMOC

Maria: Jak przezywam Elizę to też jest przemoc?

Jolanta: Eliza jest dzieckiem. Jest więc słabsza od Ciebie. Jeśli wyzwiska, etykiety, powtarzanie jej, że jest głupia, niedocenianie jej sukcesów powoduje u Elizy cierpienie, to znaczy, że stosujesz wobec Elizy przemoc. Jeśli słowa naruszają prawa i dobra osobiste Elizy, np. prawo do szacunku, godności – są przemocą. Wiesz, że te słowa są bardzo przykre dla Elizy, słysząc je ona cierpi. Twoje zachowanie można uznać za intencjonalne, celowo raniące.

Maria: Ale przecież ja mam dość. Rozumiesz, że moja sytuacja w domu jest trudna. Eliza też powinna to zrozumieć.

Jolanta: Moja terapeutka mówi, że przemocy nic nie usprawiedliwia. Ani Twoje zmęczenie, ani problemy, ani przemocowe zachowanie Jarka. Jesteś zmęczona. Zdenerwowana. Nie wiesz, jak za chwilę Jarek się zachowa. To, że przemoc jest w Twoim domu bardzo źle wpływa na Twoje dzieci. Przemoc Jarka odbija się na Twoim zachowaniu wobec innych i wobec Twoich dzieci też. Mówi się o „rodzinie uwikłanej w przemoc”, ponieważ przemoc odciska się na wszystkich domownikach..

Maria: Dobra, dobra. Zlituj się. Już rozumiem. To, że Jarek mnie wyzywa, bije, upokarza to przemoc. To, że ja wykrzykuję Elizie, że jest głupia, nic nie potrafi, że jest gruba też jest przemocą!

Jolanta: To, że Jarek używa przemocy wobec Ciebie wpływa na Elizę, ale też na Marcina i na Pawła.

Maria: ???

Jolanta: Nic Cię nie niepokoi w zachowaniu Marcina?

Maria: Zachowuje się różnie. Tak jak każde dziecko. Czasami bije inne dzieci. To przecież normalne. Zdarza się też innym dzieciom. Przecież to chłopak.

Jolanta: Moim zdaniem nieprawdą jest, że każde dziecko bije swoich rówieśników. Ale być może Marcin naśladuje Jarka. Tatuś bije mamusię, to znaczy, że można bić innych. Dlaczego nie?

Maria: Masz rację. Tak zachowuje się Paweł. Policzkuje mnie, tak jak jego tatuś mamusię. Tak jak Jarek mnie.

Jolanta: Agresywność Pawła może być wyrazem niepokoju, który przeżywa, gdy widzi, jak Jarek Cię policzkuje, poszturkuje, wyśmiewa, wyzywa. Paweł jest ruchliwy, niespokojny. Może dlatego, że nie wie, jak poradzić sobie z miłością do Ciebie i do Taty równocześnie. Pewnie czuje, że Jarek upokarza Ciebie. A przecież On kocha i Ciebie i Jarka.

Maria: Małomówność Marcinka, jego milczenie i wieczny, chyba sztuczny uśmiech, też może wynikać z Jego lęku, że nie wie, co dzieje się w domu. Z jednej strony jesteśmy razem z Jarkiem, z drugiej strony Jarek mnie upokarza, obraża, krzyczy, policzkuje. Marcin pewnie sam nie orientuje się w tym, co tak naprawdę dzieje się w naszym domu, w jego świecie.



POMOC SPECJALISTYCZNA RODZICOM

Każdy rodzic w sytuacji, gdy przeżywa trudności w procesie wychowawczym może skorzystać z pomocy specjalistycznej – konsultacji psychologa lub pedagoga. Czasami mogą być potrzebni do konsultacji w sprawie dziecka także inni specjaliści /logopeda, psychiatra, neurolog.../. W przypadku dzieci szkolnych możliwy jest kontakt rodzica z pedagogiem lub psychologiem szkolnym.

Rodzice mogą skorzystać z różnych form warsztatowych doskonalenia umiejętności wychowawczych. Warsztaty takie prowadzone są przez różne instytucje i organizacje – Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, Ośrodki Pomocy Społecznej, Poradnie Rodzinne. Między innymi to:

- warsztaty Szkoły dla rodziców i wychowawców
 - ✓ cykl I – budowanie relacji dorosły – dziecko
 - ✓ cykl II – wspieranie więzi i współpracy między dziećmi
 - ✓ cykl III – specyfika okresu dorastania,
- warsztat „Bez klapsa – jak z miłością i szacunkiem wyznaczać dziecku granice”,
- warsztat „Być mamą”

Rodzice mogą też skorzystać z ciekawych artykułów, broszurek w Internecie o tematyce wychowawczej, np. zamieszczonych na stronie internetowej Dobry Rodzic Dobry Start.



OPOWIEŚĆ CZ. III

SZUKAM POMOCY. MAŹ SIĘ ZMIENIA?

Jarek przesadził. W ubiegły czwartek poszłam do mamy z Pawełkiem. Zadzwoiłam do niego informując, że chcę wyjść na chwilę do mamy i niedługo wrócę. Powiedziałam, że dzieci są w szkole, w domu porządek, a obiad jest zrobiony. Poprosiłam o zgodę. Krzyczał, że tracę tylko czas, że byłam tam niedawno i że znowu namieszka mi moja matka w głowie, będzie ustawiać przeciwko niemu. W końcu zgodził się pod warunkiem, że nie potrwa to dłużej niż godzinę. Trochę u mamy zasiedziałam się, więc z godziny zrobiły się trzy, ale przecież mąż w tym czasie był w pracy. Około godziny czternastej do mieszkania mamy wpadł Jarek. Był wściekły, ponieważ wrócił wcześniej z pracy i nie zastał mnie w domu. Od progu krzyczał, wyzywał mnie od najgorszych, mówił, że jeśli jeszcze raz go okłamię, to zrobi ze mną porządek i nauczy punktualności. Nie przejmował się tym, że słucha tego moja mama i nasz najmłodszy synek. Dawno już nie był tak zdenerwowany, bałam się, że zaraz mnie uderzy. Mama też była przerażona. Nigdy nie widziała go w takim stanie. Patrzyła na nas z niedowierzaniem. Zawsze myślała, że jesteśmy zgodnym, szczęśliwym małżeństwem. Pawełek najpierw schował się pod stół, potem przyłgnął do babci i głośno płakał. Mama

zabrała go do drugiego pokoju. W tym momencie stało się to, co przewidywałam. Jarek rzucił się na mnie i popchnął tak mocno, że uderzyłam głową w futrynę drzwi. Poleciała krew. Jarek krzychał „Widzisz do czego doprowadziłaś, to wszystko przez Ciebie!”. Wziął wiszącą w łazience ręcznik i próbował zatamować płynącą krew. Był zszokowany tym, co zrobił. Przepraszał. Zawiózł mnie na pogotowie. Lekarka zszyła mi ranę, po czym skierowała na prześwietlenie głowy. Na szczęście nie było poważnych obrażeń. Potem spytała się, co się stało. Jarek nie usprawiedliwiał się. Powiedział, że w zdenerwowaniu popchnął mnie i doszło do tego, że jest mu strasznie przykro. Lekarka nazwała jego zachowanie przemocą. Powiedziała, że Jarek powinien skorzystać z pomocy psychologa, aby lepiej radzić sobie z emocjami, bo inaczej może dojść do tragedii. Podała kontakt do kilku miejsc, w których obydwójce moglibyśmy znaleźć pomoc. Zapowiedziała też, że jest zobowiązana zgłosić tę sytuację na Policję i do koordynatora zespołu interdyscyplinarnego, a nasza rodzina zostanie objęta procedurą Niebieskiej Karty.

Następnego dnia Jarek kupił mi kwiaty, przepraszał, mówił, że nie wie co się z nim stało, i że nie rozumie jak do tego doszło. Od tamtego zdarzenia mam inne życie. Dawno tak nie było. Jarek dba o mnie. Naprawdę stara się być miły i dobry. W sobotę zrobił obiad, dostałam też od niego piękną broszkę... Wygląda na to, że jednak mnie kocha...



WIEDZA TEORETYCZNA CZ. III CYKL PRZEMOCY I PRZYGOTOWANIE DO PRZERWANIA PRZEMOCY

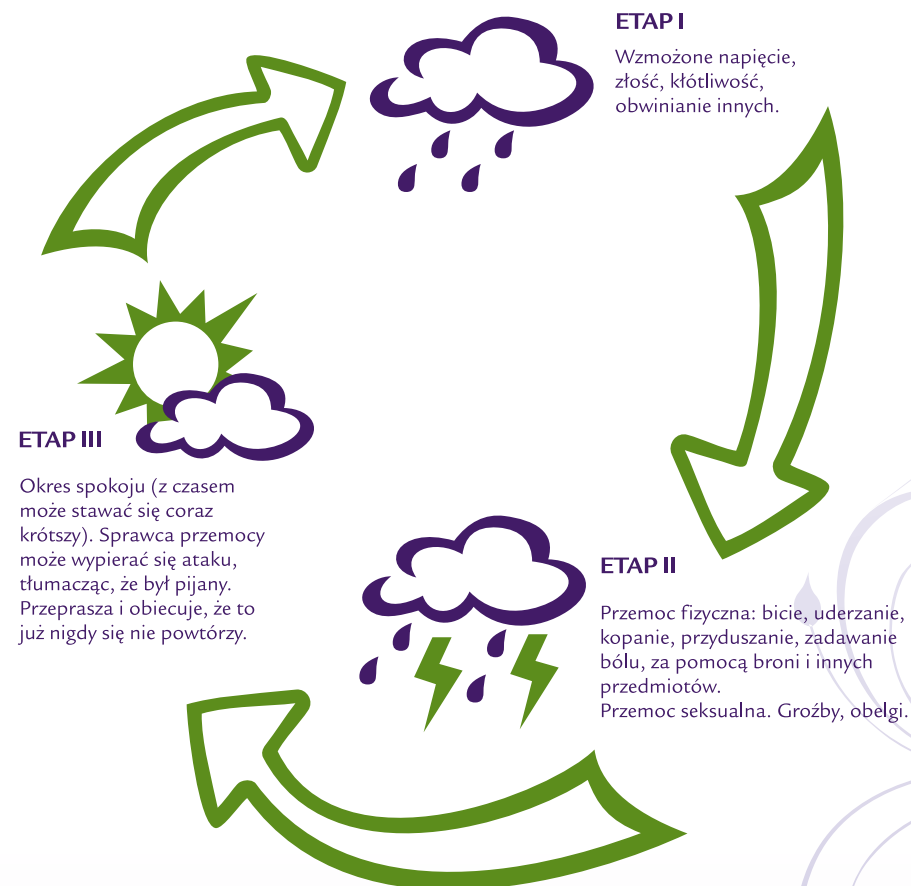
CYKLE PRZEMOCY W RODZINIE

Przemoc w rodzinie trwa zwykle kilka, kilkanaście lat. Rzadko kiedy bywa jedynie jednorazowym incydentem. Proces ten składa się z powtarzających się, następujących po sobie faz.

Etap I. Faza narastającego napięcia. Początek cyklu.

Napięcie stopniowo narasta. Pojawiają się coraz częstsze konflikty. Coraz częściej pojawia się zazdrość, gniew. Sprawca coraz bardziej kontroluje, podporządkowuje sobie członków rodziny. Staje się coraz bardziej drażliwy, poirytowany, prowokuje kłótnie, w czasie których wyzywa, obraża, poniża... Rodzina dąży do wyciszenia sytuacji. Rodzina za wszelką cenę usiłuje poprawić nastrój sprawcy starając się zaspokoić jego żądania. Ofiary niejednokrotnie obarczają się odpowiedzialnością za nastroje partnera, czy ojca. Myślą: „Gdybym była lepszą żoną...”, „Gdybym się lepiej uczył...”. Preteksty do wzrostu emocji u sprawcy mogą być przeróżne. Mogą dotyczyć rodziny lub jakiegokolwiek sytuacji poza rodziną. W końcu sytuacja jest tak napięta, że dochodzi do wybuchu agresji.

CYKL PRZEMOCY



[na podstawie: materiałów programu dla osób stosujących przemoc w rodzinie metodą z Duluth]

Etap II. Faza ostrej przemocy. Wybuch gniewu i wyładowanie agresji.

Bywa, że ofiara prowokuje wyładowanie emocji, ponieważ jest wykończona ciągłym napięciem. Częściej to sprawca prowokuje awanturę, często z błahych powodów, stawiając ofierze żądania, których ona nie jest w stanie zaspokoić. Osoba doświadczająca przemocy próbuje na różne sposoby uspokoić sprawcę i uchronić siebie, ale zwykle te działania nie dają rezultatu.

Sprawca działa w sposób gwałtowny. Traci kontrolę nad swoim zachowaniem. Krzyczy. Wyzywa. Bije. Kopie. Dusi. Gwałci. Nie zważa na skutki swoich czynów. W całym cyklu przemocy jest to stosunkowo krótka faza, ale dla ofiary może skończyć się dramatycznie. Czasem nawet śmiercią.

Po ataku agresji ofiara najczęściej jest w szoku. Przeżywa niedowierzanie, bezradność, wstyd, złość. To właśnie ta złość bywa impulsem do wyrwania się z kręgu przemocy. Motywuje osoby doznające przemocy do szukania wsparcia i pomocy, daje początek działaniom interwencyjnym różnych instytucji. Jest to ostatni moment na przerwanie cyklu przemocy, zanim rozpocznie się on na nowo.

Etap III. Faza miodowego miesiąca.

Sprawca przeprasza. Usprawiedliwia swoje zachowanie. Okazuje skruchę. Obiecuje, że agresja więcej się nie powtórzy. Chcąc odbudować zaufanie drugiej strony agresor daje dowody miłości. Jest miły. Uczynny. Obdarowuje prezentami. Ofiara wierzy w zapewnienia partnera, ponieważ bardzo chce, aby były prawdą.

W tej fazie osoby doświadczające przemocy często wycofują się z podjętych wcześniej działań przeciwko sprawcy.

Istnieją realne szanse powstrzymania zachowań agresywnych, jeżeli na tym etapie członkowie rodziny poddadzą się terapii. Bez specjalistycznej pomocy, w krótkim czasie sprawca znów zaczyna odczuwać napięcie...

Wraz z upływem czasu kolejne fazy następują po sobie coraz szybciej, a czyny sprawcy stają się coraz bardziej brutalne i gwałtowne.

Lęk przed odrzuceniem, obawa przed działaniem, niska samoocena, do tego ogromna potrzeba akceptacji, powodują, że bardzo trudno wy dostać się z kręgu przemocy.

[na podstawie m.in. www.niebieskalinia.pl]

PRZYGOTOWYWANIE SIĘ DO PRZERWANIA PRZEMOCY W RODZINIE

Zastanów się i odpowiedz na poniższe pytania:

- Jakie fakty potwierdzają, że doznaję przemocy ze strony partnera?
- Jakie, np. zachowanie partnera, może sygnalizować zbliżającą się przemoc ze strony partnera?
- Co robię, by chronić siebie przed doznawaniem przemocy?
- Co jeszcze mogę zrobić, by nie doznawać przemocy i zwiększyć swoje bezpieczeństwo?
- Kogo mogę prosić o pomoc?
- Jak będę chronić swoje dzieci?
- Co chcę osiągnąć? Po czym poznam, że zmiany na lepsze dokonują się?
- Jakie są w mojej okolicy placówki udzielające pomocy rodzinom uwikłanym w przemoc?

[źródło: „Wyprawa po moc”, materiały szkoleniowe opracowane przez Wandę Paskiewicz]



ROZMOWA CZ. III FAZY ŻYCIA W RODZINIE UWIKŁANEJ W PRZEMOC. PRZERYWANIE CYKLU PRZEMOCY.

Maria: No i widzisz Jolu, po tym ostatnim zdarzeniu moja rodzina jest objęta procedurą Niebieskiej Karty. Policjant, pracownik ośrodka pomocy społecznej będą nas odwiedzać. Rozmawiali ze mną i z Jarkiem osobno. Poinformowali nas czym jest przemoc w rodzinie, jakie są konsekwencje karne za stosowanie przemocy. Powiedzieli o różnych formach pomocy rodzinie, dali również do poczytania materiały o przemocy. Powiedziałam, że wszystko się u nas zmieniło, że Jarek jest miły, dba o mnie.

Jolanta: Dba o Ciebie, czyli?

Maria: Nie krzyczy, nie wyzywa mnie. Nawet czasami sam zacznie rozmowę. Pomaga mi, robi zakupy. Jest naprawdę dobrze. Nie wiem tylko po co, całe to zamieszanie, po co ten „monitoring” rodziny, po co te wizyty.

Jolanta: Czytałaś informacje na temat cyklu przemocy. Wiesz, że po każdym gwałtownym wydarzeniu następuje okres miodowego miesiąca, a potem cykl ten się powtarza. Jeśli Jarek nie skorzysta z pomocy, to następnym razem może zareagować jeszcze gwałtowniej i może dojść do nieszczęścia. Przemoc sama się nie skończy. Jarek dostał ostrzeżenie, że takie zachowanie jest karalne i wie, co może mu grozić, gdy będzie nadal tak się zachowywał. Natomiast wizyty dzielnicowego i pracownika socjalnego w ramach Niebieskiej Karty mają chronić Ciebie przed eskalacją przemocy.

Maria: No tak, ale wiesz to wstyd przed sąsiadami, znajomymi.

Jola: Może i wstyd, ale można to przeżyć. Najważniejsze jest, aby skutecznie przerwać przemoc. Jest wiele rodzin wokół nas, w których osoby doświadczają przemocy. Nauczyliśmy się ukrywać problemy i nie szukać pomocy, tolerować przemoc. Teraz to się powoli zmienia, zmienia się świadomość społeczeństwa, a instytucje mają za zadanie przede wszystkim pomagać.

Maria: Mm... Czytam z ulotki, że życie w rodzinie uwikłanej w przemoc przynosi różne skutki – lęki, obniżenie nastroju, myśli i próby samobójcze, PTSD.

Jola: Czasem osoby doświadczające przemocy popełniają samobójstwa, często się uzależniają. Starają się radzić sobie z negatywnymi emocjami za pomocą alkoholu, leków bez wskazań lekarskich, czy czasami przez branie narkotyków.

Maria: Jak przerwać to zakłęte koło przemocy?

Jolanta: Przecież Ty już powoli przerywasz schemat przemocy w swoim domu. Pomagają Ci w tym instytucje.

Maria: No tak. Sama już inaczej reaguję na dzieci. Nie wyzywam Elizy, staram się na nią w ogóle nie krzyczeć. Tłumaczę jej czego oczekuję od niej i dlaczego konsekwentnie tego wymagam.

Jolanta: No właśnie. I...

Maria: To, że powiedziałam w końcu swojej mamie o tym, co działo się i dzieje w moim domu. Mama już mi nie odpuści. Powiedziała, że gdyby co to może być moim świadkiem w Sądzie.

Jolanta: W jaki sposób chcesz działać dalej, aby nie wrócić do cyklu przemocy: miodowy miesiąc – wzrost napięcia – ostra przemoc?

Maria: Wiesz, umówiłam się z psychologiem w ośrodku. Pracuje z osobami, które są uwikłane w przemoc.

Jolanta: Kiedy pójdziesz?

Maria: Umówiłam się na wizytę jutro. Myślę jeszcze o grupie wsparcia. Jednak wiem jedno, nie mogę się wycofać, nie mogę tkwić w cyklu przemocy. Potrzebuję do tego wsparcia ze strony osób z zewnątrz. Sama sobie nie poradzę. Nawet z Twoim, czy mamy wsparciem.



POMOC SPECJALISTYCZNA – INTERWENCJA

Gmina podejmuje działania na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie poprzez pracę w zespole interdyscyplinarnym. Zespół interdyscyplinarny może tworzyć grupy robocze w celu rozwiązywania problemów związanych z wystąpieniem przemocy w rodzinie w indywidualnych przypadkach. W skład grup roboczych wchodzi przedstawiciele jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, policji, oświaty, ochrony zdrowia. Do zadań grup roboczych należy, w szczególności:

1. opracowanie i realizacja planu pomocy w indywidualnych przypadkach wystąpienia przemocy w rodzinie;
2. monitorowanie sytuacji rodzin, w których dochodzi do przemocy oraz rodzin zagrożonych wystąpieniem przemocy;
3. dokumentowanie działań podejmowanych wobec rodzin, w których dochodzi do przemocy oraz efektów tych działań.

Podejmowanie interwencji w środowisku wobec rodziny dotkniętej przemocą odbywa się w oparciu o procedurę „Niebieskiej Karty” i nie wymaga zgody osoby dotkniętej przemocą w rodzinie. [W załączniku nr 1 Opis Niebieskiej Karty]



OPOWIEŚĆ. CZĘŚĆ IV CO BĘDZIE DALEJ?

Nie wiem co będzie dalej. Chciałabym mieć czarodziejską kulę i zobaczyć moją przyszłość. Szukam sposobów radzenia sobie ze stresem. Potrzebuję spokoju, chcę czuć się

bezpiecznie, nie bać się reakcji męża. Okazało się, że mam potrzeby, o których nie chciałam pamiętać. Potrzebuję, jak się okazuje: szacunku do siebie, wybranych przez siebie znajomych, odpoczynku, atrakcyjnego spędzania wolnego czasu. Czasami atrakcyjne spędzanie wolnego czasu, to spokojne porozmawianie z dziećmi i mężem, rodzinny spacer, drobiazgi, które tworzą wartościową codzienność.

Systematycznie korzystam ze wsparcia psychologa. Byłam też na konsultacji u prawnika. Chciałam wiedzieć, jakie kroki prawne mogę podjąć w mojej sytuacji, gdyby jednak powtórzyła się przemoc. Chodzę na grupę wsparcia dla osób doświadczających przemocy. Jarek też chodzi na konsultacje z psychologiem. Sama jestem zdziwiona, że zdecydował się na wizyty u psychologa. Psycholog zachęcił go też do uczęszczania na zajęcia grupowe dla osób stosujących przemoc. Mają się niebawem rozpocząć. Gdy wychodzę do psychologa, czy idę na grupę, informuję go o tym, ale nie proszę go już i nie tłumaczę się. Nie wiem do końca co kierowało Jarkiem, że poszedł do psychologa. Może chciał go przekonać, że problem jest we mnie, a nie w nim? Może przekalkulował sobie, że wizyty u specjalisty będą dobrym alibi w razie złożenia przeze mnie zawiadomienia o przemoc w rodzinie? Nie wiem. Ważne, że chodzi. Może ten psycholog pomoże nam? Może pomoże Jarkowi zrozumieć, że przemoc jest po prostu przestępstwem, i że można postępować inaczej w małżeństwie niż poprzez agresję?

Mama i Jola wiedzą o tym, co się u mnie dzieje. Przeprosiłam Elizę za moje dotychczasowe zachowanie. Zmieniłam postępowanie wobec niej. Sama decyduję w co się ubrać i jak ucześć. Nie mogę uwierzyć, że do niedawna Jarek decydował o tym wszystkim. Nie mogę uwierzyć, że na to pozwalałam, że nie dawałam sobie prawa do decydowania o sobie. Nie biorę już na własną rękę żadnych leków.

Zrobiłam dużo. Nawet bardzo dużo. Ale nie mam gwarancji na szczęśliwe życie z Jarkiem. Bardzo dużo zależy od niego. Zobaczymy. Wiem natomiast, że nie bił mnie dla mojego dobra. Że to, co robił było złe. Mam jak każdy człowiek prawo do szacunku. Boję się, ale działam. Odbudowuję poczucie, że jestem człowiekiem, więc jestem wartościowa.



WIEDZA TEORETYCZNA. CZ IV CZYNNIKI UTRUDNIAJĄCE I WYZWAJĄCE. KARTA PRAW

CZYNNIKI UTRUDNIAJĄCE PRZERWANIE PRZEMOCY I WYZWAJĄCE Z PRZEMOCY

Przemoc można przerwać niezależnie od tego, czy w życiu osoby doświadczającej przemocy dominują czynniki, które zniewalają, utrudniają wyrwanie się z przemocy, czy też przeważają czynniki budujące siłę, ułatwiające przerwanie przemocy. Czynniki wyzwalające z przemocy można traktować jako drogowskaz, jako kierunek zmiany życia. Można pracować

wać nad budowaniem ich. Można się uczyć nowych sposobów postępowania. Przerwanie przemocowych relacji ułatwiają:

- poczucie własnej wartości,
- pozytywne doświadczenia ze swojego życia,
- świadomość swoich praw,
- wzorce zdrowych relacji,
- zdrowie,
- samodzielność ekonomiczna.

Czynniki utrudniające przerwanie przemocy	Czynniki wyzwajające z przemocy
Opieranie swojego poczucia wartości na zadowoleniu innych, np. zadowoleniu sprawcy. Silne przekonania, że rodzina powinna być razem mimo wszystko, że należy się poświęcać dla innych, zapominając o sobie.	Poczucie własnej wartości jako osoby ludzkiej. Poczucie własnej godności niezależnie od okoliczności zewnętrznych.
Doświadczenie przemocy w przeszłości, np. ze strony rodziców.	Pozytywne, budujące szacunek do siebie zdarzenia z przeszłości, np. w dzieciństwie.
Brak świadomości swoich praw.	Świadomość swoich praw i dostępnego systemu wsparcia społecznego, psychologicznego, prawnego, medycznego i socjalnego. Świadomość, że osoba doświadczająca przemocy może być samodzielna, że poradzi sobie w życiu także bez sprawcy przemocy.
Powszechność przemocy („Każda moja koleżanka ma przemoc na co dzień”).	Zdrowe wzorce życia rodzinnego wśród znajomych, rodziny: partnerzy mają do siebie szacunek, dbają wzajemnie o swoje potrzeby, dzielą się obowiązkami, wspólnie podejmują decyzje, mają wspólnie wypracowany system wartości, oboje akceptują zasady wychowywania dzieci.
PTSD – zespół zaburzeń stresu pourazowego. Zespoły depresyjne. Zespoły lękowe. Choroby somatyczne. Uzależnienia.	Względne zdrowie psychiczne i fizyczne.
Brak środków do życia.	Możliwość samodzielnego zaspokajania potrzeb ekonomicznych, np. posiadanie pieniędzy na jedzenie, opłaty, ubranie.

[na podstawie materiałów szkoleniowych opracowanych przez Niebieską Linie]

KARTA PRAW KAŻDEJ JEDNOSTKI LUDZKIEJ

KAŻDY MA PRAWO DO:

- własnych opinii i przekonań,
- własnych odczuć nawet, gdy dla innych są one bezsensowne,
- zmiany swojego zdania i sposobu postępowania,
- myślenia, czasami, wyłącznie o sobie,
- prośenia o wsparcie psychiczne, gdy tego potrzebuje,
- krytycyzmu i wyrażania swojego protestu,
- niestłuchania rad innych i pójścia własną drogą,
- błędów w dochodzeniu do prawdy,
- zwracania się do kogoś o pomoc w rozwiązywaniu własnych problemów,
- samotności nawet, gdy inni potrzebują jego towarzystwa,
- odmawiania,
- negocjowania zmian, gdy nie odpowiadają mu realia.

NIGDY NIE MUSISZ:

- przeproszać za bycie sobą,
- rezygnować dla innych ze swojej tożsamości,
- pokazywać wszystkich swoich możliwości,
- być całkowicie doskonały,
- iść z tłumem,
- cenić osób, w towarzystwie których się źle czujesz,
- podtrzymywać niekorzystnych związków,
- prosić o coś ludzi nieżyczliwych,
- czuć się winnym za swoje pragnienia,
- uczestniczyć w niemiłych sytuacjach,
- robić więcej niż pozwalają ci na to możliwości,
- robić czegoś, na co naprawdę nie masz ochoty.

[na podstawie: katalog praw jednostki opracowany przez amerykańską organizację zajmującą się działaniami na rzecz ochrony praw człowieka]



ROZMOWA CZ. IV CZYNNIKI POMAGAJĄCE PRZERWAĆ PRZEMOC W RODZINIE. NOWE PERSPEKTYWY.

Maria: Patrz. Tabela czynników utrudniających wyrwanie się z przemocy oraz ułatwiających przerwanie przemocowych zachowań. Zobacz, co mi aktualnie sprzyja: Wiem, że nic nie tłumaczy agresji, bicia, wyzwisk, krzyków, obrażania, poniżania. Mam świadomość moich praw, tego, co mi wolno. Wiem, gdzie szukać pomocy. Ty i mama, jesteście życzliwi wobec mnie, chcecie mi pomóc. Przystałam robić tajemnicę z mojej sytuacji małżeńskiej. Zaczęłam odnawiać dawne znajomości. Poznają małżeństwa, które są razem, bez wyzwisk, obrażania, poszturchiwania, bicia.

Jolanta: Może pomyśl jeszcze o finansowej niezależności?

Maria: No, powoli zastanawiam się, jak to zrobić, żeby po prostu dysponować pieniędzmi choćby na własne potrzeby. I żeby współuczestniczyć w poważniejszych decyzjach związanych z pieniędzmi na nasze wspólne wydatki.

Jolanta: Przede wszystkim pamiętaj, że jesteś osobą godną szacunku i tyle.

Maria: To jest dla mnie najtrudniejsze w tej nowej sytuacji.

Jolanta: Konkretnie?

Maria: Najtrudniejsze jest dla mnie dbanie o siebie. Pamiętanie, że mam prawa a nie tylko obowiązki. Że zasługuję na szacunek i miłość. Że mam prawo do odpoczynku, do swojego sposobu spędzania wolnego czasu. Że nikt nie ma prawa mnie bić. Ani lekko, ani mocno. Ani mąż, ani kilkuletnie dziecko.

Jolanta: I?

Maria: Że odpowiadam za swoje postępowanie. Wobec dzieci również. Że nie mogę krzyknąć na córkę tylko dlatego, że mam ochotę.

Jolanta: Wiem, że to trudne dbać o siebie i równocześnie o drugą stronę. Mieć szacunek dla siebie i drugiej strony.

Maria: Co będzie dalej?

Jolanta: Nie wiem... Może nie będziesz miała innego wyjścia i złożysz zawiadomienie o przemoc w rodzinie na policji lub w prokuraturze. Może się rozstaniecie. Może nadal będziecie małżeństwem, ale Wasze wspólne życie będzie inne, lepsze. Może z pomocą osób z zewnątrz, psychologa, grupy wsparcia, zmienicie swoje życie. Może na zawsze poczujesz, że słowo godność, szacunek Ciebie też dotyczy...

Maria: Sama pokonałaś przemoc. Jak to zrobiłaś?

Jolanta: To była moja droga, moja historia. Każda sytuacja jest inna. U mnie było ciężko, ale to, co mi pomogło to... Chcesz posłuchać?

Maria: Tak, mów proszę...

Jolanta: Trwałam w przemocy ponad 10 lat, ponieważ chciałam za wszelką cenę utrzymać małżeństwo. Miałam jednak koleżanki, które wiedziały, widziały i słyszały jak cierpiałam. Dużo rozmawialiśmy, uświadomiły mi, że to nie jest normalne, że nie mogę się godzić na takie życie, zachęciły mnie do działania. Wspierały mnie przez cały czas.

Maria: I...

Jolanta: Kiedy uświadomiłam sobie, że nie chcę tak dalej żyć postanowiłam uwolnić się emocjonalnie od tej osoby. Całe życie okłamywał mnie, zdradzał, traktował jak niewolnicę, pił i bił. Mimo moich próśb nie chciał nic zmienić w swoim postępowaniu. Uznałam, że zbyt wiele uczynił mi krzywdy i powinien ponieść za to karę. Złożyłam z pomocą prawnika zawiadomienie o przestępstwie znęcania się. Otrzymałam rok w zawieszeniu na 3 lata. Nic to nie dało. Złożyłam pozew o rozwód i podział majątku. Teraz jestem sama.

Maria: Żałujesz, że tak postąpiłaś?

Jolanta: Nie. Zaczęłam żyć własnym życiem. Marzyć, planować. Rozpoczęłam studia. Mam nowych znajomych. Staram się o uznanie nieważności małżeństwa. Okazało się, że są ku temu pewne podstawy. Pomagam też innym kobietom, znajdującym się w podobnej sytuacji jak byłam kiedyś ja, tak jak Tobie.

Maria: Mów dalej...

Jolanta: Korzystam cały czas z pomocy psychologa. Do niedawna uczęszczałam na grupę wsparcia dla osób doświadczających przemocy w rodzinie. Tam otrzymałam siłę, mobilizację do działania i wytrwania. Jestem obowiązkowa, więc idąc na spotkanie musiałam mieć „odrobioną pracę domową”. Ale trzeba było wyzbyć się wstydu, prywatności, bo chwalić się nie było czym. Miałam świadomość, czego chcę. Wierzyłam, że się uda. Trwałam w tym przekonaniu. Powiedziałam sobie „ja to muszę wytrzymać”.

Maria: Co Ci jeszcze pomogło?

Jolanta: Na pewno konsekwencja w doprowadzeniu wszystkiego do tego, co zamierzałam, czyli skutecznego rozstania. Powiedziałam A... to muszę powiedzieć i B... Szkoda, że nie udało się utrzymać małżeństwa. Mój były mąż nie był zainteresowany życiem na zasadach partnerstwa, szacunku do obu stron.

Maria: Rozpoczęłaś nowe życie...

Jolanta: Moje wychodzenie z przemocy to nie jest schematyczny sposób, postępowania, który można w każdej sytuacji zastosować. To wszystko zależy od nas, na ile wiemy, czego chcemy. Ale też od ludzi, których spotkamy na swojej drodze. Jak daleko im zaufamy i oni zaufają nam? Na ile chcą pomóc jako ludzie i jako przedstawiciele instytucji?

Maria: Mam nadzieję, że uda się nam uratować małżeństwo.



POMOC SPECJALISTYCZNA

Polski Kodeks Karny zawiera osobny rozdział dotyczący przestępstw przeciwko rodzinie i opiece. Jednym z przestępstw opisanych w tym rozdziale jest przestępstwo znęcania się nad rodziną – art. 207 kodeksu karnego, który obejmuje zarówno znęcanie się fizyczne, jak i psychiczne.

Zgodnie z tym artykułem, w przypadku uznania sprawcy winnym znęcania się nad osobą bliską, może zostać orzeczona kara do 5 lat więzienia lub nawet 10, gdy sprawca był szczególnie okrutny.

Art. 207 Kodeksu Karnego mówi, że:

- § 1 Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat.
- § 2 Jeżeli czyn określony w § 1 popełniony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do 10 lat.
- § 3 Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub § 2 jest targnięcie pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12 lat.

Znęcanie się nad rodziną należy do przestępstw ściganych z urzędu, czyli organy ścigania są zobowiązane do wszczęcia postępowania, gdy istnieje uzasadnione podejrzenie, że doszło do przestępstwa. Do wszczęcia postępowania nie jest wymagana skarga osoby pokrzywdzonej. Najczęściej zdarza się, że to sama ofiara decyduje się złożyć skargę na swojego męża czy partnera.

Jeżeli akty przemocy powtarzają się, ale nie masz na to dowodów, lub sprawca uderzył Cię po raz pierwszy, wtenczas pomocny będzie art. 156 i 157 Kodeksu Karnego (opisane są przestępstwa polegające na ciężkim uszkodzeniu ciała). Czyn ten może być zakwalifikowany jako uszczerbek na zdrowiu lub rozstrój zdrowia. W tym wypadku osoba pokrzywdzona musi zgłosić wniosek o ściganie (jest to przestępstwo ścigane na wniosek), inaczej policja nie musi się sprawą zajmować.

Art. 197 Kodeksu Karnego definiuje przestępstwo zgwałcenia:

- § 1 Kto przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.
- § 2 Jeśli sprawca, w sposób określony w § 1, doprowadza inną osobę do poddania się innej czynności seksualnej albo wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.
- § 3 Jeśli sprawca dopuszcza się zgwałcenia w § 1 lub 2, działając ze szczególnym okrucieństwem lub wspólnie z inną osobą, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12 lat.

O popełnieniu przestępstwa, jakim jest przemoc domowa powinny być zawiadomione organy ścigania, to jest policja i prokuratura.

Bardzo istotne w przypadku przemocy domowej jest zbieranie dowodów po każdym akcie przemocy:

- notowanie dat i przebiegu aktów przemocy – ułatwi to osobie pokrzywdzonej składanie zeznań (bardzo łatwo zapomina się daty i godziny);
- należy zabezpieczyć (np. ukryć) dowody rzeczowe, to może być podarte ubranie ze śladami krwi, zniszczone sprzęty, przedmioty (jeśli wzywamy policję na interwencję należy złożyć wnioski o zabezpieczenie tych dowodów);
- zapisać nazwiska świadków zdarzenia (to mogą być sąsiedzi, nawet jeśli tylko słyszeli krzyki i awanturę przez ścianę);
- należy zrobić obdukcję (trzeba zgłosić się do przychodni i poprosić o wykonanie obdukcji – wykonuje ją lekarz uprawniony do tego. Gdy takiego lekarza nie ma, trzeba poprosić by inny lekarz obejrzał obrażenia i opisał je po prostu w karcie. To też jest dowód.);
- można wykonać zdjęcia obrażeń i/lub zdemolowanego domu (potrzebny jest jednak świadek, który potwierdzi, że tak właśnie to wyglądało tego dnia. Świadkiem może być sąsiad, znajomy czy koleżanka).

Pamiętaj, że konieczne jest złożenie zawiadomienia o przestępstwie tzn. opisanie co się wydarzyło. Możesz zrobić to sam/a lub inna osoba, która wie o jego popełnieniu. Złożenie zawiadomienia o przestępstwie powoduje uruchomienie wszystkich stosownych procedur prawnych. Zawiadomienie złożone przez osobę pokrzywdzoną lub kogoś innego (np. członka rodziny, znajomego, sąsiada) może być dokonane ustnie (wtedy należy poprosić o sporządzenie protokołu przez policjantów) lub pisemnie (złożone na komisariacie lub wysłane listem poleconym).

Po złożeniu zawiadomienia o przestępstwie policja powinna wsząć postępowanie przygotowawcze. W trakcie tego postępowania osobie pokrzywdzonej przysługuje szereg uprawnień:

- może składać wnioski dowodowe (tzn. zgłaszać dowody świadczące o przemocy);
- przeglądać akta sprawy i robić z nich odpisy;
- składać zażalenie na postanowienie prokuratora dotyczące znanych dowodów (prokurator decyduje, które dowody uważa za istotne w danej sprawie, a które nie. Gdy osoba pokrzywdzona z tym wyborem się nie zgadza, składa zażalenie.);
- składać wnioski o pozwolenie na udział w czynnościach dochodzeniowych, np. przesłuchanie świadka (możesz mu wtedy zadawać pytania lub składać oświadczenia dotyczące sprawy).

W trakcie postępowania przygotowawczego sąd może zdecydować by sprawcę przemocy zatrzymać w areszcie tymczasowym. Pamiętaj, że gdy sprawca namawia Cię do wycofania skargi, odmowy zeznań, nakłania Ciebie lub świadków do składania fałszywych zeznań, grozi lub ponownie dopuszcza się przemocy – napisz prośbę do prokuratora prowadzącego Twoją sprawę lub sądu o zastosowanie aresztu tymczasowego wobec sprawcy.

Gdy sprawa trafia do sądu nie oznacza to, że sprawca na pewno zostanie skazany – dopiero sąd rozstrzyga o tym w wyroku. Dopóki nie ma wyroku sprawa nie jest rozstrzygnięta.

W sądzie osoba pokrzywdzona może uczestniczyć w rozprawach i być na sali sądowej cały czas. Jednak będąc tylko pokrzywdzonym nie ma się żadnego wpływu na przebieg

sprawy. Jeśli się chce aktywnie uczestniczyć w sprawie, trzeba złożyć oświadczenie, że chce się występować w roli oskarżyciela posiłkowego. Musi to zostać załatwione do czasu rozpoczęcia przewodu sądowego.

Jeśli sprawca nie wywiązuje się z nałożonych na niego zobowiązań (np. nadal bije, nie płaci na dzieci) – narusza warunki zawieszenia kary. Należy powiadomić o tym sąd, wtedy sąd może zarządzić wykonanie kary.

Prawo cywilne i prawo rodzinne może, także okazać się pomocne w walce z przemocą domową;

- Możesz zabezpieczyć się przed długami współmałżonka składając do sądu wniosek o zniesienie wspólności majątkowej. Przez fakt zawarcia małżeństwa powstaje między małżonkami wspólnota majątkowa – tzn., że gdy jeden ze współmałżonków zaciąga długi spłacać je muszą oboje. Zabezpiecz się przed tym.
- Możesz wystąpić do sądu z pozwem o alimenty, jeśli współmałżonek nie daje na Wasze dzieci pieniędzy. Takie pozwы są bezpłatne.

Jeśli zdecydujesz się na rozwód lub separację sąd rozstrzygnie z kim zostaną dzieci, w jakiej wysokości mają być orzeczone alimenty na dzieci, jak będziecie korzystać z mieszkania po rozwodzie (gdy współmałżonek został skazany przez sąd karny za znęcanie się nad rodziną, masz większe szanse starać się o rozwód z orzeczeniem o jego winie – to pomoże uzyskać eksmisję w trakcie sprawy rozwodowej).

Po uzyskaniu rozwodu lub separacji możesz umówić się z byłym współmałżonkiem, jak podzielić majątek, który posiadacie. Możecie podpisać umowę u notariusza. Jeśli macie problemy z podziałem majątku trzeba iść do sądu.

- W najbliższym ośrodku pomocy społecznej zapytaj o bezpłatne porady prawnika. Poszukaj w swoim regionie organizacji udzielających pomocy ofiarom przemocy – być może tam także dyżuruje prawnik.

Możesz zadzwonić do organizacji o zasięgu krajowym, które prowadzą telefoniczne dyżury prawników i psychologów.

Pamiętaj, że pozwы i wnioski do sądu składasz w 3 egzemplarzach (załączniki kserowane). Możesz je napisać odręcznie.

Do pozwu rozwodowego i pozwu o alimenty zawsze dołącz odpisy skrócone aktu małżeństwa i aktów urodzenia dzieci.

[na podstawie: http://www.pcpr.info/prawo_a_przemoc]

BIBLIOGRAFIA:

Ewa Bilka, Teodor Bulenda, Irena Pospiszyl (red. naukowa Irena Pospiszyl) „Razem przeciw przemocy”; Warszawa 1999

Anna Czokajło, Jarosław Ruszewski „Jesteśmy z Tobą. Poradnik dla osób pomagających pokrzywdzonym w wyniku przemocy w rodzinie”; Suwałki 2006

James L. Greenstone, Sharon C. Leviton „Interwencja kryzysowa”; Gdańsk 2005

Angela Hetherington „Wsparcie psychologiczne w służbach ratowniczych”; Gdańsk 2004

Judith Herman „Przemoc – uraz psychiczny i powrót do równowagi”; Gdańsk 1999

Dorota Iwaniec „W kącie” [w:] Niebieska Linia, nr 4 / 2005

Irena Krupka-Matuszczyk (red.) „Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej”; Śląska Akademia Medyczna, Katowice 2004

Marian Piotr Krysiak (red.) „Przemocy mówimy dość”; Maków Mazowiecki 2010

Marian Piotr Krysiak (red.) „Rodzina bez uzależnień”; Kolno 2011

Przewodnik do realizacji ustawy z dnia 29 lipca 2005 o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie

Wojciech Kruczyński „Pułapki na pomagaczy” [w:] Niebieska Linia, nr 4 / 2004

Wanda Paszkiewicz, Anna Wiechcińska, Monika Lakowska „Wyprawa Po Moc” Poradnik dla osób doznających przemocy

Robert Meyer „Psychopatologia. Jeden przypadek – wiele teorii”; Gdańsk 2002

Philip G. Zimbardo, Floyd L. Ruch „Psychologia i życie”; Warszawa 1996

PUBLIKACJE INTERNETOWE:

www.niebieskalinia.info

Raport „Krzywdzenie dzieci w Polsce”, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2008, publikacja internetowa, www.mpips.gov.pl

www.niebieskalinia.pl

Wyniki badań TNS OBOP dla Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej Listopad – grudzień 2010 r. „Diagnoza zjawiska przemocy w rodzinie w Polsce wobec kobiet i wobec mężczyzn.

Część II – raport z badań profesjonalistów”; opublikowano w Internecie, www.niebieskalinia.org

www.podlaska.policja.gov.pl

www.pcpr.info

MATERIAŁY NIEPUBLIKOWANE:

Materiały szkoleniowe opracowane przez Niebieską Linie dla uczestników Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie.

Materiały programu dla osób stosujących przemoc w rodzinie metodą z Duluth.

ZAŁĄCZNIK 1

[na podstawie rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 13 września 2011 r. w sprawie procedury „Niebieskie Karty” oraz wzorów formularzy „Niebieska Karta” (Dz. U. z dnia 3 października 2011 r.)]

WZÓR

NIEBIESKA KARTA – B

POUCZENIE DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH PRZEMOCĄ W RODZINIE

Co to jest przemoc w rodzinie?

Przemoc w rodzinie to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodziny, a także innych osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.

Kto może być ofiarą przemocy w rodzinie?

- współmałżonkowie
- partnerzy w związkach nieformalnych
- dzieci
- osoby starsze
- osoby niepełnosprawne

Najczęstsze formy przemocy w rodzinie to:

- Przemoc fizyczna:
 - ✓ bicie, popychanie, kopanie, duszenie, bicie przedmiotami, parzenie, policzkowanie...
- Przemoc psychiczna:
 - ✓ wyśmiewanie, szydzenie, lżenie, okazywanie braku szacunku, poddawanie stałej krytyce, kontrolowanie i ograniczanie kontaktu z bliskimi...
- Przemoc seksualna:
 - ✓ wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych praktyk seksualnych, wymuszanie seksu z osobami trzecimi...
- Inny rodzaj zachowań:
 - ✓ zmuszanie do oddawania uzyskiwanych środków finansowych, uniemożliwienie podjęcia pracy, niezaspokajanie podstawowych potrzeb materialnych...
 - ✓ niszczenie rzeczy osobistych
 - ✓ demolowanie mieszkania
 - ✓ wynoszenie sprzętów domowych i ich sprzedawanie
 - ✓ pozostawianie bez opieki osoby, która z powodu choroby, niepełnosprawności bądź wieku nie może samodzielnie zaspokoić swoich potrzeb
 - ✓ zmuszanie do picia alkoholu
 - ✓ zmuszanie do zażywania środków odurzających, substancji psychotropowych lub leków

PAMIĘTAJ!!!

Prawo zabrania stosowania przemocy i krzywdzenia swoich bliskich. Jeżeli Ty lub ktoś z Twoich bliskich jest ofiarą przemocy ze strony osoby najbliższej, nie wstydź się prosić o pomoc. Prawo stoi po Twojej stronie!

Jeżeli doznajesz takich zachowań, powiadom:

- Policję, dzwoniąc na numer 997 lub 112,
- prokuraturę.

Policjant ma obowiązek:

- zapewnienia bezpieczeństwa (art. 15a ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji – policjanci, wykonując czynności, mają prawo zatrzymywania sprawców przemocy w rodzinie stwarzających bezpośrednie zagrożenie dla życia lub zdrowia ludzkiego);
- przekazania informacji o interweniujących policjantach (stopień, imię i nazwisko oraz numer identyfikacyjny policjantów, nazwa i siedziba jednostki, w której pełnią służbę);
- przekazania, na wniosek sądu lub prokuratury, dokumentacji policyjnej jako dowodów w postępowaniu;
- uczestniczenia, na wniosek sądu, jako świadkowie w sprawie karnej.

Prokurator w toku postępowania przygotowawczego ma prawo do:

- oddania podejrzanego pod dozór Policji z zakazem kontaktowania się z pokrzywdzonym;
- oddania podejrzanego pod dozór Policji zamiast zastosowania tymczasowego aresztowania, pod warunkiem że oskarżony w wyznaczonym terminie opuści lokal zajmowany wspólnie z pokrzywdzonym oraz określi miejsce swojego pobytu;
- nakazania podejrzanemu opuszczenia lokalu mieszkalnego zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym – jeżeli zachodzi uzasadniona obawa, że oskarżony ponownie popełni przestępstwo z użyciem przemocy wobec tej osoby, zwłaszcza gdy popełnieniem takiego przestępstwa groził.

Polskie prawo ściga sprawców przestępstw przeciwko osobom bliskim za:

- znęcanie się fizyczne lub psychiczne nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny – art. 207 k.k.;
- uderzenie człowieka lub naruszenie jego nietykalności cielesnej w inny sposób – art. 217 k.k. (ściganie przestępstwa odbywa się z oskarżenia prywatnego);
- pozbawienie człowieka wolności – art. 189 k.k.;
- groźenie innej osobie popełnieniem przestępstwa na jej szkodę lub szkodę osoby najbliższej, jeżeli groźba wzbudza w zagrożonym uzasadnioną obawę, że będzie spełniona – art. 190 k.k. (ściganie na wniosek pokrzywdzonego);
- wzbudzanie u innej osoby uzasadnionego okolicznościami poczucia zagrożenia lub naruszenie jej prywatności poprzez uporczywe nękanie – art. 190a § 1 k.k. (ściganie na wniosek pokrzywdzonego);
- stosowanie przemocy lub groźby bezprawnej, w celu zmuszenia innej osoby do określonego działania, zaniechania lub znoszenia określonego stanu – art. 191 k.k.;

- utrwalanie wizerunku nagiej osoby lub osoby w trakcie czynności seksualnej, przez użycie wobec niej przemocy, groźby bezprawnej lub podstępem, albo rozpowszechnienie wizerunku nagiej osoby lub w trakcie czynności seksualnej bez jej zgody – art. 191a k.k. (ściganie na wniosek pokrzywdzonego);
- doprowadzenie innej osoby do obcowania płciowego przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem (zgwałcenie) oraz doprowadzenie w ten sam sposób innej osoby do poddania się innej czynności seksualnej lub wykonania takiej czynności – art. 197 k.k. (ścigane na wniosek pokrzywdzonego); /UWAGA! Przepięstwo to popełnia również małżonek, który dopuszcza się zgwałcenia współmałżonka!;/
- spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu w postaci: pozbawienia człowieka wzroku, słuchu, mowy, zdolności płodzenia bądź innego ciężkiego kalectwa, ciężkiej choroby nieuleczalnej lub długotrwałej, choroby realnie zagrażającej życiu, trwałej choroby psychicznej, całkowitej lub znacznej trwałej niezdolności do pracy w zawodzie lub trwałego, istotnego zespęczenia lub zniekształcenia ciała – art. 156 k.k.;
- spowodowanie naruszenia czynności narządu ciała lub rozstroju zdrowia, w wyniku którego pokrzywdzonym jest osoba najbliższa – art. 157 § 1 i 2 k.k. (ścigane na wniosek pokrzywdzonego);
- uporczywe uchylanie się od wykonania ciążącego z mocy ustawy lub orzeczenia sądowego obowiązku opieki przez niełożenie na utrzymanie osoby najbliższej lub innej osoby i przez to narażanie jej na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych (uchylanie się od obowiązku alimentacyjnego) – art. 209 k.k. (ścigane na wniosek pokrzywdzonego, organu opieki społecznej lub innego właściwego organu);
- kradzież lub kradzież z włamaniem na szkodę osoby najbliższej – art. 278 k.k. i art. 279 k.k. (ścigane na wniosek pokrzywdzonego);
- niszczenie, uszkodzenie cudzej rzeczy lub czynienie jej niezdatną do użytku – art. 288 k.k. (ścigane na wniosek pokrzywdzonego);
- porzucenie wbrew obowiązkowi troszczenia się o małoletniego poniżej lat 15 albo o osobę nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny – art. 210 k.k.;
- uprowadzenie lub zatrzymanie małoletniego poniżej lat 15 albo osoby nieporadnej ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, wbrew woli osoby powołanej do opieki lub nadzoru – art. 211 k.k.;
- obcowanie płciowe z małoletnim poniżej lat 15 lub dopuszczenie się wobec takiej osoby innej czynności seksualnej lub doprowadzenie jej do poddania się takim czynnościom albo do ich wykonania – art. 200 k.k.;
- rozpijanie małoletniego, przez dostarczanie mu napoju alkoholowego, ułatwianie jego spożycia, lub nakłanianie go do spożycia takiego napoju – art. 208 k.k.

Masz też prawo do złożenia na Policji lub w prokuraturze zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa przez osobę, która krzywdzi Ciebie i Twoją rodzinę.

PAMIĘTAJ!!!

Sprawca przemocy wobec bliskich, gdy czuje się bezkarny, prawdopodobnie nie zmieni się, będzie dalej stosował przemoc, bez względu na składane obietnice; następnym razem może być znacznie gorzej.

Jeżeli jednak zaufasz jego deklaracjom o zmianie zachowania wobec Ciebie/Twojej rodziny i zechcesz się wycofać, pamiętaj, że złożone przez Ciebie dotychczas zeznania nie będą mogły być wykorzystane przez prawne instytucje działające po to, aby Ci pomóc. Dlatego zanim podejmiesz taką decyzję, zastanów się i skonsultuj ją z psychologiem, terapeutą lub inną osobą pomagającą ofiarom przemocy w rodzinie, np. w specjalistycznym ośrodku wsparcia dla ofiar przemocy rodzinie, ośrodku interwencji kryzysowej.

PAMIĘTAJ!!!

Zahamowanie przemocy w rodzinie jest możliwe – możesz z nią walczyć i uzyskać pomoc dla siebie i swoich bliskich.

Jak to możliwe?

Zrób dwa kroki:

1. Krok pierwszy – zanotuj przebieg zdarzenia (pamięć bywa zawodna):

Kto Cię skrzywdził? (imię i nazwisko)

Kim jest dla Ciebie sprawca przemocy w rodzinie? (Podać kto – mąż, żona, partner, partnerka, ojciec, matka, brat, siostra, syn, córka, inne)

Kiedy to się stało? data godzina miejsce

Na czym polegała przemoc? (awantura, krzyk, lżenie, bicie, kopanie, rzucanie sprzętami, niszczenie sprzętów, bicie dzieci, groźby pobicia, groźby zabicia, wyrzucanie z domu, inne – podać jakie?)

Kto widział, słyszał przebieg zdarzenia?

Kto interweniował? (imię i nazwisko policjanta, jego numer służbowy, jednostka)

Czy po raz pierwszy Policja interweniuje w Twoim domu w takiej sprawie?

TAK NIE

Jak często dochodzi do przemocy w Twoim domu? (raz w miesiącu, raz na tydzień, częściej)

Kiedy to się wydarzyło poprzednim razem?

Czy przemoc w rodzinie towarzyszy picie alkoholu?

TAK NIE

Czy zawsze krzywdzi Cię ten sam sprawca?

TAK NIE

Czy sprawca był już karany sędownie za czyn podobny?

TAK NIE

Czy wobec sprawcy sąd zastosował dozór kuratora sądowego?

TAK NIE

2. Krok drugi – do kogo możesz zwrócić się o pomoc?

Czy kiedykolwiek korzystałeś/korzystałaś z pomocy instytucji lub organizacji obowiązanych do udzielania pomocy?

TAK NIE

Jeżeli: „TAK”, to z pomocy jakich instytucji lub organizacji?

.....
.....

Jeżeli: „NIE”, to poniżej podajemy Ci nazwy instytucji i organizacji, z których pomocy możesz skorzystać i się do nich zwrócić:

- **Ośrodki pomocy społecznej** – pomogą Ci w sprawach socjalnych, bytowych i prawnych.
- **Powiatowe centra pomocy rodzinie** – pomogą Ci w zakresie prawnym, socjalnym, terapeutycznym lub udzielą informacji na temat instytucji lokalnie działających w tym zakresie w Twojej miejscowości.
- **Ośrodki interwencji kryzysowej** – zapewnią schronienie Tobie i Twojej rodzinie, gdy jesteś ofiarą przemocy w rodzinie, udzielą Ci pomocy i wsparcia w przezwyciężeniu sytuacji kryzysowej, a także opracują plan pomocy.
- **Ośrodki wsparcia** – zapewnią schronienie Tobie i Twojej rodzinie, gdy jesteś ofiarą przemocy w rodzinie, udzielą Ci pomocy i wsparcia w przezwyciężeniu sytuacji kryzysowej.
- **Specjalistyczne ośrodki wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie** – zapewnią bezpłatne schronienie Tobie i Twojej rodzinie, gdy jesteś ofiarą przemocy w rodzinie, oraz udzielą Ci specjalistycznej pomocy, w tym: pomocy psychologicznej, prawnej, socjalnej, terapeutycznej i medycznej, oraz wsparcia w przezwyciężeniu sytuacji kryzysowej, a także opracują plan pomocy.
- **Prokuratura, Policja** – możesz tam złożyć zawiadomienie o przestępstwie znęcania się popełnionym na Twoją szkodę lub na szkodę Twoich bliskich i poprosić o udzielenie podstawowej informacji prawnej.
- **Sąd rodzinny i opiekuńczy** – możesz tam złożyć pozew w sprawach rodzinnych lub wniosek dotyczący spraw opiekuńczych Twoich dzieci.
- **Ochrona zdrowia** – możesz tam uzyskać zaświadczenie lekarskie o doznanych obrażeniach, poprosić o pomoc lekarską, spytać o adresy specjalistycznych poradni lekarskich.
- **Komisje rozwiązywania problemów alkoholowych** – jeżeli przemocy w Twoim domu towarzyszy picie alkoholu, możesz zwrócić się do nich z wnioskiem o skierowanie sprawy przemocy na leczenie odwykowe lub uzyskać inną pomoc związaną z nadużywaniem przez niego alkoholu.

Na Twoim terenie funkcjonują lokalne placówki udzielające pomocy ofiarom przemocy w rodzinie:

Lp.	Nazwa instytucji/organizacji	Adres instytucji/organizacji	Telefon	Adres mailowy

Możesz zadzwonić również pod numery telefonów:

- **Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”** tel. 801 12 00 02 (płatny pierwszy impuls, linia czynna od poniedziałku do soboty w godzinach 8⁰⁰-22⁰⁰, w niedziele i święta w godzinach 8⁰⁰-16⁰⁰), tel. (22) 666 28 50 – dyżur prawny (linia płatna, czynna w poniedziałek i wtorek w godzinach 17⁰⁰-21⁰⁰), Poradnia e-mailowa: niebieskalinia@niebieskalinia.info.
- **Policyjnego Telefonu Zaufania tel. 800 120 226** (linia bezpłatna przy połączeniu z telefonów stacjonarnych, czynna codziennie w godzinach od 9³⁰ do 15³⁰, od godz. 15³⁰ do 9³⁰ włączony jest automat).

WAŻNE

Na skutek wszczęcia procedury „Niebieskie Karty” informacja dotycząca Twojej sytuacji rodzinnej zostanie przekazana przewodniczącemu zespołu interdyscyplinarnego, który podejmie dalsze działania.

Zawsze możesz wzywać Policję na interwencję, poinformować prokuraturę oraz zwrócić się o pomoc do podmiotu/organizacji realizujących działania na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

Możesz również poprosić dzielnicowego, aby przyszedł do Twojego domu i udzielił stosownej pomocy i niezbędnych informacji.

ZAŁĄCZNIK 2

INSTYTUCJE POMAGAJĄCE W SYTUACJI PRZEMOCY W RODZINIE NA TERENIE POWIATU SUWAŁSKIEGO

Nazwa instytucji/organizacji	Adres instytucji/organizacji	Telefon /adres mailowy
INSTYTUCJE POWIATOWE		
SĄD REJONOWY W SUWAŁKACH /Wydział Cywilny i Karny/	Waryńskiego 45 16-400 Suwałki	tel: +48 (87) 563 13 30 faks: +48 87 563 12 69 sr@suwalki.sr.gov.pl www.suwalki.sr.gov.pl
III WYDZIAŁ RODZINNY I NIELETNICH	ul. Kościuszki 69 16-400 Suwałki	centrala tel. (87) 566 34 46 rodzinny@suwalki.sr.gov.pl
PROKURATURA REJONOWA w Suwałkach	ul. Pułaskiego 26 16-400 Suwałki	tel (87) 567 75 71 fax (87) 567 77 04 www.suwalki.po.gov.pl
I ZESPÓŁ KURATORSKIEJ SŁUŻBY SĄDOWEJ DO WYKONYWANIA ORZECZEŃ W SPRAWACH KARNYCH Sekretariat Zespołu – pokój nr 112	Sąd Rejonowy w Suwałkach ul. Waryńskiego 45 16-400 Suwałki	tel.: (87) 563 12 94 fax (87) 563 12 69 kurator.dorosly@suwalki.sr.gov.pl
II ZESPÓŁ KURATORSKIEJ SŁUŻBY SĄDOWEJ DO WYKONYWANIA ORZECZEŃ W SPRAWACH RODZINNYCH I NIELETNICH Sekretariat Zespołu – pokój nr 5	Sąd Rejonowy w Suwałkach ul. Kościuszki 69 16-400 Suwałki	tel.: (87) 566 34 46, (87) 563 26 50 fax: (87) 565 17 23
KOMENDA MIEJSKA POLICJI w Suwałkach	ul. Pułaskiego 26 16-400 Suwałki	tel. (87) 564 14 88; stop.przemocy@suwalki.policja.gov.pl
POSTERUNEK POLICJI w Bakałarzewie	16-423 Bakałarzewo ul. Rynek 12	tel. (87) 564 18 10
POSTERUNEK POLICJI w Filipowie	16-424 Filipów ul. Wólczarska 2	tel. (87) 564 18 11
POSTERUNEK POLICJI w Rutce -Tartak	16-406 Rutka-Tartak ul. 3-go Maja 3	tel. (87) 564 18 12
POSTERUNEK POLICJI w Szypliszkach	16-411 Szypliszki ul. Suwalska 27	tel. (87) 564 18 13
PORADNIA PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA w Suwałkach	ul. Nowomiejska 10 16-400 Suwałki	tel. (87) 566 41 49 ekretariat.ppp@poradnia-suwalki.pl www.poradnia-suwalki.pl
POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE w Suwałkach	16-400 Suwałki ul. Świerkowa 60	tel. (87) 565 92 80 fax (87) 565 92 84 pcpr@powiat.suwalki.pl www.pcpr.suwalki.pl

Nazwa instytucji/organizacji	Adres instytucji/organizacji	Telefon /adres mailowy
OŚRODKI WSPARCIA		
SPECJALISTYCZNY OŚRODEK WSPARCIA DLA OFIAR PRZEMOCY w RODZINIE Przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach z HOSTELEM w Dowszpuddie	16-400 Suwałki ul. Świerkowa 60	Tel./Fax (87) 565 92 82, 602 746 394 interwencja@powiat.suwalki.pl www.pcpr.suwalki.pl
OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie PUNKT INTERWENCJI KRYZYSOWEJ w Bakałarzewie /w Ośrodku Zdrowia/ PUNKT INTERWENCJI KRYZYSOWEJ w Raczkach /w Ośrodku Zdrowia/	16-400 Suwałki ul. Świerkowa 60	Tel./Fax (87) 565 92 82 interwencja@powiat.suwalki.pl www.pcpr.suwalki.pl
GMINNE OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ		
GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ w Bakałarzewie	16-423 Bakałarzewo ul. Rynek 3	tel. (87) 569 40 23 w. 21 fax (87) 569 43 08 gops@bakałarzewo.pl
GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ w Jeleniewie	16-404 Jeleniewo ul. Słoneczna 3	tel. (87) 568 30 22 gops@jeleniewo.i-gmina.pl
GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ w Filipowie	16-424 Filipów ul. Garbarska 2	tel. (87) 569 60 60 fax (87) 569 60 81 gopsfilipow@gminyrrp.pl
GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ w Przerośli	16-427 Przerośl ul. Rynek 2	tel. (87) 562 72 44 fax (87) 562 72 32 gops_przerośl@op.pl
GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ w Raczkach	16-420 Raczki ul. Nowe Osiedle 2	Raczki, tel. (87) 568 50 46 fax (87) 568 50 46 gops_raczki@op.pl
GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ w Rutce-Tartak	16-406 Rutka-Tartak ul. 3 Maja 13	tel. (87) 568 72 56 w. 32 fax (087) 568 72 55 rutkatartak@ops.pl
GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ w Suwałkach	16-400 Suwałki ul. Kościuszki 71	tel. (87) 566 35 69 w. 47, 49 fax (87) 566 35 69 w. 50 gops_suwalki@pro.onet.pl
GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ w Szypliszkach	16-411 Szypliszki ul. Suwalska 21	tel. (87) 568 10 85 w. 30 fax (87) 568 10 23 gops_szypliszki@o2.pl
GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ w Wiżajnach	16-407 Wiżajny ul. Rynek 1	tel. (87) 568 84 85 fax (87) 568 80 49 opieka@wizajny.pl

Nazwa instytucji/organizacji	Adres instytucji/ organizacji	Telefon /adres mailowy
ORGANIZACJE POZARZĄDOWE		
SUWALSKIE STOWARZYSZENIE „WYBÓR”	ul. Kościuszki 71 16-400 Suwałki	tel. 505 215 315, gg 18 154 642 stowarzyszeniewybor@wp.pl www.wybor.suwalki.pl
CENTRUM AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ „PRYZMAT”	ul. Kościuszki 96 16-400 Suwałki	tel. (87) 565 02 58 pryzmat@pryzmat.org.pl www.pryzmat.org.pl
SPECJALISTYCZNA PORADNIA ŻYCIA RODZINNEGO „NADZIEJA” przy parafii Św. Aleksandra	ul. E. Plater 2 16-400 Suwałki	tel. (87) 566 20 53 /umówienie w godz. 9.00-12.00/ poradnia.nadzieja@onet.pl
CENTRUM INTERWENCJI KRYZYSOWEJ przy parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa	ul. Kościuszki 58 16-400 Suwałki	Tel. 600 142 501 cik@mnt.pl www.cik.mnt.pl

Opowieść Marii 2 lata później

„Minęły dość trudne dwa lata od wydarzenia, które wiele zmieniło w naszym życiu. Najwięcej trudu i wysiłku kosztowała nas odbudowa wzajemnego zaufania i troska o to, by nie zawieść dzieci. Szczególnie Eliza wciąż boi się, że może wrócić to, co było. Były porażki, były chwile zwątpienia, ale każdego dnia upewnialiśmy się, że możemy bardziej na siebie liczyć. W tym czasie bardzo pomagały nam wizyty u psychologa i księdza z parafii, który rozumiał problemy przemocy. Ich wsparcie oraz możliwość spojrzenia z dystansem na nasze zachowania pozwalały upewniać się, że zmierzamy we właściwym kierunku. Kiedy wracają dawne nawyki możemy już o tym ze sobą rozmawiać. Wypracowaliśmy też kilka sposobów na rozładowywanie trudnych emocji. Nie krzyczymy już na siebie, rozmawiamy dopiero wtedy, gdy emocje wyciszą się. W sytuacjach narastania napięcia stosujemy STOP PRZERWĘ, którą to metodę Jarek poznał na zajęciach. Jarek wiele nauczył się uczęszczając na program oduczania przemocy w rodzinie, zaczął traktować mnie jak prawdziwą żonę. Po naszym uczestnictwie w warsztatach szkoły dla rodziców inaczej odnosimy się do dzieci, zwracamy większą uwagę na ich potrzeby i uczucia. Atmosfera w domu staje się cieplejsza. Rozmawiamy z dziećmi, dzielimy się obowiązkami, wspólnie organizujemy wolny czas. Z radością patrzę na coraz częściej uśmiechnięte twarze dzieci. Aż trudno mi uwierzyć jak szybko zmieniły się moje relacje z Elizą. Dziś Eliza czuje jak bardzo jest dla mnie ważna. Staram się poświęcać jej wiele czasu i interesować się jej życiem. Ustąpiły dawne pretensje. Dzięki wiedzy uzyskanej w grupie wsparcia stałam się bardziej aktywna, silniejsza, zaczęłam skuteczniej radzić sobie z lękiem, który wcześniej mnie paraliżował. Podjęłam pracę w przedszkolu. Kontakt z ludźmi, nowe znajomości na które się otwieram budują moją wiarę w siebie i zachęcają do pracy nad własnym rozwojem.”

Wydawca:

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
w Suwałkach