

PRZEMOC W RODZINIE – INFORMACJE PODSTAWOWE

PRZEMOC W RODZINIE zwana także potocznie przemocą domową to jednorazowe lub powtarzające się umyślne działanie na szkodę bliskiego lub zaniechanie działań koniecznych do ochrony zdrowia i życia osób najbliższych. Działania te naruszają prawa i dobra osobiste członka rodziny (osoby najbliższej, a także innych osób zamieszkujących wspólnie lub wspólnie gospodarujących). Przemoc w rodzinie w szczególności naraża osoby bliskie na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, narusza ich godność osobistą, nietykalność cielesną, wolność i swobodę, w tym również osobiste normy związane z życiem seksualnym. Powoduje szkody na zdrowiu fizycznym, psychicznym, a także wywołuje cierpienie i krzywdy moralne u osób, które jej doznają.

PRZEMOC W RODZINIE:

- jest zjawiskiem wynikającym z działania człowieka – działanie lub zaniechanie działań jest dokonywane przez jednego członka rodziny przeciwko pozostałym
- jest intencjonalna – zmierza do osiągnięcia jakiegoś celu
- wykorzystuje przewagę sił uniemożliwiając samoobronę i opiera się na władzy i kontroli

- narusza prawa i dobra osobiste krzywdzonego członka rodziny
- powoduje szkody i cierpienie u osób, których dotyka

CYKL PRZEMOCY DOMOWEJ

Przemoc domowa rzadko jest czynem jednorazowym. Znacznie częściej jest procesem o długiej, nawet kilkunastoletniej historii. Ma tendencję do powtarzania się według zauważalnej prawidłowości. Cykl przemocy składa się zwykle z trzech następujących po sobie faz:

- **Faza narastającego napięcia** – jest to początek cyklu, który charakteryzuje się wzrostem napięcia i natężeniem sytuacji konfliktowych. Na tym etapie dochodzi do rozmaitych incydentów takich jak np. przejawy zazdrości, gniewu, kontrolowanie członków rodziny, używanie obraźliwych słów, poniżanie bliskiej osoby. Sprawca jest stale porytywany i prowokuje kłótnie. Osoba, wobec której kierowana jest złość partnera stara się za wszelką cenę uspokoić sytuację zaspakajając żądania partnera i robiąc wszystko by poprawić mu nastrój. Często sama obarcza się winą za jego zachowanie i dąży do zadośćuczynienia i uszczęśliwienia sprawcy. Przyczyny narastającego napięcia mogą tkwić poza rodziną, czasem są to błahostki, drobne nieporozumienia, które spiętrzają napięcie. Sytuacja staje się nie do zniesienia i pojawia się agresja.

- **Faza ostrej przemocy** – następuje wybuch gniewu i wyładowanie agresji. Czasami awanturę wywołuje sama ofiara zachowań przemocowych, ponieważ nie może już wytrzymać narastającego napięcia i chce żeby „już było po wszystkim”. W innych wypadkach gwałtowny atak wywołuje sprawca stawiając swojej ofierze żądania, których nie jest ona w stanie spełnić, na co on odpowiada agresją. Poirytowany dotąd sprawca wpada w szał, traci całkowicie kontrolę nad swoim zachowaniem i może pobić, zranić, okaleczyć ofiarę, dokonać strasznych czynów nie licząc się ze skutkami swoich agresywnych działań. Ta faza trwa stosunkowo krótko, ale może się zakończyć dramatycznie: pobiciem uszkodzeniem ciała, a nawet śmiercią zaatakowanej osoby. W trakcie ataku ofiara robi wszystko, żeby ochronić siebie i uspokoić partnera. Zabiegi te jednak rzadko przynoszą pożądaný skutek. Wraz z ustaniem aktu przemocy ofiara znajduje się w stanie szoku, nie chce uwierzyć w to co się stało. Pojawia się u niej przerażenie, bezradność, poczucie wstydu, ale także złość, która powoduje, że najczęściej w tej fazie trwania przemocy osoby, które jej doznały decydują się na wezwanie pomocy i złożenie skargi, a więc początkują interwencję w sytuacji przemocy w rodzinie. Jeśli osoba zagrożona przemocą nie zgłosi się do właściwych instytucji po pomoc, jest to ostatni moment by przerwać cykl przemocy, nim rozpocznie się ona na nowo.

- **Faza miodowego miesiąca** – jest to faza skruchy ze strony sprawcy i okazywania miłości. Agresor usprawiedliwia swoje zachowanie, okazuje żal z powodu tego co się stało i zaklina się, że to już się więcej nie powtórzy. Na nowo zdobywa zaufanie osoby, którą skrzywdził, staje się miły, uczynny. Ofiara wierzy w zapewnienia partnera, w to, że się zmienił bo z całych sił pragnie, żeby tak właśnie było i nawet jeśli jeszcze niedawno gotowa była uciec czy złożyć skargę teraz zostaje i wycofuje się z podejmowania działań przeciwko sprawcy. Na tym etapie istnieją szanse na to, że jeśli sprawca chcąc utrzymać związek podda się terapii, jego agresywne zachowania zostaną powstrzymane. Bez specjalistycznej pomocy, sprawca nie jest w stanie długo wytrzymać w spokoju. Ponownie wzrasta w nim napięcie i wszystko zaczyna się od nowa...

UWAGA!

Nie zatrzymana w porę przemoc nasila się z czasem, z każdym następnym cyklem przemocy agresja wzrasta. Powrót do cyklu przemocy sprawca rozpoczyna zwykle od uszczypliwej uwagi, lekkiego popchnięcia, siarczystego przekleństwa, by po pewnym czasie dopuścić się ciężkiego uszkodzenia ciała, wymyślnych psychicznych tortur, trwałego okaleczenia, czy zabójstwa. **Można jednak przerwać cykl przemocy!**

To osoba podlegająca przemocy musi zwrócić się po pomoc do odpowiednich instytucji, zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym członkom rodziny, stopniowo uczyć się wyzwalać z przemocy i żyć na nowo bez przemocy. Sprawca natomiast musi poddać się oddziaływaniom korekcyjno-edukacyjnym. Ponieważ zachowania agresywne są zachowaniami wyuczonymi, można się ich oduczyć. Można też, przy wsparciu specjalistów, uczyć się właściwych zachowań i reakcji pozwalających uporać się ze złością i agresją tak, aby życie w rodzinie bez przemocy było możliwe.

RODZAJE PRZEMOCY W RODZINIE – FORMY ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH

Przemoc w rodzinie może przybierać różne formy i dokonywać się przy pomocy

różnych instrumentów:

- **Przemoc fizyczna** – są to wszelkie działania polegające na użyciu siły i prowadzące do nieprzypadkowych urazów, zranień, stłuczeń, złamań czy zasinień. Do tej kategorii zalicza się między innymi: popychanie, odpychanie, obezwładnianie, uderzanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą dłonią, pięścią lub różnymi przedmiotami, poparzenie, porzucenie w niebezpiecznej okolicy, straszenie bronią lub jej użyciem i inne.

- **Przemoc psychiczna** – to umyślne działania wykorzystujące nie siłę fizyczną, lecz mechanizmy psychologiczne, powodujące zachwianie pozytywnego obrazu własnej osoby u ofiary, obniżenie u niej poczucia własnej wartości, pojawienie się stanów lękowych i nerwicowych. Przejawami tego rodzaju przemocy są: odmowa uczuć, brak zainteresowania, szacunku, nieustanna krytyka, wyśmiewanie poglądów, wyznania religijnego, żądanie posłuszeństwa, narzucanie poglądów, wmawianie choroby psychicznej, kontrola i utrudnianie kontaktów z innymi osobami, zawstydzanie, upokarzanie, wyzywanie, grożenie, ograniczanie snu, jedzenia itp.

- **Przemoc seksualna** – polega na wymuszaniu niechcianych przez ofiarę zachowań w celu zaspokojenia potrzeb seksualnych sprawcy, dokonywane poprzez: przymuszanie do pożycia

seksualnego, wymaganie na ofierze nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, przymuszanie do seksu z osobami trzecimi, krytykę zachowań seksualnych ofiary, wymuszanie sadystycznych form pożycia seksualnego, przymuszanie do oglądania pornografii, zmuszanie do prostytucji, gwałt.

- **Przemoc ekonomiczna** – to działania prowadzące do całkowitego finansowego uzależnienia ofiary od sprawcy, realizowane między innymi w drodze niezaspokajania podstawowych materialnych potrzeb rodziny, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, utrudnianie aktywności zawodowej, odbieranie pieniędzy, okradanie, wyliczanie wydatków, itp.

OZNAKI PRZEMOCY

Istnieją pewne symptomy, wskazujące na to, że w rodzinie obecna jest przemoc. Aby rozpoznać czy niepokojące zachowania kogoś bliskiego są przejawem przemocy w rodzinie,

osoba obserwująca te zachowania musi zastanowić się nad tym i odpowiedzieć sobie na kilka pytań. Jeśli ktoś bliski, ktoś z rodziny:

- zamienia drobne zajścia w wielkie kłótnie,
- rani Cię swoim zachowaniem,
- znieważa Cię, używa w stosunku do Ciebie obraźliwych słów, obelg, wyzwisk,
- ma nagłe napady gniewu lub furii,
- niszczy rzeczy, które są Twoją własnością,
- odbiera Ci pieniądze lub nie chce dawać Ci środków na życie,
- kontroluje wszystkie Twoje zachowania, nie pozwala Ci podejmować żadnych decyzji,
- uniemożliwia Ci spotkanie czy widywanie się ze znajomymi lub rodziną,
- ośmiesza Cię, poniża, upokarza również w obecności innych,
- nieustannie Cię krytykuje,
- zastrasza Cię i manipuluje by kontrolować Ciebie i innych członków rodziny,

- grozi, że skrzywdzi Ciebie, Twoje dzieci lub innych członków rodziny,
- bije Cię, popycha, szarpie, kopie, policzkuje lub dusi,
- obwinia Cię za to, że Cię bije, a następnie obiecuje, że to więcej się nie zdarzy,
- wymaga od Ciebie, abyś uprawiała seks na zawołanie nawet jeśli nie masz na to

ochoty i się nie zgadzasz, musisz rozważyć czy jesteś bezpieczna w swoim domu. Jeśli w Twoim życiu występuje lub wystąpiła jedna lub więcej z wymienionych powyżej oznak, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie. Nie lekceważ tego i zwróć się po pomoc do jednej z instytucji niosących pomoc rodzinom znajdującym się w kryzysie.

NADUŻYWANIE ALKOHOLU A PRZEMOC

Przemoc w rodzinie bardzo często jest związana z nadużywaniem alkoholu. Osoby znajdujące się w stanie nietrzeźwości tracą samokontrolę i mogą zachowywać się w nieprzewidywalny sposób. Pod wpływem alkoholu zanikają istniejące w człowieku hamulce, wewnętrzne zakazy krępujące jego zachowanie. Częste nadużywanie alkoholu prowadzi do nasilenia się zachowań agresywnych. Nawet osoba uznawana normalnie za spokojną i opanowaną, w stanie upojenia alkoholowego, może stosować przemoc niszcząc swoją rodzinę. Mimo, iż pijany człowiek nie potrafi logicznie myśleć, rozumieć i oceniać swoich czynów oraz nie docierają do niego racjonalne argumenty, to nie można jednak w żaden sposób usprawiedliwiać jego agresywnych zachowań. Uzależnienie od alkoholu sprawcy przemocy nie jest okolicznością łagodzącą. To sam sprawca, wprowadzając się w stan nietrzeźwości, jest w pełni odpowiedzialny za swoje czyny. Musisz pamiętać, że uzależnienie od alkoholu wywiera zły wpływ nie tylko na osobę, która pije, ale stanowi poważne zagrożenie dla innych członków rodziny. Życie z alkoholikiem może doprowadzić do współuzależnienia. Stan taki jest bardzo niebezpieczny, gdyż podtrzymuje picie i utrudnia wyjście z nałogu. Zarówno osoby uzależnione jak i współuzależnione wymagają specjalistycznej pomocy terapeutycznej.

Nie jest łatwo przyznać się do tego, że w rodzinie występuje problem alkoholu i przemocy. Wstyd, że w rodzinie ma się kogoś, kto pije i terroryzuje swoich bliskich, obawa przed reakcją otoczenia, strach przed zemstą dręczyciela czy nieracjonalne poczucie bycia współwinnym przeszkadza w zwróceniu się po pomoc.

Jeśli w Twojej rodzinie występuje problem alkoholu i przemocy, nie szukaj rad u osób niekompetentnych. Ratuń zdrowie swoje i swojej rodziny – zwróć się po pomoc do instytucji, które profesjonalnie zajmują się leczeniem uzależnienia i przemocy.

Pomoc i wsparcie osobom uzależnionym świadczą między innymi:

- poradnie odwykowe – prawie wszystkie tego typu placówki prowadzą programy dla rodzin, na które składa się edukacja na temat choroby alkoholowej oraz terapia indywidualna i grupowa;

- grupy AA i grupy rodzinne Al.-Anon – są to grupy wsparcia dla osób uzależnionych i rodzin Anonimowych Alkoholików, gdzie osoby dotknięte nadmiernym pićm swoim lub kogoś bliskiego, dzieląc się przeżyciami i doświadczeniami, uzyskują ulgę, wsparcie i potrzebne informacje jak żyć dalej w tej trudnej sytuacji, w której się znalazły;

- Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – udzielają porad prawnych i informacji o możliwościach uzyskania pomocy w sytuacjach uzależnienia od alkoholu i przemocy w rodzinie.

Pamiętaj jednak, że jeśli sprawca przemocy jest uzależniony od alkoholu, podjęcie leczenia odwykowego nie rozwiąże problemu przemocy. Sprawca może stosować przemoc nie tylko z powodu nadużywania alkoholu. Jego zachowanie może również być wynikiem tego, iż:

- jest przeciążony problemami, silnymi emocjami, agresywnymi uczuciami,
- nie posiada umiejętności współżycia z drugim człowiekiem,
- brak mu wiedzy o drugim człowieku i życiu,
- brak mu wychowania i wykształcenia form współżycia w rodzinie,
- jest obciążony środowiskowo np. wzorcem bicia, przemocą,
- był wychowany w tradycji i kulturze grupy społecznej, która akceptowała użycie siły we wzajemnych kontaktach,
- sam doznaje cierpienia (agresywne odreagowanie),

- ma skłonności do sadyzmu,
- jest niedowartościowany, niezaradny życiowo,
- chce dominować nad partnerem, jest zazdrosny zawistny.

Zobowiązanie do podjęcia leczenia odwykowego to dopiero pierwszy krok na drodze powrotu do normalnego życia. Samo leczenie odwykowe nie gwarantuje zaprzestania zachowań przemocowych. Zdarza się, że sprawcy przemocy po leczeniu nałogu alkoholowego nadal używają przemocy wobec swoich bliskich.

Aby powstrzymać przemoc sprawca powinien, po zakończeniu leczenia odwykowego, poddać się działaniom korekcyjno-edukacyjnym.

Na terenie województwa małopolskiego istnieją instytucje prowadzące programy korekcyjno-edukacyjne dla osób stosujących przemoc, realizowane zarówno w środowisku otwartym jak i w zakładach karnych.

PAMIĘTAJ!!!

! Przemoc w rodzinie jest przestępstwem. Masz prawo szukać specjalistycznej pomocy.

! Poniżanie i obelgi bolą tak samo jak bicie. Nie trzeba mieć siniaków

i złamanych kości by być ofiarą przemocy.

! Przemoc domowa zdarza się we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia i sytuacji ekonomicznej.

! Przemoc raz zastosowana powtarza się.

! Jeśli alkoholizm i przemoc są problemem w Twoim domu, nie możesz dalej pozwalać by uzależniony partner atakował Ciebie i Twoje dzieci. Nie możesz spowodować, aby przestał pić i zmienił swoje zachowanie, możesz jednak z pomocą innych zmienić swoje życie.

! Nie musisz dalej być marionetką – zacznij istnieć osobno.

! Dzieci wychowywane w środowisku pełnym napięć, konfliktów i agresji, albo odtwarzają te same zachowania w dorosłym życiu, albo zamykają się w sobie, popadają w depresję i przyjmują rolę ofiary. Dlatego też, dzieci odniosą o wiele większy pożytek z Twojej siły życiowej i możliwości podejmowania koniecznych decyzji, niż z faktu przebywania w domu, gdzie sprawca poniża Cię i bije na ich oczach, a często one same również stają się ofiarami przemocy.

WSKAZÓWKI DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY

W RODZINIE

Rodzina funkcjonuje prawidłowo, gdy wszyscy jej członkowie respektują wzajemnie swoje podstawowe prawa, okazują sobie miłość i stwarzają możliwość do nieskrępowanego rozwoju. W sytuacji odwrotnej, rodzina narażona jest na kryzys. Aby umieć rozpoznać czy rodzina rozwija się zdrowo, czy też może zaczyna się w niej dziać coś niepokojącego, trzeba być

świadomym swoich podstawowych praw. Należy zawsze pamiętać iż:

- każdy człowiek ma prawo do życia w środowisku rodzinnym wolnym od przemocy,
- każdy człowiek ma prawo czuć się bezpiecznie w swoim domu,
- każdy człowiek ma prawo do szacunku i godnego traktowania,
- każdy człowiek ma prawo do swobodnego wyrażania swojego zdania

i współdecydowania o sprawach dotyczących jego i jego rodziny,

- każdy człowiek ma prawo się mylić i być niedoskonałym,
- każdy człowiek ma prawo szukać pomocy, gdy jego prawa są łamane.

Jeśli Twój partner lub inny członek rodziny nie respektuje przysługujących Ci praw, jeśli w Twojej rodzinie dzieje się coś złego, jeśli dochodzi do przemocy, nie możesz pozwolić sobie na bierność. Musisz zwrócić się po pomoc do specjalistów.

OSOBISTY PLAN BEZPIECZEŃSTWA

Jeśli jeszcze nie jesteś w stanie przerwać milczenia i chcesz pozostać ze sprawcą musisz rozważyć:

- czy potrafisz zapewnić sobie bezpieczeństwo w nagłych wypadkach związanych z przemocą?
- czy i kogo możesz wezwać na pomoc w sytuacji gdy dojdzie do awantury?
- czy gdy nastąpi atak przemocy, będziesz mieć możliwość wezwania policji?
- czy wiesz dokąd się udać w wypadku konieczności ucieczki z domu?

Pamiętaj, że najważniejsze jest bezpieczeństwo Twoje i innych członków rodziny zagrożonych przemocą. Żyjąc ze sprawcą pod jednym dachem, musisz chronić siebie i swoich bliskich. Będzie Ci łatwiej jeśli przygotujesz sobie plan działania w sytuacji przemocy – osobisty plan bezpieczeństwa. Mimo tego, że nie jesteś w stanie kontrolować sprawcy i jego agresywnych zachowań, masz wybór co do tego jak będziesz reagować i w jaki sposób najlepiej zapewnisz sobie i swoim bliskim bezpieczeństwo. Jeśli z góry przygotujesz się na możliwość wystąpienia dalszej przemocy i będziesz stosować się do kilku podstawowych zasad zachowania w obliczu zagrożenia przemocą, zwiększysz swoje bezpieczeństwo.

PAMIĘTAJ!!!

! jeśli dojdzie do kłótni, możesz spróbować przejść do takiego miejsca w domu, gdzie jest najmniejsze ryzyko, że znajdziesz się w pułapce (należy unikać kłótni w łazience, garażu, kuchni, pokoju, w każdym pomieszczeniu, które jest daleko od głównego wyjścia)

! wypróbuj, jak wydostać się z domu bezpiecznie, których drzwi, okien możesz użyć uciekając

! przechowuj swój portfel, klucze do mieszkania i samochodu w bezpiecznym, ale dostępnym

dla Ciebie miejscu, w pobliżu wyjścia tak, aby w razie potrzeby można było szybko opuścić dom zabierając te przedmioty

! powiedz sąsiadom, do których masz zaufanie, o przemocy i poproś ich, aby zadzwonili na policję w sytuacji, gdy usłyszą podejrzaną hałas (możesz umówić się z sąsiadami na określony sygnał, który będzie dla nich znakiem, że należy wezwać pomoc)

! możesz nauczyć swoje dzieci, jak używać telefonu, by skontaktować się z policją

! na wypadek konieczności opuszczenia domu przygotuj i zbring ze sobą:

- dowód osobisty i prawo jazdy,

- metrykę urodzenia swoją i dzieci,
- pieniądze, kartę kredytową, książeczkę czekową,
- akt własności mieszkania, dokument dzierżawy, świadectwo najmu,
- książeczkę ubezpieczeniową,
- klucze do mieszkania i samochodu,
- lekarstwa, recepty i książeczki zdrowia,
- świadectwa szkolne,
- dokumenty sądowe,
- ubrania i inne niezbędne artykuły dla siebie i dzieci,

10 RZECZY, KTÓRE POWINNA ZROBIĆ OSOBA DOZNAJĄCA PRZEMOCY W RODZINIE

1. W sytuacji zagrożenia przemocą, kiedy ogarnia Cię lek zadzwoń pod numer Niebieskiej Linii: 0-801-1200-02
2. Weź swoje dzieci i schroń się z nimi w bezpiecznym miejscu.
3. Zadzwoń bądź udaj się do Ośrodka dla Osób Dotkniętych Przemocą lub Ośrodka Interwencji Kryzysowej.
4. Zgłoś się do pracownika socjalnego w swoim rejonie, który może skierować Cię do odpowiedniej instytucji.
5. Poinformuj o stosowanej wobec Ciebie i Twoich bliskich przemocy Policję i Prokuraturę; w trakcie interwencji domowej poproś policjanta o sporządzenie notatki urzędowej – Niebieska Karta, która może być potem wykorzystana jako dowód.
6. Jeśli sprawca Cię pobił lub, gdy zostały pobite Twoje dzieci, zgłoś się na pogotowie i poproś lekarza o zaświadczenie lub skontaktuj się z lekarzem sądowym w celu uzyskania obdukcji.
7. Jeśli opuszczasz dom zabierz ze sobą ważne dokumenty.
8. Spróbuj odłożyć trochę pieniędzy w bezpiecznym miejscu.
9. Schowaj zapasowe klucze do mieszkania i samochodu gdzieś na zewnątrz lub u zaufanych sąsiadów.

10. Spakuj trochę ubrań dla siebie i dzieci i schowaj je u znajomych lub sąsiadów.

Opracował:

Kierownik GOPS Prusice: Agnieszka Szewczyk