

STOP Przemocy!

Ochronić się przed przemocą – poradnik dla osób krzywdzonych



OFICyna WYDAWNICZA
sps
STUDIO PROFILAKTYKI SPOŁECZNEJ

Jeśli czytasz te słowa, to najprawdopodobniej byłeś/byłaś w miejscu, w którym specjaliści pomagają osobom krzywdzonym przez swoich najbliższych.

Trafiłeś/Trafiłaś tam, bo być może w twoim związku nie jest Ci dobrze. Zastanawiasz się, co poszło nie tak? Dlaczego jest coraz gorzej pomimo tego, że tak bardzo się starasz, by było lepiej? Emocje, które Ci towarzyszą to bezradność, strach, poniżenie, złość, rozczarowanie?

Nasza broszurka jest adresowana do osób, które doznają przemocy, niezależnie od płci. I kobieta, i mężczyzna znajdą w niej dla siebie informacje. Aby jednak ułatwić przekaz, najczęściej będziemy posługiwać się sformułowaniami: „ona” dla określenia osoby doznającej przemocy, a „on” – sprawcy przemocy.

Szukasz pomocy, bo jest ci źle i być może chcesz coś zmienić w swoim życiu.

Może kochasz swojego partnera, ale nie chcesz życia z przemocą, a może masz już dosyć i chcesz się rozstać, ale nie wiesz, jak to zrobić, bo twój mąż ciągle ci mówi, że bez niego nie dasz sobie rady.

A może po prostu szukasz odpowiedzi na pytania: „Dlaczego on się tak zachowuje”, „Dlaczego krzywdzi pomimo tego, że ciągle przeprasza i mówi, że kocha”, „Dlaczego obraża i poniża przy każdej nadarzającej się okazji”, „Co zrobić, by on się zmienił?”.

Być może nasza broszurka nie da Ci odpowiedzi na wszystkie nurtujące Cię pytania, ale na pewno powiemy Ci, czym jest przemoc, jak bardzo narusza ona Twoje prawa, że nie pozostaje bez wpływu na Ciebie, twoją rodzinę, Twoje dzieci, a także, że za przemoc zawsze odpowiedzialny jest jej sprawca, a Ty masz prawo do życia w poczuciu bezpieczeństwa i spokoju.

Zapewne wiele razy słyszałaś, że to twoja wina, że to przez Ciebie, że prowokujesz, że jakbyś się nie odezwała, to byś tak nie wkurzyła, to nie musiałby Cię „upomnieć”, „skarcić”.

Przemoc jest zachowaniem świadomym i celowym, wyraźnie zaadresowanym na członka rodziny. Każdy, kto zaczyna w sposób przemocowy traktować swoich bliskich, podjął taką decyzję – to on podnosi rękę, używa słów obraźliwych, wprowadza kary, zakazy.

Przemoc w relacji często pojawia się jako pokłosie narastającego konfliktu, np. mąż z żoną są w konflikcie dotyczącym stosowanych metod wychowawczych, nie potrafią dojść do porozumienia, ciągle sprzecają się i w którejś kolejnej sprzeczce mąż mówi: „Jeszcze raz bez mojej zgody pozwolisz dziecku wyjść z domu, to tego pożałujesz. Ja jestem ojcem i ja od teraz będę decydował. Spróbuj podjąć decyzję bez mojej zgody, to i ty nie będziesz mogła wyjść, jeśli Ci nie pozwolę”. Żona na razie nie przejmuje się zbytnio tymi słowami, będąc w domu podejmuje decyzję, że córka może wyjść do koleżanki, mąż wraca, wścieka się. Następnego dnia, gdy żona chce wyjść na umówione spotkanie, mąż podchodzi, uderza ją w twarz i mówi: „Teraz i tak już nie pójdziesz”. Patrzy na nią, gdy ona ociera twarz z łez i kropli krwi z rozciętej wargi i mówi: „Przecież Cię ostrzegąłem, sama sobie jesteś winna”.

Sprawca (niezależnie od płci) zaczyna stosować przemoc, by osiągnąć swoje cele, by móc decydować o życiu swoich bliskich, by funkcjonowanie jego rodziny było takie, jakie on uważa za słuszne. Jest przekonany, że on wie najlepiej, co jest dobre dla jego żony/męża, dzieci i oczekuje, by oni to przyjęli. Wprowadza terror w rodzinie, a członkowie rodziny czują przed nim strach, co sprawca często mylnie odbiera jako szacunek. Przykładowa wspomniana wyżej kobieta zacznie pytać swojego męża, czy dzieci mogą wyjść z domu, bo będzie się bała, by ponownie nie zdarzył się ten incydent z przemocą fizyczną, który ją tak przeraził. Sprawca będzie zadowolony, że wreszcie żona zaczęła liczyć się z jego zdaniem, szanować je. Odkrył „skuteczne narzędzie” wywierania wpływu na ludzi – przemoc.

I ta przemoc zacznie pojawiać się w ich relacji częściej: zawsze, gdy sprawca będzie chciał coś wymóc, zadecydować, będzie sięgał po przemoc, czy to w postaci obelg, czy szantażu, gróźb lub bicia. Chcąc uniknąć tych bardzo przykrych sytuacji, ofiara przemocy próbuje z nim rozmawiać, odwołuje się do miłości, a gdy to nie działa, zaczyna „schodzić mu z drogi”, bądź przewidując jego potrzeby i humory, stara się zachowywać tak, by on „nie musiał się złościć”, np. rezygnuje ze spotkań z koleżankami, nie nosi ubrań, których on nie lubi, wraca wcześniej do domu.

Jedna z kobiet krzywdzonych mówi o tym tak: „To był najspokojniejszy okres naszego małżeństwa, tych kilka miesięcy... Starałam się robić wszystko, by Wiktor nie musiał się denerwować. Przestałam pisać listy, gadać przez telefon, chodziłam w różowych koszulkach i kwiecistych legginsach (tak jak życzył sobie mąż). Wiedziałam, że lodówka musi być pełna, a dom posprzątan...” (Maryla Ścibor-Marchocka, *Taniec z gronostajem*, Media Rodzina 2007).

Początkowo wydaje się, że to działa, zatem osoba krzywdzona nabiera przekonania, że chyba wina leżała także po jej stronie. Jednakże przemoc zależy od sprawcy i on „zawsze znajdzie powód”, by obrażać, krzykować, ośmieszać, zawstydzać, zmuszać czy uderzyć.

Na podstawie badania 1000 kobiet systematycznie bitych przez partnerów zidentyfikowano siedem podstawowych strategii, którymi posługują się kobiety w celu powstrzymania własnego męża od bicia.

Rozmawianie ze sprawcą – kobiety próbują rozmawiać ze sprawcami na temat tego, co zrobili. Opowiadają im o swoim cierpieniu i krzywdzie oraz starają się wzbudzić w nich poczucie winy. Często jednak rozmowy prowadzą do ponownych ataków złości, więc kobieta uczy się milczeć.

Uzyskiwanie od sprawcy przemocy obietnic poprawy – odwoływanie się do miłości, do moralności, do tego, „co pomyślą sobie sąsiedzi i dzieci”. Sprawcy niekiedy składają takie przysięgi, które są skuteczne jedynie do następnego wybuchu złości i agresji.

Straszenie sprawców – osoby krzywdzone grożą powiadomieniem policji, opuszczeniem domu, rozwodem, skargą w zakładzie pracy itp. Jednak groźby te stosunkowo rzadko są spełniane i sprawcy zdają sobie z tego sprawę.

Ukrywanie się przed sprawcą – ta metoda niestety wzbudza często agresję sprawcy, który np. wyłamuje drzwi do pomieszczenia, w którym ukryła się żona.

Pasywna obrona – próby osłonięcia własnego ciała dłońmi, ramionami itd. Pasywna obrona w przypadku większości badanych kobiet nie pomagała, a często zwiększała agresywność sprawców.

Unikanie – czyli „schodzenie mu z drogi”. Towarzyszy temu przekonanie, że jak sprawca nie będzie widział swojej partnerki, to nie będzie miał pretekstu do przemocy.

Walka obronna – stosuje ją wiele bitych kobiet, które próbują oddawać razy, drapiać, kopiać i gryząć lub odpychają. Czasem rzucają przedmiotami, policzkują sprawcę lub uderzają tym, co mają pod ręką. Stąd niekiedy wątpliwości osób interweniujących, kto jest oprawcą, kto ofiarą. Strategia niebezpieczna, powoduje eskalację przemocy i może doprowadzić do tragedii.

Strategie poniżające – całkowite podporządkowanie się sprawcy, niekiedy ponizanie się przed nim, przymilanie się mu. Osoby krzywdzone płacą najwyższą cenę: utratę własnej podmiotowości i godności oraz uzależnienie się od sprawcy.

W pewnym momencie, po wykorzystaniu wielu strategii przeciwdziałania przemocy, kobietę ogarnia bezradność i przekonanie, że widocznie tak musi być.

„Osoba, która przeżyła krzywdę i nie otrzymała pomocy, nauczyła się, jak przetrwać, ale nie wie, jak zapobiegać, zatrzymywać i ochraniać się przed przemocą” (A. Widera-Wysoczańska, 2010).

Żyje ona w chronicznym stresie, jej świat jest nieprzewidywalny i niestabilny, bo nie zależy od niej, ale od jej męża/partnera, np. od tego, w jakim nastroju wróci on do domu.

„Kiedyś wypatrywałam jego złocistego BMW z radością. Tęskniłam. Boże, kiedy to było? Teraz około trzeciej w okolicach mojego żołądka pojawia się nieuzasadnione łaskotanie – czuję niepokój, który im bliżej siedemnastej, tym częściej zmienia się w lęk i rozdrażnienie. Łaskotanie staje się żelazną, pazurzącą łapą zaciskającą się na moich trzewiach. Tracę oddech i zdolność myślenia. Ból jest niewyobrażalny. Taki lęk musi towarzyszyć zwierzętom w rzeźni lub małpom spotykającym oko w oko węża dusiciela. Bo ja, podobnie jak one, nie mogę się ruszyć, nie mogę uciec” (Maryla Ścibor-Marchocka, *Media Rodzina* 2007).

Osoba krzywdzona każdego dnia stara się przetrwać bez przemocy, podporządkowuje się mężowi, partnerowi, rezygnuje z siebie, by zapewnić sobie i dzieciom spokój i ciszę, a raczej ich namiastkę.

Życie osoby doznającej przemocy to oprócz ciągłego stresu, cierpienia, wstydu i ukrywania tajemnicy, często także wydarzenia zagrażające zdrowiu i życiu.

Każde takie wydarzenie należy traktować jako traumę. Zgodnie z definicją za traumę uznajemy zdarzenie zagrażające zdrowiu i życiu, któremu towarzyszą uczucia przerażenia i bezradności.

„Stresory traumatyczne to sytuacje zagrażające bezpieczeństwu fizycznemu człowieka i wzbudzające uczucia strachu, przerażenia i bezradności. Do stresorów traumatycznych zalicza się wydarzenia katastrofalne, np. klęski żywiołowe i ataki terrorystyczne (...), przemoc w rodzinie (<https://portal.abczdrowie.pl/trauma>).

Pomimo życia w „niewoli”, przeżywania skrajnych emocji przychodzą jednak czasem myśli: „nie tak miało wyglądać moje życie”, „ja też mogłabym zdecydować”, „to nie jest normalne, że nie mogę nigdzie wyjść bez męża”, „to straszne, jak on się zachowuje”.

A jakie myśli przychodzą Tobie do głowy...?

Być może w przytoczonych opisach rozpoznajesz swoje życie, a może myślisz: „U mnie nie jest tak źle, mąż nigdy mnie nie uderzył”.

Przemoc z reguły nie zaczyna się od bicia, najpierw jest kontrola, którą można niekiedy pomylić z troską, zazdrością, którą można pomylić z oznaką miłości, dokuczanie, „czepianie się”, lekceważenie, wyśmiewanie itd., ale przemoc nie zatrzymana narasta i niszczy.

Masz prawo, by realizować swoje plany, mieć swoje poglądy, spędzać czas według swojego pomysłu. Masz prawo do swoich potrzeb, marzeń, myślenia o sobie. Do robienia błędów, a także do zmęczenia, nic nie-robienia, nie zgadzania się z mężem, spotkań towarzyskich ze swoimi przyjaciółmi. A przede wszystkim masz prawo do życia bez przemocy.

I masz także prawo do tego, by Ci pomóc.

Jak to ładnie obrazuje język polski - **PRZE MOC** to działania skierowane przeciwko Twojej sile wewnętrznej, mocy, sprawczości. Sprawca przy wykorzystaniu przemocy odbiera Ci ją.

A Ty, zwracając się do kogoś po **PO MOC**, chcesz ją odzyskać. Tak, słowo „odzyskać” jest tu bardzo na miejscu, Ty nie masz **dostać** pomoc, tylko **odzyskać** moc, odkryć swoje zasoby, które pomogą Ci uwolnić się od przemocy.

Jeśli masz jeszcze wątpliwości, czy to, co się dzieje w Twoim związku to przemoc (przecież nigdy nie uderzył, przeprasza, przecież są długie okresy, że jest wszystko dobrze), to zadaj sobie te kilkanaście pytań

Czy zdarza się, że Twój mąż:

- naśmiewa się z Ciebie, ciągle krytykuje;
- opowiada publicznie o twoich gafach, w prowadzając Cię w poczucie wstydu, zażenowania;
- lekceważy, poniża Cię;
- narzuca Ci decyzje, podważa Twoje decyzje;
- ogranicza Twoje kontakty z rodziną i przyjaciółmi;
- wymusza na Tobie nieakceptowane zachowania;
- kontroluje twoje telefony, sms-y, e-maile, konta na portalach społecznościowych;
- wyzywa, obraża.

Czy zdarza się, że Ty:

- wstydzisz się za zachowanie swojego męża;
- nie czujesz się komfortowo w jego obecności;
- bardzo często przepraszasz go;
- unikasz go;
- usprawiedliwiasz jego zachowanie.

Czy masz poczucie, że:

- jesteś ograniczana przez męża;
- nie masz praw w związku;
- na każdą aktywność, decyzję, wyjście z domu musisz mieć pozwolenie męża;
- cokolwiek powiesz, zrobisz, najpierw pomyślisz, co sądzi o tym Twój partner.

Jeśli na którekolwiek pytanie odpowiedziałaś twierdząco, to w Twoim związku nie ma relacji partnerskich, istnieje w nim dysproporcja sił, która jest bardzo istotnym kryterium przemocy.

Przemoc to zamierzone działanie, które wykorzystuje przewagę jednej osoby nad drugą, narusza prawa i powoduje ból i cierpienie osoby słabszej.

Przemoc nie zawsze narusza prawo karne (nie zawsze jest przestępstwem), ale zawsze narusza Twoje prawa.

Przemoc nie pozostaje bez wpływu na Twoje życie i zdrowie.

Nawet jeśli w wyniku przemocy nie doznałaś obrażeń bezpośrednio zaburzających Twoje funkcjonowanie, to i tak dochodzi u Ciebie do „osłabienia zdrowia fizycznego - w wyniku długotrwałej traumy. Jest to spowodowane stanem chronicznego stresu, który obniża wydajność systemu immunologicznego. Te pacjentki (osoby krzywdzone) mogą częściej trafiać do lekarzy pierwszego kontaktu i lekarzy specjalistów z prawdziwymi dolegliwościami fizycznymi, tyle tylko, że ich powodem jest stan chronicznego stresu. Z perspektywy psychologicznej przemoc w rodzinie jest stanem chronicznego stresu. Jednorazowy stres nie uszkadza naszego systemu immunologicznego, jeżeli jednak będziemy w chronicznym stresie, to odbije się to na naszym układzie odpornościowym. W trakcie przeprowadzonego w Polsce badania pytaliśmy kobiety, ofiary przemocy, na co najczęściej się skarżą. Okazało się, że częstymi problemami były bóle głowy, brzucha, złe samopoczucie. Mówimy o osłabieniu zdrowia fizycznego, czyli sytuacji, kiedy jest choroba, ale jej źródło to osłabienie układu immunologicznego, a także zaburzenie psychosomatyczne. Nie ma przyczyny organicznej, ale ciągle boli głowa, żołądek” (Katarzyna Łukowska, „Świat Lekarza”, kwiecień 2018).

„U kobiet - ofiar przemocy w rodzinie - ryzyko zachorowania na depresję jest dwukrotnie większe niż u kobiet, które są w związkach bez przemocy. Badania pokazują, że ponad 47% kobiet doznających przemocy w rodzinie cierpi na depresję. Osoby żyjące w rodzinach, w których dochodzi do przemocy, narażone są także na zespół stresu pourazowego. Badania pokazują, że u kobiet doznających przemocy

prawdopodobieństwo wystąpienia PTSD jest prawie trzy razy większe w porównaniu z kobietami, które nie doznały przemocy w związkach” (S. Bedyńska, G. Sędek, K. Łukowska K i in., Ewaluacja lokalnego systemu przeciwdziałania przemocy w rodzinie - doświadczenia dotyczące sposobów pomagania i nasilenia stresu pourazowego (PTSD) z perspektywy osób dotkniętych przemocą w rodzinie. Raport z badania, SWPS, Warszawa 2013).

Badania realizowane na zlecenie Ministerstwa Rodziny Pracy i Polityki Społecznej w 2014 roku wykazywały, że ponad 37% kobiet, ofiar przemocy, wskazywało na występowanie u siebie objawów PTSD (syndrom stresu pourazowego - zaburzenie lękowe występujące u osób, które przeżyły traumę; chorują na nie m.in. żołnierze powracający z misji wojskowych i osoby doznające przemocy w rodzinie). Na depresję wskazywało 47% kobiet doznających przemocy.

Powinnaś wiedzieć, że przemoc w domu nie pozostaje bez wpływu na dzieci, które się w nim wychowują. Nawet jeśli dzieci nie są bezpośrednimi adresatami zachowań przemocowych dorosłego członka rodziny, to i tak poniosą jej konsekwencje. Konsekwencje te mogą dotyczyć wszystkich sfer życia - emocjonalnej, poznawczej (intelektualnej), społecznej, zdrowia fizycznego, seksualnej.

Za używanie przemocy odpowiedzialny jest sprawca, natomiast za to, że trwasz w przemocy pomimo szkód, które ponosisz Ty i dzieci, w dużej mierze odpowiedzialne są mechanizmy przemocy.

Nie ma osoby odpornej na przemoc i jej mechanizmy. Każdego człowieka można zniewolić - to tylko kwestia metod i czasu. A sprawca, który jest najbliższą osobą swojej ofiary, ma i jedno, i drugie: bardzo dobrze zna swoją partnerkę i wie, „gdzie uderzyć, by najbardziej bolało” oraz ma bardzo dużo czasu i możliwości, by krzywdzić.

Jednym z mechanizmów przemocy jest **cykl przemocy**, którego trzy fazy następują po sobie.

- faza ostrej przemocy - wybuch, awantura, atak, pobicie, wyładowanie przez sprawcę złości i agresji. W tej fazie zrozpaczone osoby krzywdzone często stwierdzają, że muszą coś zmienić w życiu, szukają

wsparcia, zgłaszają się na policję, do ośrodka pomocy społecznej, punktów konsultacyjnych i innych miejsc świadczących pomoc;

- faza miodowego miesiąca – sprawca po wybuchu uspakaja się, często słyszy od osoby krzywdzonej jakieś groźby, np. „składam sprawę o rozwód”. Ponieważ ewentualne konsekwencje bardzo go niepokoją, on nie chce, żeby żona odeszła, zatem zmienia swoje zachowanie. Ta faza może przybierać różną formę, od dania osobie krzywdzonej trochę spokoju (np. sprawca wyjeżdża z domu na jakiś czas), aż po dawanie prezentów, spędzanie wspólnego czasu, zagraniczne urlopy, stąd nazwa „miodowy miesiąc”. Osoby krzywdzone mówią, że w tej fazie nieraz jest tak wspaniale, jak nigdy nie było. Ta faza powoduje wycofywanie się przez osoby krzywdzone z poczynionych kroków mających zatrzymać przemoc, gdyż są przekonane, że już jest lepiej, że już nie ma potrzeby, że sprawca zrozumiał, poprawił się.
- faza narastania napięcia – po wycofaniu się przez osobę krzywdzoną z podjętych działań, sprawca powoli orientuje się, że nie musi już tak się starać, że niebezpieczeństwo (np. rozwodu) oddaliło się. Nawet gdy zaczął pracować nad zmianą zachowania, to bardzo często rezygnuje z tego. W domu znów zaczynają pojawiać się nieporozumienia, konflikty, osoby doznające przemocy mówią, iż sprawca staje się „czepliwy”, wszystko go drażni, denerwuje, aż w końcu wybucha.

Kolejny mechanizm to **zjawisko „prania mózgu”**, często opisywane jako specyficzne dla sekt religijnych, ale występujące także w toksycznych rodzinach. Osoba manipulująca członkiem rodziny doprowadza do go do takiego stanu, że ten, zanim cokolwiek pomyśli, zrobi, powie, zawsze najpierw zastanowi się nad opinią sprawcy na ten temat. Nie uczyni nic, co nie byłoby zgodne z wolą sprawcy. Żadnym gestem czy słowem nie zaryzykuje przeciwstawienia się swojemu partnerowi, zaczyna funkcjonować tak, jak życzy sobie sprawca.

Syndrom wyuczonej bezradności to mechanizm pojawiający się na bazie doświadczenia. Osoba krzywdzona, w wyniku powtarzających się aktów przemocy i nieskutecznych sposobów jej przeciwdziałania (opisane wyżej strategię, by powstrzymać przemoc), a także nie otrzymywania wsparcia,

zrozumienia i pomocy z zewnątrz, nabiera przekonania, że nic nie zmieni jej sytuacji. Traci motywację, energię do działania, biernie znosi swój los, a na próby wskazania, co mogłaby zrobić, reaguje zniechęceniem.

Proces wiktylizacji – każda osoba wchodząca w związek, tworząca swoją rodzinę, ma jakieś wyobrażenia na temat wzajemnych relacji i tego, jak by chciała, aby ten związek wyglądał, funkcjonował. Przemoc niszczy i rujnuje te wyobrażenia. Osoba krzywdzona w poczuciu rozpacz, chaosu, niedowierzania szuka pomocy, zwraca się do bliskich czy do instytucji pomagających, ale niestety spotyka się z bardzo krzywdzącą reakcją – niedowierzaniem, obwinianiem, bagatelizowaniem. W wyniku tego dochodzi do wtórnego zranienia i wtórnej wiktylizacji. Przestaje ona szukać wsparcia, nabiera przekonania, że widocznie coś z nią jest „nie tak”, że widocznie jej partner ma rację, gdy mówi, że „powinna się leczyć”, „jest zaburzona”, „ma manię wyolbrzymiania”.

Syndrom sztokholmski – to wdzięczność dla sprawcy za dobre chwile, za drobne przywileje, dni dobroci, „miodowe miesiące”, za to, że jest lepiej, za to, że teraz nie bije, nie wyzywa itd.

Pewien sprawca karał swoją żonę milczeniem, potrafił długimi tygodniami milczeć, pomimo jej usilnych prób dowiedzenia się, o co chodzi. Pewnego dnia, bez słów wyjaśnienia, zaczął rozmawiać „jak gdyby nigdy nic”. Jego żona przyjęła ten fakt z ulgą, radością i wielką wdzięcznością, którą wyraziła przygotowując „romantyczną kolację”. Była wdzięczna za to, że już nie milczy, a przecież mógł to kontynuować kolejne dni czy tygodnie.

Czy rozpoznasz te mechanizmy, czy są Ci znane te zachowania?

Jak chcesz, by wyglądało Twoje życie za rok, dwa, pięć lat?

Jak powiedział Heraklit z Efezu, „Jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana”. Zatem Twoje życie się zmieni, pytanie brzmi, w którym kierunku? Czy nie zatrzymana przemoc będzie eskalować, czy może jednak zostanie zastopowana?

Czasem wydaje Ci się, że sama nie wiesz, czego chcesz, że raz mówisz, że masz dosyć, następnie wierzysz i przyjmujesz przeprosiny, choć wiesz, że poprawa nie potrwa długo.

Chciałabyś coś realnie zmienić na lepsze, ale nie wiesz co, nie wiesz, jak to zrobić, boisz się, wstydzisz się przyznać do sytuacji domowej.

Nie wiesz, co będzie się działo po tym, jak zdecydujesz się wezwać policję, jak zostanie wszczęta procedura „Niebieskiej Karty”.

Obawiasz się niewiadomej.

To zupełnie naturalne, przecież z Twoim mężem łączą Cię też dobre chwile, wspomnienia, dzieci, dom. Nie wiesz, czy dasz sobie radę po zmianie sytuacji.

Jednakże pomyśl, jak wygląda teraz Twoje życie i czy jest szansa, że za trzy lata będzie wyglądało inaczej, tzn. tak, jak Ty byś chciała:

- może chciałabyś pracować, a mąż uważa, że powinnaś być w domu;
- może chcesz rozwijać swoje kompetencje, talenty, a mąż nie zgadza się na to;
- może chciałabyś czasem wyjść po pracy wraz ze znajomymi, ale mąż uważa, że macie wychodzić tylko razem w parze;
- może miałaś wielu znajomych i przyjaciół, ale przez wzgląd na męża zerwałaś z nimi kontakt;
- może nie możesz dysponować zarobionymi pieniędzmi;
- może ciągle słyszysz, że jesteś głupia, do niczego się nie nadajesz;
- może twoje życie wygląda zupełnie inaczej niż sobie wymarzyłaś;
- może wstydzisz się zapraszać do domu rodzinę i przyjaciół, bo Twój mąż zachowuje się nieraz nieobliczalnie;
- może cenisz ciszę i spokój, a w domu ciągle awantury;
- może pragnęłaś, by twoje dzieci miały dobry dom, a są świadkami ciągłych awantur;
- może masz wiele do powiedzenia, ale milczysz, by znów nie usłyszeć, że na niczym się nie znasz;

- może nikt z rodziny i przyjaciół nie wie o twojej sytuacji;
- może twój zawód wymaga pracy w domu, a w nim niestety nie masz do tego warunków;
- może twój partner nie liczy się z twoimi potrzebami, decyzjami, podważa je i lekceważa.

Czy naprawdę tak ma wyglądać twoje życie? A może masz chęć wziąć sprawy we własne ręce?

Pozwól sobie pomóc. W instytucjach pomocowych pracują specjaliści, którzy pomogą Ci poradzić sobie z tym problemem.

W każdej gminie w Polsce działa ośrodek pomocy społecznej, to tam warto pójść i porozmawiać o przemocy, pracownicy tegoż ośrodka mają obowiązek zająć się twoim problemem, a także wszcząć procedurę „Niebieskiej Karty”.

Pamiętaj, że możesz też zgłosić się na policję, a także wzywać ją, ilekroć w twoim domu będzie dochodzić do niepokojących cię sytuacji – awantur, agresywnego zachowania współmałżonka.

Policjanci mają obowiązek przyjechać na każde twoje zgłoszenie dotyczące przemocy w rodzinie, wszcząć procedurę „Niebieskiej Karty” (jeśli jeszcze nie jest wszczęta), zatrzymać sprawcę, gdy swoim zachowaniem wprowadza zagrożenie oraz wszcząć postępowanie karne, gdy przemoc, której dopuszcza się sprawca, spełnia znamiona przestępstwa.

Jeśli w twojej rodzinie oprócz problemu przemocy występuje także problem z nadmiernym spożywaniem alkoholu, możesz udać się na spotkanie z przedstawicielem gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych.

Osobami zobligowanymi do wszczęcia działań w sytuacji przemocy są też lekarze i pielęgniarki.

Jeśli w twojej rodzinie są dzieci o problemie przemocy, możesz też zawiadomić szkołę, do której chodzą dzieci.

W skład grupy roboczej, która jest powoływana po wszczęciu procedury zapewne wejdzie także wychowawca dziecka bądź inny pedagog.

Grupa robocza w trakcie realizacji procedury „Niebieskiej Karty”, do której zostanie zapewne zaproszony policjant, pracownik socjalny, przedstawiciel szkoły, a także ewentualnie inni specjaliści, w kontakcie z Tobą powinna opracować plan wychodzenia z przemocy.

Każdy związek, każda sytuacja jest inna, nie ma też zatem gotowych recept na rozwiązanie problemu, jednakże możesz dowiedzieć się, jakie są możliwości, które działania do czego są przydatne, z czego warto skorzystać. Dostaniesz też zapewne informacje nt. procedury „Niebieskiej Karty” i jej przebiegu.

Adresy instytucji, w których pracują osoby wspomniane powyżej znajdziesz zapewne na stronie internetowej urzędu gminy/miasta bądź w jego siedzibie.

Zarówno policja, ośrodek pomocy społecznej, gminna komisja rozwiązywania problemów alkoholowych, szkoła oraz przedstawiciele ochrony zdrowia w sytuacji dowiedzenia się o przemoc domową mają obowiązek wszcząć procedurę.

W wielu miastach i wsiach działają też lokalne punkty konsultacyjne dla członków rodzin z problemem alkoholowym i problemem przemocy, w których mogą dyżurować terapeuci uzależnień, psychologowie, prawnicy, a także konsultanci ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

W ośrodku pomocy społecznej powinnaś dostać informację, jakie jeszcze inne miejsca pomocy dla członków rodzin z problemem przemocy funkcjonują blisko twego miejsca zamieszkania.

Często w samych ośrodkach popołudniami działają grupy terapeutyczne bądź grupy wsparcia. Osoby krzywdzone bardzo sobie cenią te formy pomocy.

W wielu miejscach Polski są organizacje pozarządowe, których statutowym działaniem jest zapobieganie przemocy w rodzinie; organizują one różne formy pomocy i wsparcia dla osób krzywdzonych.

Czytając tę broszurkę, być może rozpoczynasz proces ważnych zmian w swoim życiu, które mogą przynieść Ci spokój i poczucie bezpieczeństwa. To dobry kierunek.

Jednakże na początku może się zdarzyć, że twoje działania nasilą agresję sprawcy, gdyż on bardzo boi się utraty kontroli nad Tobą. Jeśli coś niepokojącego zaczęło się dziać bądź obawiasz się tego, poinformuj osobę zajmującą się przeciwdziałaniem przemocy w rodzinie: czy to członka grupy roboczej powołanej dla twojej rodziny, czy konsultanta z punktu konsultacyjnego.

W wielu miejscach w Polsce istnieją placówki, w których osoba krzywdzona może tymczasowo się schronić.

W procesie szukania pomocy możesz także skorzystać z kontaktu z organizacjami ogólnopolskimi:

- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

prowadzi całodobowy, bezpłatny telefon dla członków rodzin z problemem przemocy: **800 12 00 02**. Możesz swoją sytuację skonsultować z prawnikami dyżurującymi w Pogotowiu: w środy, w godz. 18.00-22.00, pod numerem **800 12 00 02** w poniedziałki i wtorki, w godz. 17.00-21.00, pod numerem płatnym **22 666 28 50**.

Istnieje także możliwość konsultacji e-mailowej: **niebieskalinia@niebieskalinia.info** oraz przez skypa (także dla osób głuchoniemych) w poniedziałki, w godz. 13.00-15.00: **pogotowie.niebieska.linia**. Wiele informacji o zjawisku przemocy znajdziesz na stronie **www.niebieskalinia.info**.

- **Centrum Praw Kobiet** prowadzi

telefon zaufania **22 621 3537** w godz. 10.00-16.00, od poniedziałku do piątku;
dwie poradnie e-mailowe: prawną – **porady.prawne@cpk.org.pl**
oraz psychologiczną – **porady.psychologiczne@cpk.org.pl**.

O przemocy w rodzinie możesz poczytać także na ich stronie internetowej **www.cpk.org.pl**.

- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” IPZ.**

Poradnia telefoniczna **22 668 70 00** działa 7 dni w tygodniu, w godz. 12.00-18.00.

Z poradnią e-mailową skontaktujesz się pod adresem: **pogotowie@niebieskalinia.pl**

Dostępna jest także strona internetowa: **www.niebieskalinia.pl**.

Mamy nadzieję, że przyjdzie taki dzień, gdy stwierdzisz tak, jak bohaterka powieści *Taniec z gronostajem* (M. Ścibor-Marchocka, Media Rodzina 2007):

„I żadnego lęku. Najwyżej wysiłek. Jak wtedy, gdy zamyka się okno w czasie burzy. Pod wiatr. W przeciągu. Ale okno w końcu się domyka. Więc i teraz wiem, że zwyciężę. Wszystko jedno, co zrobi Wiktor. Bo ja się już go nie boję. I wiemy o tym oboje. W końcu ciska we mnie okularami. Łapię je w powietrzu. (...) Wiktor wymija mnie i klnąc, wsiada do samochodu. Odjeżdża. Zostaję sama. Po raz pierwszy zwyciężam”.

Studio Profilaktyki Społecznej

Aleja 29 Listopada 39A, 31-425 Kraków

Tel. 12 636 92 85, 12 636 37 93 | Fax: 12 626 94 40, 12 626 94 41

e-mail: sps@sps.org.pl

ISBN 978-83-955598-4-6



9 788395 559846