

## STOP PRZEMOCY W RODZINIE!

Z obserwacji i badań wynika, że to co się dzieje w rodzinie ma istotny, a często decydujący i determinujący wpływ na życie jednostki. Wszelkie wzorce wynosi się właśnie z domu rodzinnego. Stanowi on najważniejsze źródło zdobywania wiedzy, nauki, wartości, wzorców i przykładów. Jeśli w domu są wzorce przemocowe, to wychowane w nim dzieci uczą się przemocy. Często przemoc w rodzinie traktowana jest jako zjawisko „marginalne”, o „małej społecznej szkodliwości”. Nic bardziej błędnego - jej zasięg jest większy, niż zdaje się wielu ludziom, a szkodliwość społeczna szczególnie, właśnie ze względu na ważność rodziny w życiu każdego człowieka.

Bardzo ważne jest więc podnoszenie świadomości społecznej na temat zjawiska przemocy w rodzinie. Według ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie - przemoc w rodzinie to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodziny, 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.

### Wyróżniamy następujące rodzaje przemocy:

- **PRZEMOC FIZYCZNA** - naruszenie nietykalności fizycznej. Przemoc fizyczna to intencjonalne zachowanie powodujące uszkodzenie ciała lub niosące takie ryzyko, np. popychanie, szarpanie, szczypanie, ciągnięcie, szturchanie, klepanie, klapsy; ciągnięcie za uszy, włosy, kopanie, bicie, itp.
- **PRZEMOC PSYCHICZNA** - naruszenie godności osobistej, jest najczęściej występującą formą przemocy, często jest trudna do udowodnienia. Może przyjmować następujące formy:
  - destruktywna krytyka i słowne ubliżanie: np. krzyki, drwiny, oskarżanie, wyzwiska, werbalne groźby;
  - taktyka nacisków: dąsanie się, grożenie (niedawaniem pieniędzy, wyłączeniem telefonu, zabraniem samochodu, popełnieniem samobójstwa, zabraniem dzieci, złożeniem na ofiarę skargi do instytucji socjalnych);

- brak szacunku: ustawiczne upokarzanie ofiary przy innych, nieodpowiadanie na pytania ofiary, zabieranie pieniędzy bez pytania, odmowa pomocy przy dzieciach czy pracach domowych;
  - nadużycie zaufania: kłamstwa, okazywanie zazdrości, zdradzanie, niedotrzymywanie obietnic i wspólnych uzgodnień;
  - izolowanie: podsłuchiwanie lub blokowanie rozmów telefonicznych, mówienie, dokąd wolno i dokąd nie wolno chodzić ofierze, uniemożliwianie jej kontaktów z przyjaciółmi czy rodziną;
  - nękanie: śledzenie i sprawdzanie ofiary, otwieranie listów, ustawiczne sprawdzanie, z kim ofiara się kontaktuje, zawstydzanie ofiary przed innymi;
  - groźby: agresywna gestykulacja, wykorzystywanie przewagi fizycznej do zastraszania ofiary, niszczenie rzeczy ofiary, tłuczenie przedmiotów, walenie w ściany, grożenie zabiciem lub skrzywdzeniem ofiary albo dzieci;
  - przemoc seksualna: gwałcenie (zmuszanie siłą i groźbą czy zastraszaniem do współżycia płciowego, współżycie wtedy, gdy ofiara tego nie chce), upokarzające traktowanie z powodu orientacji seksualnej;
  - wypieranie się: zaprzeczanie zarzutom złego traktowania, wmawianie ofierze, że sama ponosi winę za złe traktowanie, okazywanie przy innych dobroci i cierpliwości, płacz i błaganie ofiary o przebaczenie, przyrzekanie, że to się już więcej nie zdarzy.
- **PRZEMOC SEKSUALNA** - naruszenie intymności, polega na zmuszaniu osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania o jej zgodę lub gdy na skutek zaistniałych warunków obawia się odmówić. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły lub emocjonalnego szantażu. Może to być wymuszanie pożycia, gwałt, obmacywanie, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, nieliczenia się z życzeniami partnerki/partnera, komentowanie szczegółów anatomicznych, ocenianie sprawności seksualnej, itp.
  - **PRZEMOC EKONOMICZNA** - naruszenie własności. Wiąże się ona z celowym niszczeniem czyjejs własności, pozbawianiem środków lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby. Np.: niszczenie rzeczy, włamanie do zamkniętego osobistego pomieszczenia, kradzież, używanie rzeczy bez pozwolenia,

zabieranie pieniędzy, przeglądanie dokumentów, korespondencji, dysponowanie czyjąś własnością, zaciąganie pożyczek „na wspólne konto”, sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów, itp.

- **ZANIEDBANIE** - naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich. Jest formą przemocy ekonomicznej i oznacza np.: nie dawanie środków na utrzymanie, pozbawianie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie, nie udzielenie pomocy, uniemożliwianie dostępu do miejsc zaspokojenia podstawowych potrzeb: mieszkania, kuchni, łazienki, łóżka, itp.;

Wokół winy i odpowiedzialności za przemoc narosło wiele nieprawdziwych przekonań i mitów. Jakkolwiek może się to wydawać irracjonalne, bardzo często to ofiara jest obwiniana za to, co ją spotkało.

Za przemoc zawsze odpowiedzialność ponosi sprawca, niezależnie od tego co zrobiła ofiara.

Trzeba to wiedzieć i pamiętać o tym!

#### **OTO NIEKTÓRE Z FUNKCJONUJĄCYCH NIESTETY MITÓW I STEREOTYPÓW:**

- **W sprawy rodzinne nie należy się wtrącać: „brudy pierze się we własnym domu”, „co to za ptak, co własne gniazdo kala?”, „wolność Tomku w swoim domku”, „mój dom - moją twierdzą”, „bliscy nie krzywdzą”, itp.**

Przekonanie to nakazuje trzymanie spraw rodzinnych w tajemnicy przed obcymi, dodatkowo czyniąc z tego cnotę godną pochwały. Zamyka dom przed ingerencją z zewnątrz. Jest to jeden z najpowszechniejszych hamulców powstrzymujących reakcję osoby doznającej przemocy i innych ludzi - sąsiadów, policjantów, innych osób - na to, co się dzieje w rodzinie. Gdyby to dotyczyło obcych, prawdopodobnie - każdy z nich jakoś by zareagował. A w sprawy rodzinne - lepiej się nie wtrącać. Warto więc wiedzieć, że z doniesień policyjnych wynika, iż najwięcej przestępstw popełnianych jest w obrębie rodziny. Wielu ludzi nie radzi sobie z problemami rodzinnymi i bez pomocy osób z zewnątrz, nie jest w stanie znaleźć konstruktywnych rozwiązań. Im wcześniejsze „wtrącanie się”, tym większa szansa na pomyślniejsze i szybsze rozwiązanie sprawy. Dotyczy to zwłaszcza przemocy w rodzinie, gdzie prewencja, szybka i przemyślana interwencja - mogą przyczynić się do powstrzymania eskalacji zdarzeń i zapobiec niejednej tragedii. Pamiętajmy, że szukając wyjścia z sytuacji przemocy, stwarzamy szanse dla siebie oraz dla całej rodziny.

- **Przemoc dotyczy rodzin patologicznych, z tzw.: „marginesu”:** „przemoc i alkohol, to jedno”, „to taka porządna rodzina - niemożliwe, by była tam przemoc”, „oni oboje mają wyższe wykształcenie - nie mogli tego zrobić swojemu dziecku”, itp.

Przekonanie to zniekształca obraz zjawiska przemocy, spychając je do środowisk, z którymi większość społeczeństwa nie ma wielu kontaktów. Pozwala to czuć się w miarę bezpiecznie w gronie tzw.: „porządnych obywateli”, z poczuciem, że „nas te sprawy nie dotyczą”. Niestety, z doświadczeń osób przeciwdziałających przemocy w rodzinie wynika, że jest to zjawisko, które dotyczy wszystkich środowisk i warstw społecznych.

Ludzie doznają przemocy, niezależnie od statusu społecznego, wykształcenia, posiadanych pieniędzy, majątku.

Przyjęcie tego faktu, może uczulić i „otworzyć oczy” na osoby krzywdzone w tzw.: „dobrych domach”, dając im tym samym szansę na poprawę sytuacji.

Śledzenie przypadków przemocy w rodzinie coraz częściej pokazuje, że alkohol nie jest dominującym czynnikiem współwystępującym. Często na alkohol „przerzuca się” przyczynę” tego, że ktoś znęca się nad bliskimi, co zmniejsza odpowiedzialność sprawcy przemocy.

- **Najczęstszą formą przemocy jest bicie:** „nikt nikogo nie pobił, więc nie było przemocy”, „nie ma śladów - nie ma przemocy”, itp.

Przekonanie to ogranicza przemoc tylko do bicia. Wiadomo jednak, że przemoc fizyczna jest tylko jedną z form krzywdzenia. Z badań robionych w ostatnich latach w warszawskich szkołach, wynika że najczęściej występującą formą przemocy domowej jest przemoc psychiczna.

Przez większość osób doznających przemocy, forma ta jest traktowana, jako szczególnie dolegliwa i bolesna. Okazuje się, że uderzenie często łatwiej znieść niż upokorzenie, krytyczne oceny oraz przykre i głęboko raniące słowa. Specyfiką przemocy psychicznej jest to, że pozostawia ślady w obszarze funkcjonowania psychicznego człowieka. Prawo więc, które jest oparte na wymiernych i konkretnych dowodach, często niewiele może pomóc osobie krzywdzonej w ten sposób.

- **Dla dobra dzieci powinno się znosić wszystko ze strony współmałżonka: „kobieta powinna poświęcić się dla dobra dzieci i rodziny”, „powinam wytrzymać wszystko dla dobra dzieci”, „dzieci powinny mieć ojca”, „lepszy zły ojciec, niż żaden”, itp.**

Nic nie usprawiedliwia i nie uzasadnia znoszenia przemocy ze strony partnera.

Z badań i doniesień praktyków wynika, że dzieci wychowujące się w rodzinach, gdzie jest przemoc „nasiąkają” przemocą. Nawet jeśli nie są bezpośrednio bite, upokarzane, wykorzystywane, zaniedbywane i molestowane, a „tylko” obserwują przemocowe traktowanie matki przez ojca, to równocześnie są osobami doświadczającymi przemocy.

Dzieci, które są „tylko” świadkami przemocy w rodzinie, są jednocześnie jej ofiarami. Uczą się, że w wielu sferach życia ma miejsce przemoc lub przemoc towarzyszy wielu sferom życia.

- **Jeśli przestanie pić, wszystko będzie dobrze, warto czekać, może kiedyś zrozumie i przestanie pić i bić: „wszystko przez to picie, poza tym - to dobry mąż i ojciec”, „przestanie pić, wszystko będzie dobrze”, „prawdziwa miłość powinna wszystko wybaczyć”, „może się ocknie i zrozumie - to taki dobry człowiek”, itp.**

Niestety, wszystko to są nieprawdziwe przekonania i „płonne nadzieje”.

Doświadczenie pokazuje bowiem, że ktoś może przestać pić alkohol i nadal stosować przemoc. Wprawdzie w ok. 85% rodzin z problemem alkoholowym dochodzi do aktów przemocy, ale już tylko ok. 50% rodzin z problemem przemocy w rodzinie, mówi o przemocy z udziałem alkoholu. Jeśli nawet sprawca przestanie pić alkohol, nie ma żadnej gwarancji, że przestanie stosować przemoc. Są też sytuacje, gdy „po piciu” jest jeszcze gorzej i przemoc się nasila. W świetle badań alkohol jest z jednej strony: „wyzwalaczem”, z drugiej: „usprawiedliwicielem” przemocy, jest jednym z ważnych czynników ryzyka, nie jest jednak przyczyną przemocy.

- **Kobieta bez mężczyzny jest nic nie warta: „niechby pił, niechby bił, byle by był”, „kobieta, która żyje bez mężczyzny jest feministką lub lesbijką - nie jest w pełni kobietą i jest gorsza”, „stara panna - okropny los - musi być straszną jędzą”.**

Przekonania powyższe, choć nadal dość powszechne, nie znajdują potwierdzenia we współczesnym świecie. Minęły czasy, gdy kobiety nie posiadały żadnych praw i bez pomocy i wsparcia mężczyzny nie miały szans na dobre, satysfakcjonujące, godne i dostatnie życie.

Jest wiele przykładów z codziennego życia, które pokazują, że kobiety radzą sobie równie dobrze, jak mężczyźni a często i lepiej, w wielu sferach życia,. Na nic jednak zdadzą się porównania kto „lepszy” i „silniejszy” - mężczyzna, czy kobieta - każda bowiem płeć jest równie ważna. Jesteśmy sobie równi „mamy prawo być tutaj”, „a miłość jest wieczna jak trawa”. Mamy wspólny „los”, „dom” i takie same prawa.

## **PRZEMOC W RODZINIE - TO NIC TAKIEGO.**

### **Co zrobić, gdy jest się świadkiem przemocy?**

Oto wskazówki opracowane przez Zespół Stowarzyszenia „Niebieska Linia”:

- **Jeżeli jesteś sąsiadem osób krzywdzonych, a więc: słyszysz awantury, krzyki lub stłumione krzyki, płacz dzieci lub nietypowe hałasy. Obserwujesz, że np. sąsiadka ma siniaki (lub nagle zaczęła chodzić w słonecznych okularach albo założyła bluzkę z długimi rękawami a jest lato), możesz pomóc na kilka sposobów.**

**Możesz:**

- porozmawiać z osobą krzywdzoną i powiedzieć jej, że domyślasz się, że w jej domu jest przemoc; zapytać, czego by potrzebowała;
- zaoferować wezwanie policji czy też zaproponować inną pomoc - w zależności od potrzeb osoby krzywdzonej;
- jeżeli jesteś bardziej odważny/a - możesz też porozmawiać z osobą stosującą przemoc, informując ją, że wiesz o przemocy i że przemoc jest przestępstwem;
- jeżeli chcesz pozostać najbardziej neutralny - możesz po prostu wezwać policję, zawiadomić najbliższy Ośrodek Pomocy Społecznej lub zadzwonić do „Niebieskiej Linii” pod numer 801 12 00 02;
- możesz też przekazać numer do „Niebieskiej Linii” osobie krzywdzonej.

**Pamiętaj, że osoba krzywdzona może „kryć” sprawcę, ponieważ wstydzi się swojej sytuacji w domu. Może też nie chcieć przyznać się, że doznaje przemocy, gdyż jest zastraszona przez osobę stosującą przemoc, która powtarza na co dzień, że jest do niczego i że nikt jej nie pomoże. Nie zniechęcaj się tym, tylko działaj!**

**Nie daj się też zwieść pozorom:**

- 1) osoby żyjące w związkach, w których ma miejsce przemoc mogą sprawiać wrażenie osób, które godzą się na takie życie, bo im wygodnie (np. finansowo - gdy osoba stosująca przemoc zarabia na dom)

2) osoby doznające przemocy mogą też czasami wyglądać np. na nie radzące sobie z dziećmi, domem, dbaniem o siebie, a osoby stosujące przemoc to często osoby elegancko ubrane, kłaniające się sąsiadom. Nieraz, jako sąsiedzi współczujemy im, że mają takiego zaniedbanego partnera i myślimy, ulegając stereotypom: „nic dziwnego, że taki ją/jego los spotyka”.

Namawiamy do przyjrzenia się takim sytuacjom i udzielenia pomocy w celu przerwania przemocy. Weźmiesz wtedy udział w bardzo ważnym etapie przeciwdziałania przemocy - w interwencji. Twoja interwencja może zapoczątkować proces wychodzenia z przemocy osoby pokrzywdzonej, ale przede wszystkim może pomóc zapewnić jej bezpieczeństwo.

➤ **Jeżeli jesteś koleżanką (kolegą), przyjaciółką (przyjacielem), dobrą znajomą (dobrym znajomym) osoby krzywdzonej lub krzywdzącej:**

- reaguj na każde zachowanie przemocowe pokazując, że Ci się ono nie podoba, że nie zgadzasz się na nie (np. kiedy na przyjęciu mąż nazwie żonę „głupią babą”, szarpnie ją, uderzy!);

- wyrażaj głośno swoje oburzenie na stosowanie przemocy;

- rozmawiaj z osobą krzywdzącą - informuj, że jej zachowania przemocowe niepokoją cię i że „tak dalej być nie może „; nazywaj przemoc przemocą i mów, że to przestępstwo;

- rozmawiaj też oczywiście z osobą krzywdzoną, pytaj ją czego potrzebuje i jak możesz pomóc;

- wysłuchaj osoby krzywdzonej, zapewnij ją że w razie wystąpienia przez nią na drogę prawną - zostaniesz świadkiem w sądzie;

- udziel jej pomocy finansowej lub jakiegokolwiek innej, jakiej jesteś w stanie jej udzielić (przenocowanie, schronienie, pójście z nią do urzędu, pomoc w urządzeniu się - gdyby odeszła od krzywdziciela, itp.);

- przyjdź do niej, gdy zadzwoni do ciebie i poprosi o to;

- pomóż jej wezwać policję, jeśli jest jej trudno to zrobić; zostań jej świadkiem na policji, w sądzie;

- podaj jej telefon do „Niebieskiej Linii” 800 12 00 02.

**Dlaczego to jest takie ważne?**

**Ponieważ działania zewnętrzne osób zaprzyjaźnionych mogą przyczynić się do szybszego wyjścia osoby krzywdzonej z sytuacji przemocy.**

**Ponieważ sprawca widząc, że ofiara ma wsparcie, może poczuć się mniej pewnie. Reagowanie bliskich może być dla niego sygnałem, że jednak coś jest nie w porządku z jego zachowaniami.**

**Im więcej osób zareaguje - tym lepiej!**

➤ **Jeżeli jesteś osobą z najbliższej rodziny (rodzicem dorosłego dziecka doznającego przemocy/stosującego przemoc, siostrą, bratem szwagrem, bratową osoby, która doznaje przemocy/stosuje przemoc):**

- wysłuchaj i uwierz w historię, którą opowiada osoba krzywdzona, nawet gdy trudno ci w nią uwierzyć, bo opowiada ją ktoś niezwiązany z Tobą więzami krwi (np. synowa, bratowa);
- zapytaj osobę krzywdzoną, czego potrzebuje i jak możesz pomóc;
- powstrzymaj się od mówienia: A nie mówiłam: „nie wychodź za tego drania” albo: Nic dziwnego, przecież też nie jesteś w porządku, itp.;
- zapoznaj się z wiedzą na temat przemocy domowej i spróbuj przełamać swoje stereotypy np. W mojej rodzinie przemoc” Niemożliwe! W mojej rodzinie nie ma przemocy!
- pomóż wezwać policję, zawiadomić najbliższy ośrodek pomocy społecznej;
- umów się, że przyjedziesz i pomożesz uruchomić interwencję policji lub innych służb, jeżeli osoba stosująca przemoc zacznie zachowywać się agresywnie;
- podaj osobie krzywdzonej telefon do „Niebieskiej Linii” 800 12 00 02;
- reaguj na każde zachowanie przemocowe sprawcy pokazując, że Ci się ono nie podoba i że nie zgadzasz się na nie (np. kiedy podczas spotkania rodzinnego mąż nazwie żonę „głupią babą”, szarpnie ją, uderzy!);
- wyrażaj swoją negatywną opinię na temat przemocy w obecności osoby stosującej przemoc;
- możesz też głośno powiedzieć, że przemoc jest przestępstwem;
- pomagaj osobie doznającej przemocy w każdy inny możliwy sposób.

Wszystkie sprawy i wątpliwości możesz też omówić z konsultantami Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „**Niebieska Linia**” - **800 12-00-02**,  
e-mail: [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)

Sylwia Wieczorek