

opracowała A. Lepich- pedagog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bytomiu

PRZEMOC W RODZINIE

Każdy człowiek ma prawo do nietykalności osobistej i nienaruszalności swojej godności

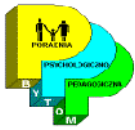
Cechy charakterystyczne przemocy domowej

Przemoc w rodzinie to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie przeciw członkowi rodziny, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienia i szkody.

Przemoc domowa nie jest czynem jednorazowym. Zwykle powtarza się według zauważalnej prawidłowości. Cykl przemocy składa się z następujących po sobie faz:

1. **Faza narastania napięcia** - wzrost napięcia, narastają sytuacje konfliktowe. Przyczyny napięcia mogą tkwić poza rodziną, czasem są to błahostki. Drobne nieporozumienia powodujące wzrost napięcia, zaczyna pojawiać się agresja
2. **Faza ostrej przemocy** - następuje wybuch agresji, sprawca z normalnego człowieka przemienia się w kata, może dokonać strasznych czynów, nie zwracając uwagi na krzywdę innych. Wtedy najczęściej następuje interwencja, ofiary w afekcie decydują się wzywać pomocy, złożyć skargę.
3. **Faza miodowego miesiąca** - faza skruchy i okazywania miłości, sprawca jakby na nowo uwodzi ofiarę, zaczyna dostrzegać to, co się wydarzyło. Próbuje załagodzić sytuację, przeprosza, obiecuje poprawę, staje się uczynny i miły. Próbuje przekonać ofiarę, że teraz będzie inaczej. Ofiary mu wierzą, bo wbrew zdrowemu rozsądkowi w głębi serca tego właśnie pragną. Niedawno gotowe uciec, zostają. Z jakiegoś powodu znowu narasta napięcie i wszystko zaczyna się od nowa.

Cykle takie mogą trwać przez wiele lat. Przemoc z czasem się nasila.



Zachowanie ofiar bywa często niezrozumiałe, irytujące, zniechęcające do pomagania. Często wycofują skargę, chcą ukarania sprawcy, zmieniają zeznania, sprawiają wrażenie, że same nie wiedzą czego chcą, próbują ochraniać sprawcę.

Ofiary przemocy cierpią na różnego rodzaju zaburzenia natury psychologicznej: popadają w depresję, niepokój, niekontrolowane wybuchy płaczu, śmiechu, agresji, niezrozumiałe zmiany decyzji, niepewność, nieuzasadnione reakcje lękowe, ciągłe poczucie zagrożenia. Trudno od nich oczekiwać racjonalnych zachowań ponieważ ich umysłem rządzi cały czas strach przed sprawcą.

Pomagając ofiarom przemocy należy pamiętać, że są one rozchwiane emocjonalnie a ich zachowanie to huśtawka. Ofiara przemocy domowej przebywa w sytuacji zagrożenie przez kilka, a często kilkanaście lat, jest związana ze sprawcą różnymi więzami zależności. Odbiera to zdolność realnej oceny rzeczywistości. Często nie jest w stanie dostrzec grożącego jej niebezpieczeństwa i spustoszeń jakie dokonują się w jej psychice. Powoli dzień po dniu traci zdolność samoobrony, każde wołanie o pomoc powinno być dla niej szansą ratunku i nie może być zlekceważone przez tych, którzy mogą pomóc.

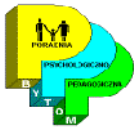
Przemocy domowej często towarzyszy picie alkoholu. W stanie nietrzeźwości znikają mechanizmy samokontroli i nasilają się zachowania agresywne. Trzeba pamiętać, że osoba nietrzeźwa nie jest partnerem do negocjacji, rozmowy czy ugody.

Przemoc często dotyka też dzieci. Przemoc wobec dzieci to nie tylko fizyczne karanie, to także przemoc psychiczna, wykorzystywanie seksualne, niezaspokajanie podstawowych potrzeb dziecka. Na podwójne niebezpieczeństwo narażone są dzieci, które same doświadczają przemocy i są jej świadkami. Krzywdzone dzieci czują się opuszczone, winne, mniej wartościowe, bezsilne, nieakceptowane, odrzucone. Następuje zaburzenie postrzegania i rozumienia świata. Psychologiczna presja i ciągłe napięcie może być przyczyną wielu chorób psychosomatycznych takie jak pn.: bóle głowy, bóle żołądka, problemy z jedzeniem, trudności z nauką, koszmary senne, nocne moczenia. Oprócz widocznych skutków przemocy w czasie jej trwania obserwuje się też skutki odroczone. Doświadczenia przeżyte w dzieciństwie mają wpływ na całe życie.

Informacje ważne dla ofiary przemocy

Sprawdź, czy doznajesz przemocy?

Czy zdarza Ci się, że ktoś bliski:



- popycha Cię, policzkuje, uderza, szarpie?
- traktuje Cię w sposób, który Cię rani?
- obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami?
- zmusza Cię do robienia rzeczy, które Cię poniżają?
- nie pozwala Ci widywać się z przyjaciółmi i rodziną?
- grozi, że Cię zabije lub zrani?
- zabiera Ci pieniądze, każe o nie prosić?
- niszczy Twoją własność

Jeśli odpowiedziałas twierdząco choć na jedno pytanie, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie.

- Poniżanie i obelgi bolą tak samo jak bicie. Nie trzeba mieć siniaków i złamanych kości, aby być ofiarą przemocy domowej.
- Przemoc w rodzinie jest przestępstwem. Masz prawo szukać specjalistycznej pomocy!!!
- Przemoc domowa zdarza się we wszystkich grupach społecznych niezależnie od poziomu wykształcenia i sytuacji ekonomicznej.

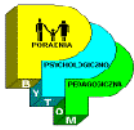
Przemoc w rodzinie

- Jest problemem powszechnym, dotyczy dużej ilości kobiet
- Jest przestępstwem ściganym przez prawo a nie sprawą rodzinną
- Za przemoc odpowiedzialny jest sprawca
- Nic nie usprawiedliwia przemocy, nawet alkohol

W SYTUACJI PRZEMOCY KAZDA OSOBA MOŻE I POWINNA LICZYĆ NA SPECJALISTYCZNĄ POMOC I INTERWENCJĘ.

Jeśli jesteś ofiarą przemocy

- w sytuacji kryzysowej, jeżeli potrzebujesz wsparcia możesz udać się do Ośrodka Interwencji Kryzysowej , gdzie uzyskasz poradę pomoc
- zgłoś się do pracownika socjalnego w swoim rejonie, który może skierować Cię do odpowiedniej instytucji
- poinformuj o fakcie znęcania się nad Tobą i Twoją rodziną Policję lub w Prokuraturę
- jeżeli doznajesz przemocy i wzywasz Policję, poproś policjanta o wypełnienie tzw. Niebieskiej Karty a w sytuacji "bez wyjścia" możesz pod eskortą zostać przywieziona do Schroniska dla Ofiar Przemocy w Rodzinie lub Ośrodka Interwencji Kryzysowej (zabierz ze sobą wszystkie ważne dla Ciebie dokumenty)
- jeżeli zostałaś pobita, jeśli zostały pobite Twoje dzieci, zgłoś się na



pogotowie i poproś lekarza o obdukcję

10 zasad pomagania ofiarom przemocy.

- By pomagać ofiarom przemocy, trzeba znać zasady pomocy socjalnej i przepisy prawa.
- Nie spiesz się sam i nie pospieszaj swoich klientów. Długotrwała przemoc sprawia, że ludzie dźwigają się ostrożnie i powoli - uszanuj ich tempo.
- Pamiętaj, że nie każda ofiara długotrwałej przemocy będzie gotowa działać, jeżeli w pobliżu znajduje się sprawca tej przemocy. Oznacza to w wielu wypadkach konieczność zapewnienia innego miejsca pobytu dla ofiary.
- Nie naciskaj, lecz zapraszaj oraz informuj. Dawaj do zrozumienia, że nie grozi jej/jemu żaden cudzy pomysł instalowany na siłę w jej/jego życiu.
- Szanuj zasadę małych kroków. Wspólnie szukajcie drobnych, lecz realnych posunięć.
- Uważaj, by nie zranić wtórnie. Nawet, gdy bardzo się niecierpliwisz, nie okazuj tego, mówiąc: nie dziwię się, że twój mąż się na ciebie złości!
- Strzeż się przed wzmacnianiem myślenia akceptującego przemoc. Nie mów więc: istotnie, zapewne on/ona za bardzo się złości i stąd to wszystko. Zawsze prezentuj przekonania przeciwne przemocy. Powiedz: nie ma żadnego usprawiedliwienia dla przemocy.
- Zanim zaczniesz współpracę z innymi służbami, przygotuj grunt. Nie wysyłaj człowieka do instytucji, lecz do drugiego człowieka.
- Pamiętaj, że raczej powinieneś uczyć, niż wymagać działania.
- Zawsze dawaj nadzieję.