

Jak rozpoznać przemoc domową?

Charakterystyka zjawiska i możliwości pomocy



W wielu rodzinach zdarzają się kłótnie i konflikty, dopóki jednak małżonkowie czy partnerzy potrafią wspólnie rozwiązywać problemy, rozmawiać i ustalać kompromisy, nie stanowi to dla nikogo poważnego zagrożenia. Gdy jednak jedna ze stron zaczyna poniżać, krzywdzić, bić, wyśmiewać i kontrolować, a druga nie potrafi się bronić, zaczyna się bać i żyć w ciągłej niepewności i strachu, to prawdopodobnie jest to już przemoc, a nie zwykłe małżeńskie nieporozumienia.

Dla wielu ludzi dom nie jest miejscem bezpiecznym, w którym znajdują spokój i schronienie, ale miejscem lęku, cierpienia i ciągłego zagrożenia. Doświadczenie przemocy dotyczy wielu kobiet. Choć również zdarza się, że jej ofiarami są mężczyźni, to jednak zdecydowanie częściej jest ona skierowana do kobiet i do dzieci. W Polsce co trzecia kobieta choć raz doświadczyła jakiegoś rodzaju przemocy, a policja każdego roku podejmuje ponad 70 tys. interwencji w sprawach przemocy domowej, ale trzeba pamiętać, że nie każdy taki przypadek jest ujawniany. Wiele aktów przemocy rozgrywa się przez wiele lat w domowym zaciszu i stanowi rodzinną tajemnicę.

Co to jest przemoc w rodzinie i jak ją rozpoznać

Przemoc w rodzinie to proces, który rozwija się w sposób niezauważalny; od obrażenia się, krytykowania, jednostronnego podejmowania decyzji przez pierwsze awantury aż do pobicia. W wielu przypadkach, po latach związku przemocowego, osoby doświadczające przemocy nie potrafią wskazać momentu, w którym przemoc się zaczęła. Zwykle pierwszy etap znajomości, w której potem będzie dochodziło do przemocy, jest piękny i romantyczny. Zachowania krzywdzące pojawiają się stopniowo, a ofiary zaczynają je coraz bardziej usprawiedliwiać i racjonalizować, usuwając ze swojej świadomości wszelkie sygnały ostrzegawcze. Zwykle te pierwsze akty przemocy nie są ani tak wyraziste, ani tak dotkliwe, żeby wzbudzić czujność i wycofać się z relacji. Nadmierna kontrola i zazdrość traktowana jest jako przejaw miłości i troski, a wybuchy gniewu jako efekt przemęczenia i stresu.

„Kiedy zaczyna się przemoc psychiczna? To bardzo dobre pytanie, ponieważ u mnie początek był w charakterze utajnionym. On drążył jak woda skałę. Powoli... stopniowo. Moment trudny do wytapania. Uważałam, że nie powinno się krzyczyć na dzieci, ale potem myślałam, może to, że on podniósł głos, było w porządku. Jakoś to sobie tłumaczyłam, że jest po prostu bardziej wymagający, dzieciom się to przyda. Był strasznie niekonsekwentny, wymagania zmieniał w zależności od humoru. Wtedy myślałam – on tak dużo pracuje, dzieci przecież będą musiały sobie w życiu radzić z różnymi ludźmi... I nie słyszałam swojego wewnętrznego protestu”¹⁾.

W rozpoznaniu przemocy w rodzinie zwraca się uwagę na następujące kwestie:

- jest to **działanie intencjonalne**, czyli nie dzieje się przypadkowo. Nie oznacza to, że sprawca znęca się z premedytacją, ale że czyni to świadomie i chce podporządkować sobie członków rodziny,
- **narusza prawa i dobra osobiste** ofiary; prawo do nietykalności fizycznej, prawo do odmowy, do posiadania własnego zdania, do dokonywania wyborów, prawo do szacunku i godności, prawo do utrzymywania relacji z rodziną i przyjaciółmi itp.,
- **wiąże się z osłabieniem sił i brakiem zdolności do obrony ze strony ofiary**; w tej dysproporcji sił nie chodzi tylko o przewagę siły fizycznej, ale o mocniejszą pozycję sprawcy w różnych sferach: materialnej, intelektualnej, zawodowej, społecznej. W przypadku przemocy wobec mężczyzn są oni ofiarami mimo tego, że zwykle posiadają więcej siły fizycznej od kobiet,
- **powoduje szkody osobiste**; zdrowotne, czyli fizyczne, związane ze stosowaniem przemocy cielesnej oraz emocjonalnej np. lęk, niepewność, smutek, izolacja społeczna.

¹⁾ Szymkiewicz B. (2016). *Dlaczego tak trudno jest odejść. Narracje kobiet doświadczających przemocy*. Warszawa: Eneteia.

Katalog zachowań przemocowych

Czy zdarza Ci się, że Twój mąż/zona/partner/partnerka:

- ☛ popycha Cię, uderza, rzuca w Ciebie przedmiotami, ciągnie za włosy,
- ☛ wyzywa Cię, obraża Cię,
- ☛ ośmiesza Cię, poniża, krytykuje,
- ☛ ogranicza Twoje kontakty z rodziną i przyjaciółmi,
- ☛ kontroluje Cię (np. chce zawsze wiedzieć, gdzie jesteś i z kim, sprawdza Twoje połączenia telefoniczne, SMS-y, dzwoni bez przerwy do pracy),
- ☛ obwinia Cię/oskarża o to, że poświęcasz za dużo uwagi innym osobom lub innym sprawom,
- ☛ sprawia, że się go boisz,
- ☛ narzuca Ci swoje decyzje i wybory,
- ☛ zmusza Cię do zrobienia czegoś poniżającego lub wstydliwego (błaganie go o wybaczenie, proszenie go o pozwolenie np. na wyjście z domu, spotkanie się z kimś, kupienie sobie czegoś itp.),
- ☛ grozi Ci, że uderzy Cię, że zabierze dzieci, że skrzywdzi dzieci, że się zabije, że zabije Ciebie, że nie będzie dawał pieniędzy itp.,
- ☛ wywiera na Ciebie presję psychiczną do kontaktów seksualnych lub innych form nieakceptowalnych przez Ciebie zachowań seksualnych,
- ☛ zmusza Cię fizycznie do kontaktów seksualnych lub innych form nieakceptowalnych przez Ciebie zachowań seksualnych,
- ☛ wydziela Ci pieniądze/ rozlicza wydatki/ zabiera pieniądze, które zarabiasz,
- ☛ cokolwiek zrobisz, najpierw myślisz, czy Twój partner to zaakceptuje i jak na to zareaguje.

Jeśli odpowiedź na co najmniej jedno pytanie jest twierdząca, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doświadczasz przemocy ze strony swojego partnera/partnerki.

Za przemoc zawsze odpowiada sprawca i nic nie usprawiedliwia stosowania przemocy. Nawet jeśli rozumiesz, z jakimi osobistymi problemami boryka się Twój partner (problemy w pracy, trudne dzieciństwo, impulsywność itp.), to w żaden sposób nie usprawiedliwia to jego agresywnych zachowań.

Mechanizmy przemocy – dlaczego tak trudno odejść

Czasem trudno zrozumieć, czemu osoby, które są krzywdzone przez lata, pozostają w takich związkach. Nieraz zdarza się, że kobiety²⁾ słyszą od bliskich rady: „ja bym na twoim miejscu już go wyrzuciła”, „zrób coś wreszcie z tym”, „jak możesz pozwolić na to, żeby on cię tak traktował”.

Osoby krzywdzone podejmują wiele prób wpłynięcia na swojego męża/partnera, aby zmienił on swoje zachowanie i żeby uratować związek. Najczęściej działania te obejmują:

- tłumaczenie i uświadamianie, w jaki sposób zachowanie wpływa na rodzinę,
- uzyskiwanie od partnera obietnic dotyczących zmiany zachowania
- wzbudzanie poczucia winy,
- grożenie rozwodem, ujawnieniem przemocy przed dalszą rodziną i przyjaciółmi, wezwaniem policji, rozwodem itp.,
- podporządkowywanie się sprawcy; próba spełniania jego oczekiwań i schodzenie mu z drogi, żeby tylko powstrzymać agresję.

Z czasem widzą, że nie przynosi to efektu, obietnice poprawy nie są realizowane, a rozmowy stają się niekończącym się dialogiem, często

²⁾ Ze względu na to, że przemoc w rodzinie częściej dotyczy kobiet, podano przykłady w odniesieniu do kobiet, choć podobne zjawiska mogą dotyczyć również mężczyzn.

monologiem. Bywa i tak, że każda rozmowa na temat przemocy staje się impulsem do kolejnej awantury. Bojąc się kolejnych agresywnych reakcji, ofiary zaczynają podporządkowywać się sprawcy, tracąc poczucie mocy i wpływu. Właśnie potrzeby przestają się liczyć i kobieta w końcu traci zaufanie do siebie, nie wie, co tak naprawdę czuje i czego chce, w życiu pojawia się chaos i niepewność. Ofiara staje się wyczerpana i zmęczona. Pomimo krzywd i upokorzeń wiele kobiet ma poczucie winy. Czują się odpowiedzialne za rodzinę, za partnerów i w sobie szukają przyczyn złego traktowania. To z kolei powstrzymuje je przed odejściem, a gdy odchodzą, często wracają.

Łatwiej zrozumieć sytuację osób krzywdzonych, poznając przynajmniej niektóre z psychologicznych mechanizmów przemocy, które oddziałują na ofiarę, utrudniając jej właściwą ocenę rzeczywistości oraz poszukiwanie pomocy.

Cykle przemocy

Bardzo często przemoc w związkach przebiega według określonego, powtarzającego się schematu: narastające napięcie, ostra przemoc, miodowy miesiąc.

Pierwsza faza **narastania napięcia** często nazywana jest „ciszą przed burzą”. Pozornie wszystko wydaje się w porządku, ale u sprawcy przemocy narasta napięcie, staje się on podirytowany, byle drobiazg go denerwuje, zaczyna prowokować kłótnie. Partnerka/żona, a bywa, że i dzieci, próbują łagodzić to napięcie, spełniają oczekiwania, starają się uspokoić partnera/ojca. W tej fazie często u kobiet pojawiają się dolegliwości psychosomatyczne (ból głowy, żołądka, bezsenność) spowodowane tym, że trwanie w napięciu, które zwiastuje, że wydarzy się coś złego, jest bardzo wyczerpujące dla organizmu i psychiki. Zdarza się, że kobiety, nie mogąc wytrzymać tego napięcia, robią coś, co prowokuje do ataku, po to, żeby mieć to już za sobą. Bez znajomości cyklu przemocy łatwo powiedzieć „to ona go sprowokowała”. Następuje druga faza – **faza przemocy**. Z mało istotnych powodów dochodzi do ataku i rozła-

dowania złości. Ta gwałtowna przemoc budzi lęk i przerażenie u ofiar i w tym momencie zaczynają one myśleć o szukaniu pomocy i o odejściu. Są przekonane, że tym razem to już na pewno coś zrobią, żeby chronić siebie i dzieci. Sprawca przemocy zwykle wyczuwa te determinacje i reaguje na to chwilową zmianą zachowania. Zaczyna odczuwać wyrzuty sumienia, usprawiedliwia się, przeprasza, prosi o jeszcze jedną szansę i obiecuje, że już nigdy się to nie powtórzy. Jego zachowanie jest wzorowe, angażuje się w życie rodzinne, jest dobrym mężem i ojcem. **Faza miodowego miesiąca** jest szczególnie niebezpieczna, ponieważ daje ofierze nadzieję, że sprawca potrafi być dobrym partnerem i że mogą razem stworzyć udany związek. Po pewnym czasie pojawia się znowu napięcie i fazy cyklu powtarzają się, a okres miodowego miesiąca staje się coraz krótszy. Czasem, po latach w związku przemocowym, faza miodowego miesiąca oznacza tylko tyle, że nie ma w tym czasie przemocy.

Wycuzona bezradność

U osób krzywdzonych w wyniku wielokrotnie podejmowanych i nieudanych prób zatrzymania przemocy powstaje syndrom wycuzonej bezradności. Oznacza on przekonanie, że cokolwiek zrobię, i tak moja sytuacja się nie zmieni. Czyli mówiąc inaczej, kiedy ofiara przemocy przekonuje się o nieskuteczności swoich działań, to rodzi się u niej poczucie bezradności i bezsilności, co skutkuje zaprzestaniem podejmowania kolejnych kroków w kierunku wyjścia ze związku przemocowego.

Proces wiktyimizacji

Doznawanie przemocy i jednocześnie brak pomocnej reakcji ze strony bliskich, a także służb i instytucji może skutkować przyjęciem przez osobę krzywdzoną tożsamości ofiary, czyli przystosowanie się do roli bycia ofiarą. Niejednokrotnie zdarza się, że rodzina i przyjaciele, ale także przedstawiciele służb powołanych do przeciwdziałania przemocy, z powodu braku wiedzy zachowują się w sposób, który dodatkowo krzywdzi. Osoba krzywdzona spotyka się z niedowierzaniem,

bagatelizowaniem, nie otrzymuje odpowiedniego wsparcia, bywa obwiniana o przemoc, a rady, które słyszy, są całkowicie w jej sytuacji nieprzydatne. Wypowiedzi w rodzaju: „mówiłam Ci, żebyś nie wiązała się z nim, nie słuchałaś, to teraz masz”, „niemożliwe, żeby on się tak zachował”, „to sprawa rodzinna, musicie to jakoś wspólnie rozwiązać”, są bardzo krzywdzące i stanowią wtórne, wobec samej przemocy, zranienia. Stąd określenie: wtórna wiktyimizacja. Świadkowie przemocy czasem doradzają: „zostaw go”, „idź wreszcie na policję”, „zrób coś z tym”, „masz dzieci”. Jednak strach, jaki odczuwają ofiary i przekonanie o bezradności są tak duże, że podjęcie działań staje się bardzo trudne.

PTSD i inne zaburzenia zdrowia psychicznego i somatycznego

Rozpowszechnienie zaburzeń psychicznych jest znacznie większe wśród kobiet, które doświadczyły przemocy w porównaniu do tych, które nie mają takich doświadczeń. Najczęściej należą do nich: zespół stresu pourazowego, depresja, zaburzenia lękowe oraz próby samobójcze. Zdarza się, że osoby maltretowane sięgają także po substancje psychoaktywne. Jest to prawdopodobnie próba łagodzenia nieprzyjemnych stanów emocjonalnych, takich jak: lęk, depresja czy bezsilność oraz tymczasowa ucieczka od zagrażającej rzeczywistości. PTSD, czyli zespół stresu pourazowego, początkowo rozpoznawany u żołnierzy doznających urazów emocjonalnych w czasie wojny, jest diagnozowany także u ofiar przemocy domowej. Do podstawowych objawów należą: czujność i uprzejmy, nadmierne pobudzenie spowodowane ciągłym stanem zagrożenia, bolesne powracanie wspomnień związanych z przemocą, nawet jeśli przemoc już się skończyła, koszmary senne i bezsenność. Ofiara nie rozumie, co się z nią dzieje, odczuwa z jednej strony paraliż emocjonalny, a z drugiej potrzebę ucieczki lub walki, choć nie ma bezpośredniego sytuacyjnego zagrożenia. Samo rozstanie ze sprawcą może nie zlikwidować skutków pozostawania w związku przemocowym. Często potrzebna jest pomoc psychologiczna, czasem również psychiatryczna.

U osób krzywdzonych występują także różne dolegliwości natury somatycznej. Obejmują one takie schorzenia, jak: bóle reumatyczne, bóle pleców, problemy krążeniowo-sercowe, w tym nadciśnienie, problemy żołądkowo-jelitowe, ginekologiczne, infekcje pęcherza moczowego, alergie, a także bóle głowy i migreny. Polki doznające przemocy, pytane o natężenie różnych psychologicznych konsekwencji doświadczania przemocy w rodzinie, najczęściej wskazywały na obniżenie się poczucia własnej wartości, pojawienie się negatywnych emocji: wstydu, winy i lęku oraz depresji, a także wycofanie się z kontaktów społecznych³⁾.

Przemoc i alkohol

Aż 76% kobiet, które doświadczają przemocy, przyznaje, że ich partnerzy/mężowie nadużywają alkoholu (dane MRPiPS). Osoby doświadczające przemocy często uważają, że główną przyczyną przemocy jest alkohol. „Gdyby tyle nie pił, to by nie był agresywny”, „to wszystko przez alkohol, to przez niego tak się zachowuje”. Sami sprawcy przemocy również usprawiedliwiają swoje zachowanie alkoholem. Łatwiej jest uznać, że to substancja psychoaktywna, a więc czynnik zewnętrzny, zmienia ukochaną osobę w kogoś, kto nas krzywdzi niż przyznać, że jest to działanie intencjonalne i możliwe do powstrzymania. Tymczasem alkohol nie jest przyczyną przemocy i samo zaprzestanie picia i nawet ukończenie tzw. terapii odwykowej nie gwarantuje zmiany zachowania. Natomiast alkohol, ponieważ jest substancją psychoaktywną i wpływa na funkcjonowanie mózgu, stanowi czynnik, który zwiększa ryzyko stosowania przemocy. Spożywanie alkoholu ogranicza samokontrolę, którą znajduje się w korze przedczołowej w mózgu i dlatego trudniej pod wpływem alkoholu powstrzymać impulsywne zachowania, w tym agresję skierowaną do bliskich. Osoby, które nadużywają alkoholu, mogą doświadczać różnych związanych z tym trudności np. finansowych, kłopotów w pracy, w relacjach interpersonalnych,

³⁾ Bedyńska S. Sędek G. 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.*

a to z kolei może budzić frustrację, która leży u podłoża zachowań agresywnych. U osób uzależnionych może rozwinąć się tzw. zespół Otella. Jego objawem są urojenia dotyczące zdrady małżeńskiej. Z kolei to przekonanie o zdradzie partnerki i patologiczna zazdrość może uruchamiać zachowania przemocowe. Alkohol powoduje też zaburzenia poznawcze i utrudnia ocenę konsekwencji swoich działań, w tym przypadku przemocy wobec bliskich. Sprawcy przemocy mogą być uzależnieni, a mogą tylko nadużywać alkoholu bez objawów uzależnienia. Mogą stosować przemoc pod wpływem alkoholu, ale również wtedy, kiedy są trzeźwi. Warto też pamiętać, że przemoc występuje także w rodzinach, w których sprawcy w ogóle nie piją alkoholu lub robią to bardzo rzadko.

Przemoc i dzieci

Przemoc w rodzinie, niezależnie od tego, czy dzieci są jej bezpośrednimi ofiarami czy świadkami, wywiera na nie negatywny wpływ. Dziecko, które widzi jak jedno z rodziców bije drugie, boi się i cierpi, czuje się bezradne i przerażone. Może też odczuwać złość wobec rodzica stosującego przemoc. Stan chronicznego napięcia i stresu zagraża prawidłowemu rozwojowi dziecka. U dzieci można zaobserwować takie objawy jak: lęk, zaburzenia łaknienia i snu, depresję, zamknięcie się w sobie, wycofanie z kontaktów z rówieśnikami, problemy w szkole, skargi somatyczne (ból żołądka, wymioty, ból głowy, częste przeziębienia jako skutek spadku odporności w wyniku przewlekłego stresu), jękanie, drżenie, myśli samobójcze. Część dzieci zaczyna także przejawiać zachowania agresywne, mogą to być napady furii, samouszkodzenia, a także agresja skierowana wobec słabszych, w tym wobec zwierząt. Niejednokrotnie zdarza się, że dzieci z domów, w których dochodzi do przemocy wiążą się, w poszukiwaniu akceptacji i przynależności, z grupami rówieśników, w których pije się alkohol i sięga po narkotyki, a także podejmuje się działania łamiące prawo. Rodzina z problemem przemocy nie zaspokaja dziecięcych potrzeb: bezpieczeństwa i przewidywalności, miłości i akceptacji, rozmowy z dorosłymi i wsparcia z ich strony. Nawet rodzic, który nie bije często, nie stanowi oparcia dla dziecka, ponieważ sam jest przerażony, bezradny i skoncentrowany na zaspokajaniu po-

trzeb sprawcy przemocy i na unikaniu aktów agresji. Negatywne skutki przemocy doznanej w dzieciństwie, jeżeli przemoc nie została zatrzymana i dziecku nie udzielono pomocy, przenoszą się do życia dorosłego w postaci utrwalonych negatywnych wzorów reagowania emocjonalnego i behawioralnego. Osoby, które w dzieciństwie doświadczyły przemoc, znajdują się w grupie ryzyka zarówno jeśli chodzi o wejście w związek przemocowy, jak i o predyspozycje do stosowania przemocy.

Procedura Niebieskiej Karty jako jedna z form interwencji i pomocy

Ujawnienie przemocy wiąże się z takimi uczuciami, jak lęk, wstyd czy poczucie winy. To naturalne reakcje, które towarzyszą ważnej i trudnej decyzji. Wychodzenie z przemocy jest procesem długofalowym i zawsze pierwszym krokiem jest ujawnienie i zwrócenie się po pomoc.

Adekwatne wsparcie z zewnątrz znacznie zwiększa szanse na wyjście ze związku przemocowego. W pracy w obszarze przeciwdziałania przemocy przyjęto zasadę współpracy poszczególnych służb i specjalistów z różnych dziedzin. Współpracy tej służy między innymi: procedura Niebieskiej Karty. Mogą ją uruchomić instytucje, które mają uzasadnione podejrzenie, że w rodzinie dochodzi do przemocy domowej. Należą do nich: pomoc społeczna, policja, ochrona zdrowia, gminne komisje rozwiązywania problemów alkoholowych (zajmują się one również realizacją procedury zobowiązania do leczenia odwykowego) oraz oświata. Również każda osoba doświadczająca przemocy może zwrócić się do wybranej instytucji o wszczęcie tej procedury. Nie jest ona równoznaczna z postępowaniem ani karnym, ani jakimkolwiek innym sądowym, jest planem pomocy dla rodziny z problemem przemocy. Procedura rozpoczyna się od wypełnienia tzw. **Karty A**, w której odnotowuje się dane osób, które mają jakiś związek ze sprawą a także podstawowe informacje o przemocy. Karta ta przekazywana jest przewodniczącemu tzw. zespołu interdyscyplinarnego ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie, który działa w każdej gminie

w Polsce. W jego skład, poza osobami z wymienionych wyżej instytucji, wchodzi także kuratorzy sądowi, mogą wchodzić prokuratorzy i reprezentanci organizacji pozarządowych zajmujących się problematyką przemocy. Wszystkie te osoby są ustawowo zobowiązane do zachowania w tajemnicy wszystkich informacji, które uzyskały w ramach procedury. Oczywiście tajemnica nie dotyczy postępowania prowadzonego przez prokuratora czy sąd.

W kolejnym kroku przewodniczący tego zespołu powołuje grupę roboczą, która pracuje już z konkretną rodziną. Grupa robocza pracuje w składzie podobnym jak Zespół Interdyscyplinarny i w jej skład, poza przedstawicielami instytucji, mogą też wchodzić specjaliści w dziedzinie przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Grupa robocza powinna gromadzić osoby pracujące najbliżej z rodziną np. dzielnicowy, pracownik socjalny, który odwiedza tę rodzinę, psycholog z ośrodka, w którym z terapii korzysta osoba pokrzywdzona, pedagog ze szkoły, do której chodzą dzieci itp. Członkowie grupy roboczej po zebraniu informacji w środowisku zapraszają osobę doznającą przemocy na spotkanie celem lepszego rozeznania sytuacji i potrzeb rodziny. Diagnoza sytuacji i plan pomocy zostaną zapisane w **Karcie C**⁴⁾.

Grupa robocza będzie chciała spotkać się także z osobą stosującą przemoc. Celem takiej rozmowy jest wezwanie do zaprzestania stosowania przemocy i ewentualnie zmotywowanie do udziału w programie korekcyjno-edukacyjnym dla sprawców przemocy lub innej formie pracy psychologicznej. Przebieg i efekty tego spotkania zostanie zanotowane w **Karcie D**. Warto dodać, że trwała i stabilna, a nie tymczasowa zmiana zachowań przemocowych jest długim procesem, wymaga motywacji i zaangażowania ze strony osób stosujących przemoc. Zdarza się, że sprawcy przemocy podejmują terapię, ale po to, żeby uzyskać chwilowy

⁴⁾ Procedura Niebieska Karta zawiera również formularz B - jest przekazywany ofiarom przemocy w rodzinie; zawiera pouczenie oraz informacje nt. tego, czym jest przemoc, jak zmienić swoją sytuację, gdzie szukać pomocy.

spokój ze strony służb i instytucji, a nie po to, żeby naprawdę przyjąć odpowiedzialność za przemoc i pracować nad zmianą zachowania.

Grupa robocza monitoruje sytuację w rodzinie poprzez spotkania i rozmowy z poszczególnymi członkami rodziny oraz wymianę informacji, a zakończenie procedury Niebieskiej Karty następuje wtedy, kiedy przemoc w rodzinie zostaje zatrzymana. Należy też podkreślić, że zachowania sprawcy przemocy mogą być uznane za znęcanie się, o którym mowa w art. 207 Kodeksu karnego. Znęcanie się nad rodziną jest przestępstwem ściganym z urzędu, czyli nie wymaga ani wniosku, ani zgody osoby pokrzywdzonej. Członkowie grupy roboczej mogą podjąć decyzję o uruchomieniu takiego postępowania. Do prawnych środków ochrony osób krzywdzonych należy także: zakaz zbliżania się i kontaktowania z osobą/osobami pokrzywdzonymi, nakaz opuszczenia lokalu, w którym sprawca zamieszkuje razem z pokrzywdzonym, dozór policji lub nawet tymczasowe aresztowanie na czas do 3 miesięcy.

Pomoc dla osób doświadczających przemocy udzielana jest bezpłatnie i nie jest zależna od posiadanego ubezpieczenia społecznego czy statusu materialnego.

Ustawa z 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie:

Art. 3

Osobie dotkniętej przemocą w rodzinie udziela się bezpłatnej pomocy, w szczególności w formie:

1. poradnictwa medycznego, psychologicznego, prawnego, socjalnego, zawodowego i rodzinnego;
2. interwencji kryzysowej i wsparcia;
3. ochrony przed dalszym krzywdzeniem przez uniemożliwienie osobom stosującym przemoc korzystania ze wspólnie zajmowanego z innymi członkami rodziny mieszkania oraz zakazanie kontaktowania się i zbliżania się do osoby pokrzywdzonej;
4. zapewnienia osobie dotkniętej przemocą w rodzinie bezpiecznego schronienia w specjalistycznym ośrodku wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie;
5. badania lekarskiego w celu ustalenia przyczyn i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie oraz wydania zaświadczenia lekarskiego w tym przedmiocie;
6. zapewnienia osobie dotkniętej przemocą w rodzinie, która nie ma tytułu prawnego do zajmowanego wspólnie ze sprawcą przemocy lokalu, pomocy w uzyskaniu mieszkania.

Zaświadczenie lekarskie, o którym mowa w pkt 5, nie jest obdukcją lekarską (ta jest wydawana przez lekarza biegłego sądowego z zakresu medycyny sądowej i jest odpłatna), jest natomiast dowodem na to, jakie obrażenia lekarz wystawiający zaświadczenie stwierdził u pokrzywdzonego. Wzór zaświadczenia lekarskiego jest określony w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z 22.10.2010 roku.

Gdzie szukać pomocy

Osoby doświadczające przemocy mogą uzyskać pomoc w grupach wsparcia dla ofiar przemocy, w specjalistycznych ośrodkach wsparcia dla ofiar przemocy, w ośrodkach interwencji kryzysowej i w punktach informacyjno-konsultacyjnych dla osób z problemem przemocy. W każdej gminie informacji o miejscach pomocy udzieli ośrodek pomocy społecznej oraz policja.

Dodatkowo można się skontaktować telefonicznie lub e-mailowo z Ogólnopolskim **Pogotowiem dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”** działającym na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych **tel. 800 120 002**.

Telefon jest bezpłatny i czynny całą dobę 7 dni w tygodniu.
Porady e-mailowe **niebieskalinia@niebieskalinia.info**.
Strona internetowa: **www.niebieskalinia.info**.

Informacje o dostępnych miejscach pomocy można uzyskać w ośrodku pomocy społecznej oraz gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych działającej przy każdym urzędzie gminy.

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020



sps^o
STOWARZYSZENIE SPÓŁNE

ISBN 978-83-951694-4-1

