

# Przemoc w rodzinach z problemem alkoholowym



*Zgłosiłaś się do gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, bo to, co się dzieje w Twoim domu, niepokoi Cię. Zauważyłaś, że Twój mąż pije coraz więcej alkoholu i coraz trudniej z nim się porozumieć. Ostatnio zmienił się, stał się bardziej wybuchowy, coraz więcej spraw go denerwuje, coraz częściej podnosi głos i urządza awantury. Kilka razy, będąc pod wpływem alkoholu, uderzył Ciebie i dziecko.*

## Problem alkoholowy w rodzinie a przemoc

Specjaliści zajmujący się pracą z rodzinami, w których występują problemy alkoholowe, jednogłośnie stwierdzają, że życie w takiej rodzinie pozostawia dotkliwe ślady. Rodzina z problemem alkoholowym to taka, w której przynajmniej jedna osoba używa alkoholu w sposób szkodliwy dla niej samej i dla pozostałych członków rodziny. Życie w takiej rodzinie jest nieprzewidywalne i pełne chaosu. Członkowie rodzin z problemem alkoholowym przeżywają permanentny niepokój związany z tym, co wydarzy się w domu. Aby poradzić sobie z napięciem towarzyszącym rodzinnej atmosferze, przyjmują role, które mają ułatwić im funkcjonowanie i przystosować się do sytuacji domowej. Działają zgodnie z zasadami: „nie mów”, „nie czuj”, nie ufaj”. Przekłada się to m.in. na utrzymywanie w tajemnicy problemów rodzinnych, unikanie kontaktów z innymi ludźmi, stwarzanie pozorów normalności, a jeśli to konieczne – prezentowanie nieprawdziwego, ubarwionego obrazu własnej „szczęśliwej i normalnej” rodziny. Ponadto często dochodzi do odcięcia się od własnych, bardzo silnych i trudnych emocji oraz swoistego ich „zamrożenia”, aby nabrać dystansu do niestabilnej i niejednokrotnie niebezpiecznej sytuacji w domu. Dodatkowo pojawia się przekonanie, że nie wolno ufać ludziom, ponieważ wszyscy, nawet najbliżsi, działają tak, żeby skrzywdzić, wykorzystać, więc nie można na nich polegać.

Nadużywanie alkoholu przez członka rodziny sprawia, że zaburzeniu ulega cały system rodzinny, co może się przejawiać m.in.:

- ▶ zniszczeniem więzi emocjonalnej pomiędzy członkami rodziny (dominuje niepokój, lęk, poczucie zagrożenia, złość, wstyd),
- ▶ brakiem wsparcia, pomocy i zrozumienia wśród członków rodziny (pojawia się manipulacja, kłamstwa, udawanie, zaniedbanie emocjonalne i materialne),
- ▶ izolacją społeczną (członkowie rodziny dokładają wszelkich starań, żeby fakt nadużywania alkoholu lub uzależnienia i to, co się w związku z tym dzieje w domu, nie zostało ujawnione, żeby nikt obcy nie poznał „rodzinnej tajemnicy”).

Nadużywanie alkoholu/uzależnienie od alkoholu jednego z członków rodziny sprzyja także pojawieniu się przemocy w tej rodzinie. Przemoc w rodzinie to zachowanie lub zaniechanie działania, wymierzone przez jednego z członków rodziny przeciwko pozostałym, które narusza prawa i dobra członków tej rodziny, a tym samym powoduje ich cierpienie i szkody. Zgodnie z ustawą o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie przemocą może być zarówno działanie powtarzające się, jak i jednorazowe.

Trzeba jednak pamiętać, że przemoc nie jest charakterystyczna wyłącznie dla rodzin z problemem alkoholowym. Przemoc może wystąpić w każdej rodzinie, bez względu na wykształcenie jej członków, status materialny, rodzaj wykonywanego zawodu itp. Specjaliści zajmujący się problematyką przeciwdziałania przemocy domowej zauważyli, że istnieją pewne okoliczności sprzyjające wystąpieniu tego zjawiska w rodzinie (tzw. czynniki ryzyka). Należą do nich – oprócz nadużywania alkoholu – kłopoty finansowe, trudna sytuacja mieszkaniowa rodziny, bezrobocie, dziedziczenie wzorca przemocy z rodziny pierwotnej, osobiste przekonania wynikające z norm kulturowych i społecznych itp. Zwiększają one prawdopodobieństwo krzywdzenia członków rodziny, ale nie stwierdzono pomiędzy nimi zależności przyczynowo-skutkowej.

Badania pokazują, że rodziny, w których występuje problem alkoholowy, są dwa razy bardziej narażone na przemoc, niż te, w których problemu takiego nie ma. Potwierdzają to dane policji dotyczące interwencji w sy-

tuacji przemocy w rodzinie. Okazuje się, że w 2017 roku policjanci podjęli ponad 76,2 tys. interwencji wobec osób, co do których było podejrzenie, że stosowały przemoc wobec swoich najbliższych. Spośród tych osób ponad 60% w czasie interwencji policji było nietrzeźwych.

## Rodzaje przemocy

Osoby, które krzywdzą swoich bliskich, mogą stosować wobec nich różne rodzaje przemocy. Jedną z nich jest **przemoc fizyczna**. Jej konsekwencje są widoczne gołym okiem: różnego rodzaju urazy, siniaki, zadrapania, krwiaki, złamania, wyrwane włosy, ślady po przypalaniu papierosem, oparzenia itp.

Drugim rodzajem przemocy domowej jest **przemoc psychiczna**, która może przyjmować formę wyzwisk, gróźb, poniżania, straszenia, ciągłego krytykowania, narzucania swojego zdania, nierespektowania potrzeb pozostałych członków rodziny czy zmuszania ich do określonych, niechcianych przez nich zachowań. I chociaż te zachowania nie pozostawiają u osób doświadczających przemocy widocznych śladów na ciele, to uważa się, że przynoszą one najpoważniejsze konsekwencje dla psychiki ofiar.

Trzeci rodzaj to **przemoc seksualna** – najbardziej skrywana i wstydliva. Ciągle jeszcze pozostaje tematem tabu. Przykładem takich zachowań może być zmuszanie do niechcianych i nieakceptowanych przez drugiego partnera zachowań seksualnych, zmuszanie do oglądania pornografii, zgwałcenie.

Kolejny rodzaj to **przemoc ekonomiczna**, polegająca m.in. na ograniczaniu dostępu członków rodziny do pieniędzy, narzucaniu im decyzji, na co będą przeznaczane pieniądze, wydzielaniu drobnych kwot na utrzymanie domu, kontrolowaniu wydatków partnerki/partnera poprzez bardzo dokładne rozliczanie, niemożliwość na dom, uniemożliwianie partnerce/partnerowi podjęcia pracy zawodowej itp. Warto pamiętać, że te rodzaje przemocy nie muszą w rodzinie występować razem. Jedynym wyjątkiem jest przemoc psychiczna, która towarzyszy wszystkim pozostałym formom przemocy, ale może także występować samodzielnie.

Szczególnym rodzajem przemocy jest **zaniedbanie**, czyli niezaspokajanie potrzeb emocjonalnych i/lub materialnych członków rodziny. Zwykle traktowane jest jako forma krzywdzenia dzieci, ale należy pamiętać, że doświadczają zaniedbania mogą także inni – słabsi – członkowie rodziny (np. osoby starsze, chore, niepełnosprawne).


# Wpływ alkoholu na funkcjonowanie człowieka

Jak to się dzieje, że ktoś, na kim bardzo nam zależy, będąc pod wpływem alkoholu, dopuszcza się zachowań przemocowych, które krzywdzą i ranią? Dla wielu osób stan nietrzeźwości staje się **usprawiedliwieniem dla działań, które są łamaniem prawa, norm i wartości** („Gdybym był trzeźwy, nigdy bym tego nie zrobił”, „Ja taki nie jestem, to alkohol tak na mnie wpływa, że tracę panowanie nad sobą”). Sprzyja on negowaniu własnej odpowiedzialności za swoje zachowanie i przeniesieniu jej na substancję chemiczną, jaką jest alkohol. Dodatkowo, osoby, które są pod wpływem alkoholu, mogą mieć **zaburzenia kontroli** swojego zachowania i emocji. Może się to przejawiać często nieuzasadnionym przekonaniem o słuszności swoich poglądów, o niepodważalności swojej opinii, o konieczności podporządkowania się innym osobom i bezwarunkowego przyjęcia przez nie pomysłów, rozwiązań i decyzji osoby będącej pod wpływem alkoholu. Może także objawiać się podejmowaniem działań, których nie dopuściłaby się ona w stanie trzeźwości i trudnościami w zatrzymaniu tych zachowań (wyzwiska, bicie), aż do rozładowania towarzyszącego im napięcia. Ponadto osoba, która jest pod wpływem alkoholu, może mieć także trudności z analizą sytuacji, w jakiej się znajduje, może mieć kłopoty z rozpoznaniem własnych i cudzych stanów emocjonalnych, z właściwą interpretacją tego, co mówi i robi druga osoba, jakie są jej intencje itp. (są to tzw. **zaburzenia poznawcze**). Brak zgody, podporządkowania się i jednomyślności np. ze strony członków rodziny jest często odbierany jako prowokacja, co może skutkować agresją i przemocą. Potem to „sprowokowanie” przez drugą osobę staje się kolejnym usprawiedliwieniem dla własnych niewłaściwych i nieakceptowanych przez innych zachowań.


## Cykliczność przemocy

Cechą charakterystyczną przemocy jest intencjonalność działań sprawcy. Nie oznacza to jednak, że jego celem jest wyrządzenie krzywdy członkom rodziny i zadanie im cierpienia. Jego intencją jest całkowite podporządkowanie sobie osób najbliższych i pełna kontrola nad nimi. Agresja i przemoc stają się narzędziami egzekwowania bezwzględnego posłuszeństwa.

Przemoc w rodzinie jest zjawiskiem, które charakteryzuje pewnego rodzaju cykliczność, na którą składają się trzy fazy: narastania napięcia, wybuchu i miodowego miesiąca. Pierwsza z faz zwiastuje, że coś niedobrego wydarzy się w rodzinie/związku. Między małżonkami (partnerami) pojawia się napięcie, dochodzi do coraz częstszych spięć i konfliktów, ostrej wymiany zdań. Mimo że kobieta stara się łagodzić te sytuacje, rozładowywać napięcie, unikać sprzeczek, to jej partner staje się coraz bardziej drażliwy i agresywny. Czasem drobiazg powoduje, że dochodzi do wybuchu przemocy (faza druga). To wtedy przerażona ofiara wzywa policję, podejmuje działania mające zabezpieczyć ją przed powtórzeniem się sytuacji. Po rozładowaniu napięcia poprzez fizyczny i psychiczny atak, sprawca przemocy często dostrzega rozmiar szkód, które spowodował. Obawiając się konsekwencji swojego zachowania, przeprosza, usprawiedliwia się, obiecuje poprawę, przysięga, że to, co zrobił, nigdy się nie powtórzy. Wyznaje miłość, staje się opiekuńczy, troskliwy, zajmuje się domem, poświęca więcej czasu dzieciom. Ten etap nazywany jest fazą miodowego miesiąca (faza trzecia). Ofiara przemocy zaczyna wierzyć, że ta zmiana zachowania osoby, która ją skrzywdziła, jest stała. Wybacza, wycofuje się z podjętych działań (wycofuje dokumenty rozwodowe, odwołuje zeznania na policji, usprawiedliwia zachowanie sprawcy itp.). Tymczasem w rodzinie znowu pojawia się napięcie, i po pewnym czasie ponownie dochodzi do przemocy.



## Sytuacja członków rodziny z problemem alkoholowym doświadczających przemocy



Przemoc w rodzinie jest zjawiskiem, które opiera się na braku równowagi sił pomiędzy ofiarą i sprawcą przemocy. Mówi się zwykle, że sprawca jest silniejszy, a jego ofiara – słabsza. Nie chodzi tu o nierównowagę sił fizycznych, budowę ciała czy wagę i wzrost, ale o dysproporcje w zakresie wiary w siebie i swoje możliwości, pozycji społecznej, wykształcenia, zarobków, umiejętności nawiązywania i utrzymywania kontaktów z innymi ludźmi itp. Osoba doznająca przemocy często słyszy od sprawcy, że nic nie potrafi, do

niczego się nie nadaje, że gdyby nie on, byłaby nikim. Ciągłe powtarzanie tego sprawia, że osoba doświadczająca przemocy zaczyna w to wierzyć i nie jest w stanie przeciwstawić się osobie, która ją krzywdzi.

W szczególnie trudnej sytuacji w rodzinie alkoholowej znajdują się dzieci. Mogą być bezpośrednimi ofiarami przemocy ze strony nadużywającego alkoholu/uzależnionego rodzica, ale również cierpią, kiedy są świadkami przemocy wobec jednego z rodziców (najczęściej matki). Badania pokazują, że 78% partnerek uzależnionych mężczyzn doznawało przemocy fizycznej, a 90% – przemocy emocjonalnej. Osoby nadużywające alkoholu częściej stosowały przemoc fizyczną wobec swoich partnerek (żon) niż wobec dzieci. W stosunku do dzieci częściej dochodziło do różnych form zaniedbywania. Zdarza się często, że mężczyzna stosuje przemoc wobec swojej żony/partnerki, a ona krzywdzi swoje dziecko/dzieci. Dzieje się tak między innymi dlatego, że ofiara przemocy odreagowuje swoje emocje na osobach słabszych od niej, a dzieci są zwykle najslabszym elementem systemu rodzinnego. Statystyki policyjne pokazują, że tylko w 2017 roku policjanci w trakcie interwencji udzielili pomocy ponad 92,5 tys. osobom doświadczającym przemocy w rodzinie. Większość ofiar przemocy stanowiły kobiety (prawie 68 tys.) i dzieci (ponad 13,5 tys.). Przemocy doznało także prawie 11 tys. mężczyzn.

Istnieje silne, stereotypowe przekonanie, że osoba nadużywająca alkoholu jest sprawcą przemocy. Tymczasem badania pokazują, że niektóre krzywdzone kobiety sięgają po alkohol, aby poradzić sobie ze strachem związanym z doświadczanymi aktami przemocy i odreagować towarzyszące temu napięcie. To może stać się dodatkowym pretekstem do stosowania wobec niej agresji przez sprawcę. Kobieta, która jest pod wpływem alkoholu (a tym bardziej nadużywająca alkoholu lub uzależniona), jest narażona na społeczny ostracyzm, a to oznacza, że przemoc wobec niej będzie akceptowana i uznawana za uzasadnioną.

Członkowie rodzin z problemem alkoholowym bardzo często koncentrują się wyłącznie na spożywaniu alkoholu przez członka rodziny, który pije nadmiernie i problemowo. Zwracają uwagę na to, jak często i ile pije, starają się ograniczyć okoliczności i wydarzenia, które mogą sprzyjać sięganiu po alkohol. Dostrzegają negatywne skutki nadużywania alkoholu przez daną

osobę (związane np. z pogorszeniem jej stanu zdrowia, utratą pracy, konfliktami z prawem, utratą prawa jazdy, zachowaniem jej wobec innych ludzi, w tym najbliższych itp.) i wyrażają przekonanie, że jeśli poradzi sobie ona z problemem alkoholowym, to poradzi sobie także z jego konsekwencjami. I o ile w przypadku większości tych konsekwencji może to być prawda, to jeśli chodzi o zatrzymanie przemocy w rodzinie, zaprzestanie picia jest niewystarczające.

Paradoksalnie może się zdarzyć, że nawet jeśli sprawca przemocy podejmie leczenie odwykowe i przestanie pić, to przemoc w rodzinie może się nasilić. Nie chodzi tu o przemoc fizyczną, ale o akty przemocy emocjonalnej. Taka osoba próbuje na nowo zaangażować się w życie rodzinne, co wśród członków rodziny może wzbudzać wiele trudnych, często negatywnych, emocji. Naruszone zostaje dotychczasowe *status quo*, polegające na tym, że do tej pory nadużywający alkoholu członek rodziny funkcjonował niejako na jej marginesie. Wszyscy wiedzieli, że nie można na niego liczyć, że nie interesuje się problemami domowymi, nie dotrzymuje złożonych obietnic, jest źródłem obaw i strachu, bo może skrzywdzić emocjonalnie i fizycznie. Tymczasem w trakcie/lub po terapii sprawca przemocy stara się interesować tym, co robią najbliżsi, zaczyna ich kontrolować, ograniczać ich swobodę, narzucać im swoje zdanie i opinie bez respektowania ich woli. Wszystko to dzieje się w imię odbudowy prawidłowych relacji rodzinnych, jednak trudno je odbudować, jeśli przez kilka, a czasem kilkanaście lat, było się w rodzinie przyczyną łez, lęku, bezsilności itp.

W takich sytuacjach pomocna jest praca terapeutyczna całej rodziny. Czasem jednak odbudowanie więzi rodzinnych jest niemożliwe.

Sprawcy przemocy w rodzinie stosują szereg manipulacji, które mają między innymi zminimalizować odpowiedzialność za to, co robią i usprawiedliwić ich zachowanie wobec członków rodziny. Bagatelizują rozmiar krzywd, które wyrządzili swoim najbliższym („przecież nic takiego się nie stało”, „tylko ją lekko popchnąłem i tak niefortunnie upadła”), przerzucają odpowiedzialność za swoje zachowanie na swoje ofiary („uderzyłem, bo mnie sprowokowała”), przypisują swoim agresywnym zachowaniom pozytywne intencje („biję, bo chcę, żeby mój syn zaczął się wreszcie uczyć”, „uderzyłem



żonę, bo chcę, żeby lepiej zajmowała się domem”), przekonują, że przyczyna przemocy tkwi w nadużywaniu alkoholu („nie wiem, co się stało, gdybym był trzeźwy, nigdy bym się tak nie zachował”) itp.

Doznawanie przemocy w rodzinie może powodować szereg konsekwencji. Należą do nich m.in.:

- ▶ obrażenia fizyczne, np. zasinienia, zadrapania, złamania kości, oparzenia, urazy głowy i narządów wewnętrznych, urazy narządów rodnych – w przypadku wykorzystywania seksualnego itp.,
- ▶ dolegliwości psychosomatyczne, np. bóle brzucha, nudności, zaburzenia snu, zaburzenia łaknienia, mimowolne skurcze mięśni (tzw. tiki), moczenie nocne, wysypki alergiczne o nieustalonych przyczynach, jękanie się itp.,
- ▶ zaburzenia emocjonalne i zaburzenia zachowania, np. lęki, zaburzenia nastroju, drażliwość, brak poczucia wpływu na własne życie, silna zależność od sprawcy, niskie poczucie wartości, obwinianie siebie za przemoc, autoagresja, izolowanie się, kłopoty z koncentracją, a w przypadku dzieci dodatkowo: małe umiejętności społeczne, nadpobudliwość, problemy z nauką, opóźnienia w rozwoju fizycznym i intelektualnym, trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu związków emocjonalnych itp.

Bardzo często członkowie rodzin z problemem alkoholowym myślą, że gdy ktoś – mąż, żona, ojciec – przestanie pić, to przestanie także krzywdzić – urządzać awantury, bić, poniżać, wyzywać.

Praktyka pokazuje, że w niektórych rodzinach rzeczywiście tak jest – wraz z zaprzestaniem picia, spada poziom agresji i spokój wraca do domu. Jednakże w dużej części przypadków ograniczenie picia czy abstynencja nie rozwiązuje problemu przemocy. Uzależnienie i przemoc to dwa współwystępujące problemy, wymagające odmiennych metod interwencji i oddziaływania. Udział w grupie edukacyjno-korekcyjnej dla sprawców przemocy w rodzinie nie rozwiąże problemu nadużywania czy uzależnienia, a uczestnictwo w terapii odwykowej często nie zatrzyma przemocy.

## Zatrzymać przemoc

W sytuacji przemocy w rodzinie interwencja, zgodnie z polskim prawem, jest podejmowana przez przedstawicieli pięciu służb – policjantów, pracowników socjalnych, członków gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, przedstawicieli oświaty i ochrony zdrowia.

Każda z wymienionych osób jest zobowiązana podjąć działania interwencyjne, jeśli w trakcie wykonywania obowiązków służbowych/zawodowych spotka się z sytuacją, która wzbudzi w niej podejrzenie, że w rodzinie, z którą ma kontakt, dochodzi do przemocy, np. policjant wezwany na interwencję domową zastaje tam kobietę, która została pobita; pielęgniarka, która szczepi dziecko, widzi, że jest ono zaniedbane, brudne, ubrane niestosownie do pory roku bądź np. ma siniaki i otarcia, mogące świadczyć o tym, że zostało ono pobite; przedstawiciel gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych w trakcie rozmowy na temat zobowiązania do leczenia odwykowego otrzymał informacje świadczące o tym, iż osoba nadużywająca alkoholu kradnie rodzinie pieniądze, uniemożliwia wychodzenie z mieszkania, wyzywa członków rodziny czy ich poniża.

Zdarzają się także sytuacje odwrotne, czasami to osoba nadużywająca alkoholu doznaje przemocy ze strony najbliższych, którzy dodatkowo są przekonani, że fakt nadużywania przez nią alkoholu usprawiedliwia ich niekiedy brutalne zachowania. Zdarza się, że osoby, które pijane wracają do domu, są przez żony, mężów okradane, poniżane, bite.

Ważne jest, żeby wiedzieć, że osoby doświadczające przemocy same mogą zainicjować podjęcie interwencji, zgłaszając fakt przemocy przedstawicielowi jednej z wymienionych wcześniej instytucji.

Wszczęcie procedury następuje poprzez wypełnienie przez przedstawiciela którejś ze służb formularza „Niebieska Karta A”, w który wpisuje on informacje uzyskane od osoby krzywdzonej (w przypadku dziecka od rodzica niekrzywdzącego, opiekuna prawnego, faktycznego bądź innej osoby najbliższej), a także własne obserwacje.

Następnie formularz trafia do przewodniczącego zespołu interdyscyplinarnego. Zespół interdyscyplinarny działa w każdym mieście i w każdej gminie w Polsce, najczęściej swoją siedzibę ma przy ośrodku pomocy społecznej.

W skład zespołu interdyscyplinarnego obligatoryjnie wchodzi przedstawiciele:

- ▶ jednostek organizacyjnych pomocy społecznej,
- ▶ gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych,
- ▶ policji,
- ▶ oświaty,
- ▶ ochrony zdrowia,
- ▶ organizacji pozarządowych,
- ▶ kuratorzy sądowi.

W skład zespołu interdyscyplinarnego mogą także wchodzić prokuratorzy i przedstawiciele innych podmiotów działających na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Aby uzyskać informację, gdzie zespół ma siedzibę w danej gminie, najlepiej sprawdzić to na stronie internetowej ośrodka pomocy społecznej bądź urzędu gminy/miasta. Powyższy zespół podejmuje decyzję o powołaniu do pracy z konkretną rodziną tzw. grupy roboczej. W skład takiej grupy wchodzi najczęściej: policjant, pracownik socjalny, jeśli w rodzinie są dzieci to przedstawiciel szkoły, przedszkola, do którego uczęszczają dzieci, a także innych miejsc, w których te dzieci spędzają czas, np. świetlice socjoterapeutycznej. Jeśli w rodzinie oprócz problemu przemocy jest problem alkoholowy, w grupie powinien znaleźć się członek gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych.

Grupę, w zależności od potrzeb, mogą zasilić – kurator sądowy (jeśli decyzją sądu prowadzi nadzór bądź dozór w danej rodzinie), przedstawiciel ochrony zdrowia, przedstawiciel organizacji pozarządowej, ksiądz. Grupa w kontakcie z rodziną – osobą krzywdzoną, osobą stosującą przemoc ma za zadanie opracować jak najlepszy dla nich plan wychodzenia z przemocy. Jak najlepszy, to znaczy taki, który zapewni bezpieczeństwo osobom doświadczającym przemocy oraz zabezpieczy ich potrzeby.

Kolejnym krokiem po utworzeniu grupy roboczej jest spotkanie jej przedstawicieli z członkami rodziny, oddzielnie z osobą krzywdzoną i oddzielnie z osobą stosującą przemoc. W trakcie realizacji procedury członkowie grupy roboczej mogą odwiedzać rodziny w ich miejscach zamieszkania. Bardzo ważne jest, aby w czasie działań interwencyjno-pomocowych uwzględniać potrzeby, o których mówią osoby krzywdzone, które nierzadko chcą, aby członkowie grupy roboczej, w tym policjant, pojawiali się u nich w domu, gdyż „to dobrze robi mężowi, uspokaja go”. Jest to dla sprawców przemocy czytelny sygnał: „To nie jest już tajemnica”, „To nie jest pana/pani prywatna sprawa, co pan/pani robi ze swoimi bliskimi, jak pan/pani ich traktuje”.

Często nie tylko osoby stosujące przemoc, ale także osoby jej doświadczające, obawiają się uruchomienia procedury, gdyż postrzegają ją jako działanie opresyjne, służące skazaniu sprawcy. Należy pamiętać, że to nie jest cel procedury. Jeśli w wyniku działań podjętych w ramach procedury przemoc zostanie zatrzymana, nie będzie konieczne powiadomienie organów ścigania o przestępstwie z użyciem przemocy wobec najbliższych.

Jednakże, gdy osoby zaangażowane w realizację procedury stwierdzą, że przemoc, z którą mają do czynienia, spełnia znamiona przestępstwa, to niezależnie od etapu realizacji procedury, są one zobowiązane powiadomić policję bądź prokuraturę o podejrzeniu popełnienia przestępstwa.

Przemoc najczęściej jest tajemnicą rodzinną. Nie mówi o niej sprawca, z oczywistych powodów. Innym ludziom – dalszej rodzinie, przyjaciom, znajomym, profesjonalistom nie opowiada o niej również osoba krzywdzona, z bardzo różnych przyczyn – strachu przed sprawcą, wstydu, lęku przed tym, że spotka się z niedowierzaniem, obwinianiem. Taka postawa niestety sprzyja przemocy, jej utrwaleniu w relacjach rodzinnych, jej eskalacji. Doświadczenie pokazuje, że wpuszczenie do rodziny innych osób, przede wszystkim takich, które mają kompetencje w zakresie przeciwdziałania przemocy, daje szansę jej powstrzymania.

Wiele osób uważa, że interwencja, polegająca na wejściu w sytuację rodzinną, jest „wsadzaniem nosa” w nie swoje sprawy. Należy zdecydowanie podkreślić, że zgodnie z polskimi przepisami, ktoś, kto narusza prawa lub dobra osobiste członków rodziny, w szczególności narażając te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszając ich godność, nietykalność cielesną, wolność,

w tym seksualną, powodując szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołując cierpienie i krzywdy moralne – łamie prawo. Na takie zachowania może być tylko jedna odpowiedź – zatrzymanie takiej osoby. Osoba krzywdzona nie jest w stanie uczynić tego sama, gdyż częścią przemocy jest pozbawienie ofiary możliwości i umiejętności obrony.

Osoby dotknięte przemocą bardzo często szansa na poprawę sytuacji rodzinnej upatrują w zmianie zachowania sprawcy, dużą wagę przywiązują do tego, co sprawca będzie robił – czy rozpocznie terapię odwykową, czy będzie uczestniczył w programie korekcyjno-edukacyjnym.

Członkowie grupy roboczej często słyszą zdanie: „Zróbcie coś z nim, on musi się zmienić”. Osoby krzywdzone mają rację, bardzo ważnym elementem zmieniania relacji rodzinnych jest zmiana postawy sprawcy – zrezygnowanie z agresywnych zachowań oraz zmiana tego, co myśli on na temat swojej roli w rodzinie, roli swojej żony/partnerki, roli dziecka, tego, jakie emocje mu towarzyszą – czy umie sobie z nimi radzić.

Co się stanie, gdy sprawca, pomimo interwencji, nie podejmie żadnych kroków w celu zmiany swojego zachowania – nie pójdzie na terapię, na grupę dla sprawców przemocy, nie zrezygnuje z zachowań przemocowych pomimo wizyt interwencyjnych dzielnicowego, pracownika socjalnego?

Czy to oznacza, że Twoje życie się nie zmieni, że Twoje życie zależy tylko i wyłącznie od drugiej osoby?

Osoby dotknięte przemocą bardzo często nie doceniają swojej roli w procesie wychodzenia z przemocy, tego, jak ważne zadanie mają do spełnienia; że to one mogą wpływać na życie swoje i swojej rodziny, że mają do tego prawo. Rodzina to „naczynia połączone” i zmiana jednego jej elementu – postawy jednej osoby, może zaowocować zmianą postaw u innych członków rodziny, w tym u sprawcy. Jednakże ta zmiana nie nastąpi sama, z dużym prawdopodobieństwem można stwierdzić, że osoba doświadczona przemocą nie ma już siły, by coś sama zmienić w swoim życiu. Próbowwała tego zapewne przez wiele lat i jej siły są już wyczerpane. Pojawia się poczucie bezradności, bezsilności, porażki, samotności, a także często poczucie winy i przekonanie, że „być może zasługuję na takie traktowanie, to po części moja wina”, „nie poradzę sobie sama”. Te emocje i przekonania nie sprzyjają podejmowaniu i prowadzaniu w życie decyzji o zmianie.

## Gdzie szukać pomocy?

W procesie wychodzenia z przemocy bardzo ważne jest odbudowywanie poczucia siły, mocy i sprawczości oraz poczucia wartości u osoby krzywdzonej. Ale ona sama nie jest w stanie tego uczynić. Potrzebuje wsparcia i pomocy z zewnątrz, czy to od członków grupy roboczej, czy od konsultantów z punktów informacyjno-konsultacyjnych dla członków rodzin z problemem alkoholowym i problemem przemocy.

W wielu gminach w Polsce (w ponad 1700) działają punkty informacyjno-konsultacyjne, gdzie dyżury pełnią psycholodzy, prawnicy, terapeuci uzależnień, specjaliści w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Informację o takim punkcie i jego ofercie można znaleźć na stronie internetowej urzędu gminy/miasta, ośrodka pomocy społecznej.

Warto tam się udać, niezależnie od tego, czy w twojej rodzinie realizowana jest już procedura „Niebieskie Karty”, czy jeszcze nie ujawniłaś nikomu problemu przemocy, niezależnie od tego, czy dochodzi do ostrej przemocy, czy „tylko” masz poczucie, że twoje życie ktoś organizuje za ciebie – ktoś mówi ci, co masz robić (albo czego nie robić), co jeść, co mówić, jak się ubierać itd.

W większych miejscowościach (miastach powiatowych) mogą działać ośrodki interwencji kryzysowej (około 200 w Polsce), które oprócz pomocy psychologicznej, terapeutycznej, prawnej, oferują też bezpieczne schronienie, podobnie jak specjalistyczne ośrodki wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie, których jest w naszym kraju 36.

W wielu miejscach w Polsce działają organizacje pozarządowe, które swoje działania adresują do członków rodzin z problemem alkoholowym i problemem przemocy. Dane kontaktowe do nich powinny być w posiadaniu pracowników socjalnych i członków gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych.

Niektóre osoby krzywdzone bardzo doceniają w procesie radzenia sobie z przemocą rolę grup wsparcia czy grup terapeutycznych. Takie grupy mogą funkcjonować przy wszystkich wymienionych miejscach pomocy i wsparcia.

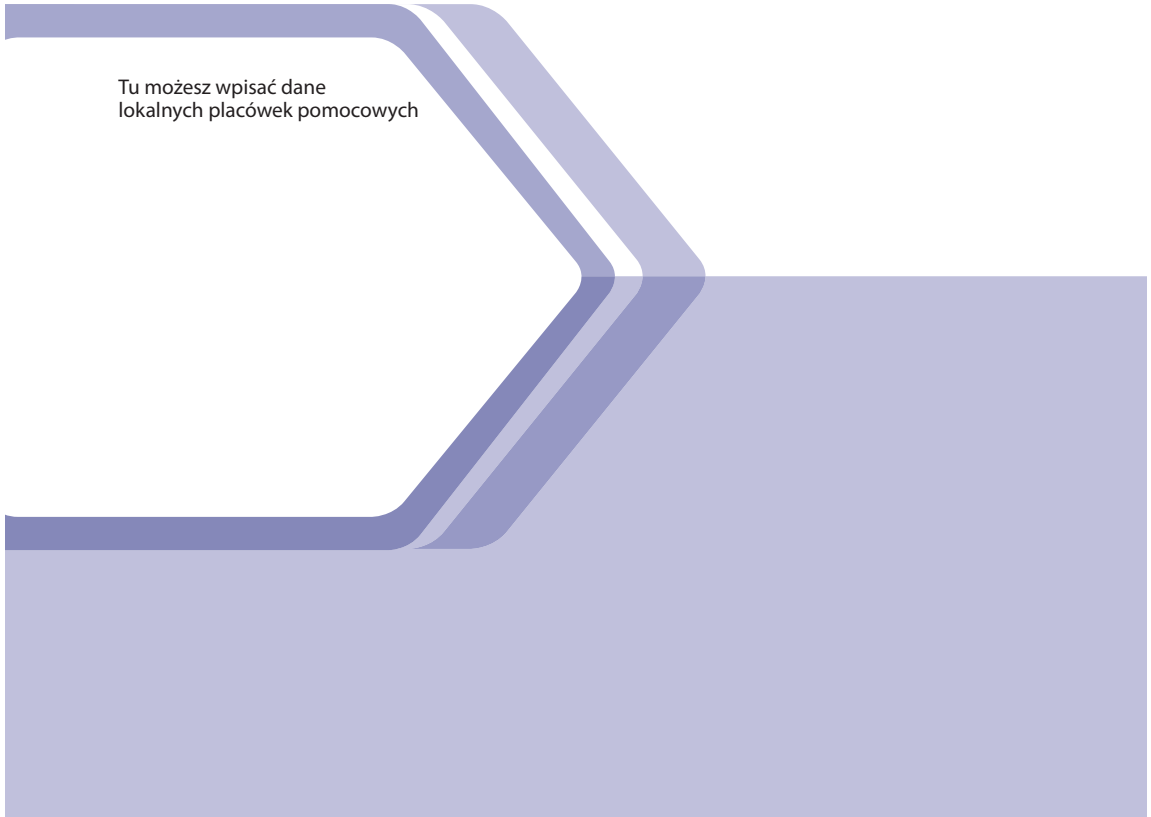
To właśnie w takich miejscach specjalistycznej pomocy jest szansa, że zostaniesz wysłuchana bez obwiniania, niedowierzania, bagatelizowania, z czym niestety często spotykają się osoby krzywdzone, gdy próbują opowiedzieć o przemoc w swojej rodzinie przyjaciółom. To tam możesz uzyskać pomoc psychologiczną, terapeutyczną, poradę prawną, aby móc jak najlepiej zastosować prawo w celu ochrony przed przemocą, np. dowiesz się, jak skorzystać z możliwości eksmisji sprawcy przemoc w rodzinie, jak przygotować się do sprawy o rozwód. Tam pomogą ci odzyskać siłę tak niezbędną do „wychodzenia” z przemoc.

W sytuacjach, gdy potrzebujesz wsparcia, a nie masz możliwości skorzystania z niego bezpośrednio, możesz się skontaktować z Ogólnopolskim Pogotowiem dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”.

Pogotowie prowadzi całodobowy telefon dla osób doznających przemoc, czynny przez 7 dni w tygodniu – **800 120 002** (bezpłatny dla osób dzwoniących), pod tym numerem w środy w godzinach 18.00-22.00 prowadzony jest dyżur prawny, natomiast w poniedziałki (godz. 18.00-22.00) dyżur w języku angielskim, a we wtorki w tych samych godzinach dyżur w języku rosyjskim.

Poradę prawną można uzyskać również pod płatnym numerem **(22) 666 28 50** w poniedziałki i wtorki w godzinach 17.00-21.00.

Istnieje także możliwość uzyskania porady za pośrednictwem e-maila: **niebieskalinia@niebieskalinia.info** oraz **komunikatora Skype** (także w języku migowym) **pogotowie.niebieska.linia** w poniedziałki w godzinach 13.00-15.00.



Tu możesz wpisać dane  
lokalnych placówek pomocowych

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

Egzemplarz bezpłatny