**Przemoc w rodzinie - gdy dom przestaje być bezpieczną przystanią**



**Krzyki, bicie, upokarzanie, wyzywanie, zabieranie pieniędzy a nawet gwałt - to wszystko zalicza się do domowej przemocy. Jak ją rozpoznać i pomóc sobie lub osobie, która padła jej ofiarą?**

O przemocy domowej możemy mówić zawsze wtedy, gdy ktoś bliski działając umyślnie i wykorzystując przy tym swoją przewagę (np. siły), narusza Twoje prawa i dobra osobiste, a także powoduje, że cierpisz i ponosisz jakieś szkody. Pamiętaj, przemoc w rodzinie to nie tylko bicie i siniaki! Oprócz fizycznego znęcania się zalicza się do niej także przemoc psychiczną, seksualną czy ekonomiczną (kontrolę finansów i życia zawodowego). Ponadto zazwyczaj występują one łącznie, np. w rodzinie, w której ma miejsce przemoc fizyczna, pojawia się i psychiczna.

Jakie zachowania można uznać za przemoc?

**Przemoc fizyczna** może być zarówno czynna, jak i bierna. Pierwsza z nich to np.: bicie, klapsy, kopanie, popychanie, policzkowanie, szarpanie za włosy, drapanie, plucie, rzucanie przedmiotami, wykręcanie rąk, krępowanie (np. wiązanie), duszenie, oparzenia (w tym przypalanie papierosem), zadawanie ran, aż po usiłowanie lub dokonanie zabójstwa.

Do biernej postaci przemocy fizycznej (zaliczanej niekiedy do przejawów przemocy psychicznej) można zaś zaliczyć takie zachowania, jak: zakazywanie lub uniemożliwianie załatwiania potrzeb fizjologicznych (np. ograniczenie snu czy głodzenie), ale też zakazy mówienia lub chodzenia.

**Przemoc seksualna** polega na zmuszeniu drugiej osoby do podjęcia aktywności seksualnej czy pewnych praktyk seksualnych, wbrew jej woli - zarówno przy użyciu siły fizycznej, jak i np. szantażu emocjonalnego. Zalicza się do niej między innymi: rozbieranie z użyciem siły, gwałt oraz zmuszanie do stosunku oralnego bądź analnego wbrew woli (w tym także używanie akcesoriów seksualnych), filmowanie bez zgody partnera stosunku seksualnego czy innej seksualnej aktywności, zmuszanie do oglądanie treści pornograficznych, czy też pozwalanie, aby inni patrzyli na akt seksualny.

Ta forma przemocy jest niestety zgłaszana i rozpoznawana stosunkowo rzadko, głównie ze względu na wstyd osoby, która pada jej ofiarą. Przez długi czas tematem tabu był i wciąż pozostaje chociażby gwałt małżeński. Pamiętaj - podobnie jak każdy inny gwałt - jest on przestępstwem i nic nie tłumaczy sprawcy, który się go dopuścił! Tłumaczenie, że wspólne pożycie to małżeński obowiązek, nie daje Twojemu partnerowi prawa do egzekwowania go w żaden sposób, czy to z użyciem siły fizycznej, szantażu czy gróźb.

O ile zarówno przemoc fizyczna czy seksualna pozostawiają często jakieś ślady, które mogą zostać wykorzystane, np. jako dowody przeciwko sprawcy, o tyle stosowanie przemocy psychicznej niejednokrotnie trudno udowodnić. Tymczasem szkody przez nią wyrządzone bywają niekiedy o wiele bardziej dotkliwe i pozostawiają urazy psychiczne na wiele lat, choć mogą nie być widoczne na pierwszy rzut oka.

Do jej przejawów zalicza się, np.: wyśmiewanie, groźby, degradację werbalną (w tym: zawstydzanie, wyzywanie, upokarzanie i poniżanie), obwinianie (także za przemoc), krytykę, manipulowanie poczuciem winy, wmawianie choroby psychicznej, narzucanie własnych sądów, izolację społeczną (kontrola i ograniczanie kontaktów z innymi osobami, np. znajomymi czy rodziną), wykorzystywanie dzieci do sprawowania kontroli (np. groźby pozbawienia kontroli rodzicielskiej).

**Do przemocy psychicznej** zalicza się niekiedy także przemoc ekonomiczną. Polega ona na kontrolowaniu finansów, np. poprzez: odbieranie zarobionych pieniędzy, kontrolę wydatków, wydzielanie zbyt niskich kwot na niezbędne wydatki, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej itp.

Jeśli masz wątpliwości czy jesteś ofiarą przemocy, być może pomoże Ci zamieszczony na stronie internetowej Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" kwestionariusz autodiagnostyczny "Czy doznajesz przemocy w rodzinie".Ofiary i sprawcy

Choć mówi się, że zwykle ofiarami przemocy domowej padają kobiety, a sprawcami są mężczyźni, nie dzieje się tak zawsze. Zarówno ofiarą jak i sprawcą może zostać każdy: kobieta lub mężczyzna, dziecko czy osoba starsza.

To również nieprawda, że do przemocy dochodzi jedynie w rodzinach "z marginesu", patologicznych, a przyczyną znęcania się nad członkami rodziny jest wyłącznie nadużywanie przez sprawcę alkoholu. Mity te, podobnie do innych, są wynikiem nagłaśniania tego rodzaju informacji, chociażby w mediach. Równie dobrze przemoc może mieć bowiem miejsce w domach zwanych "dobrymi", a wśród osób znęcających się nad domownikami znajdziemy chociażby lekarzy, prawników, a także przedstawicieli wojska. Jeśli zaś chodzi o uzależnienia czy to od alkoholu, czy od innych substancji, to - choć często współwystępują one z przemocą - nie można uznać ich ani za przyczynę, ani za wytłumaczenie lub usprawiedliwienie znęcania się nad bliskimi.

Nie zawsze prawdą jest też to, że sprawca to osoba chora, np. psychicznie. Choć bowiem zdarzają się i takie sytuacje, to jednak nie we wszystkich przypadkach. Podobnie nie można mówić, że osoby, które doświadczają przemocy "same są sobie winne", "lubią to" czy mają jakiś szczególny typ osobowości, który powoduje, że stają się ofiarami. Nie jest to prawdą. Owszem, doświadczanie lub bycie świadkiem przemocy w dzieciństwie może ułatwiać wejście w rolę ofiary, np. z powodu nieodpowiedniego wykształcenia umiejętności stawiania granic. Jednakże wśród doświadczających przemocy znajdziemy także osoby, które nigdy wcześniej nie miały z nią styczności.

**Gdy potrzebujesz rozmowy**

Wiesz lub podejrzewasz, że to, czego doświadczasz, jest przemocą (lub jesteś jej świadkiem), a nie masz do kogo zwrócić się o pomoc lub brak Ci odwagi, aby zgłosić sprawę na policję? W takiej sytuacji możesz na przykład skorzystać z telefonów informacyjnych lub zaufania. Są to np. Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie - 801 12 00 02 (od poniedziałku do soboty w godzinach 8:00-22:00, niedziele i święta - 8:00-16:00), Telefon Zaufania dla osób w kryzysie emocjonalnym - 116 123 oraz Warszawska Niebieska Linia - 22 668 70 00.

Dają one możliwość zdobycia informacji chociażby o tym gdzie i jakiego rodzaju pomoc (np. terapeutyczną, prawną, socjalną) można uzyskać - zarówno w kraju, jak i poza jego granicami. Osoby pracujące w tych poradniach mogą również udzielić Ci różnego rodzaju praktycznych porad oraz przeprowadzić interwencję w momencie, gdy istnieje zagrożenie życia lub zdrowia Twojego lub znanej Ci ofiary przemocy.

**W sytuacji zagrożenia**

Gdy grozi Ci niebezpieczeństwo, najlepiej krzycz, aby zaalarmować chociażby sąsiadów oraz staraj się uciec. Nie daj się zapędzić w miejsce skąd trudno będzie Ci się wydostać. W takiej sytuacji, jeśli oczywiście czujesz, że dasz dobie radę i masz taką możliwość, warto również zawiadomić policję (numery telefonów: 997 lub 112 - z telefonów komórkowych).

**Pamiętaj - przemoc jest przestępstwem i dlatego jest ścigana przez prawo (z artykułu 207 § 1-3 Kodeksu karnego). Wina za stosowanie przemocy leży wyłącznie po stronie sprawcy i to on, a nie Ty, powinien się wstydzić i odpowiadać za to, co robi. W zależności od okoliczności, za stosowanie przemocy domowej, przewidywana jest kara od 3 miesięcy do nawet 12 lat pozbawienia wolności.**

Czy informowanie policji to dobry pomysł?

Obawiasz się, że policja Ci nie pomoże? Nie martw się - możesz po nią zadzwonić zawsze wtedy, gdy Ty lub członkowie Twojej rodziny czujecie się zagrożeni, a ona ma obowiązek Ci pomóc.

Policjanci posiadają przede wszystkim odpowiednie narzędzia, aby powstrzymać sprawcę przed dalszym znęcaniem się nad bliskimi. Jeśli stanowi on zagrożenie dla otoczenia, funkcjonariusze zobowiązani są do jego zatrzymania na 48 godzin. Jeżeli zaś zachodzi obawa, że może on ponownie popełnić przestępstwo, np. chcąc się "odegrać", policjanci mogą również złożyć do prokuratury wniosek o jego eksmisję na okres do 3 miesięcy (który może zostać przedłużony). W wyniku interwencji powinna także zostać uruchomiona procedura Niebieskie Karty, dzięki której zbierane są informacje na temat przemocy w danej rodzinie oraz uruchamiana dalsza pomoc dla poszkodowanych (więcej na ten temat: Procedura Niebieskiej Karty).

Masz także prawo zapisać numery funkcjonariuszy, którzy przybyli na interwencję oraz jej datę i godzinę. Te informacje mogą Ci się przydać na przykład w trakcie postępowania sądowego przeciwko sprawcy. Jeżeli zaś masz wrażenie, że policjanci udzielili Ci pomocy w sposób niewłaściwy lub nie pomogli, możesz złożyć na nich skargę do Komendantów: danego komisariatu, Rejonowego lub Wojewódzkiego.

**Kiedy odniesiesz obrażenia**

W wyniku przemocy dochodzi często do urazów fizycznych, czego skutkiem bywa konieczność interwencji lekarskiej. Niekiedy służbę zdrowia wzywają funkcjonariusze, którzy przybywają na interwencję domową.

Oprócz udzielenia pomocy, lekarz - na Twój wniosek - zobowiązany jest do wystawienia zaświadczenia o doznanych obrażeniach oraz podjętym leczeniu. Jeśli dojdzie do pobicia lub gwałtu można również zwrócić się o wydanie płatnej obdukcji do lekarza sądowego. Zarówno zaświadczenie, jak i obdukcję możesz później przedstawić w sądzie lub prokuraturze, jako mocny dowód w postępowaniu sądowym przeciwko sprawcy.

**Gdzie jeszcze uzyskam pomoc?**

W Polsce od dawna działa i wciąż rozrasta się sieć różnorodnych instytucji, do których można zwrócić się o pomoc będąc ofiarą przemocy domowej. Listę tych miejsc ma obowiązek publikować każdy Urząd Gminy/Miasta. Adresy tych placówek znajdziesz ponadto na stronach internetowych Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia", a także Ministerstwa Sprawiedliwości.

Po bezpośrednie wsparcie warto zgłosić się na przykład do Ośrodka Pomocy Społecznej. W zależności od możliwości finansowych OPS lub gminy/miasta, może on wesprzeć cię materialnie, a także - jeśli nie masz gdzie się podziać - pomóc znaleźć nocleg. Pomocy możesz szukać również w Ośrodkach Interwencji Kryzysowej. Pracujący w nich ludzie postarają się, aby zapewnić Ci poczucie bezpieczeństwa oraz pomóc w stawianiu pierwszych kroków na drodze do uwolnienia się z "zaklętego kręgu" przemocy, np. poprzez zaproponowanie pomocy prawnej czy psychologicznej.

**Rany, które trudno się goją**

Choć może się wydawać się, że to sprawca "powinien się leczyć", bycie ofiarą przemocy wiąże się z dużym cierpieniem psychicznym, które bez odpowiedniego wsparcia, będzie nam towarzyszyć przez lata. Po tak ciężkich doświadczeniach, życiu w ciągłym stresie i poczuciu zagrożenia, masz prawo czuć się źle, np. mieć trudności ze snem, koncentracją, problemy żołądkowe, odczuwać lęk, itp. W takiej sytuacji nie wstydź się szukać pomocy, także tej specjalistycznej (np. psychologa).

Jeśli póki co nie czujesz się na siłach, aby twarzą w twarz rozmawiać z innymi ludźmi o tym, co Cię spotkało, nie martw się. Dobrym wyjściem z tej sytuacji może być skorzystanie z forum przeznaczonego dla osób doświadczających przemocy. Znajdziesz je na przykład na stronie Niebieskiej Linii, a także naszym portalu.

Czujesz, że chcesz spotkać się z osobami, które mają podobne doświadczenia do Ciebie? W takim wypadku możesz zacząć uczęszczać do grupy wsparcia dla osób dotkniętych przemocą. Dużym zaskoczeniem może być to, jak dobrze się rozumiecie, ale też - że to Ty i Twoje przeżycia, mogą pomóc im w poradzeniu sobie z własnymi trudnościami. W trakcie spotkań możesz również uzyskać wiedzę na temat tego, jak chronić się przed przemocą, radzić sobie z stresem czy zachowywać bardziej asertywnie.

UWAGA

**Jeśli uważasz, że "nie dajesz już rady" - możesz także zgłosić się na terapię indywidualną. Nie obawiaj się - specjalista nie będzie Cię oceniał czy winił. Z jego pomocą możesz zaś spróbować zmierzyć się z trudnościami, a w dalszej kolejności - wziąć swój los "we własne ręce".**