

**Przemoc w rodzinie, zwana także potocznie przemocą domową,** to jednorazowe lub powtarzające się umyślne działanie na szkodę bliskiego lub zaniechanie działań koniecznych do ochrony zdrowia i życia osób najbliższych.

Działania te naruszają prawa i dobra osobiste członka rodziny (osoby najbliższej, a także innych osób zamieszkujących wspólnie lub wspólnie gospodarujących).

### **Jak określić czy ja stosuję przemoc wobec kogoś bliskiego?**

Istnieją **symptomy, wskazujące na to, że w rodzinie obecna jest przemoc.**

***Czy zdarza się, że wobec osoby Tobie bliskiej zachowujesz się, w któryś z poniższych sposobów:***

- *traktujesz ją w sposób, który ją rani?*
- *niszczysz jej własność?*
- *kontrolujesz wszystko, co robi, z kim się widuje i gdzie chodzi?*
- *obrzucasz ją obelgami i poniżasz?*
- *zabierasz jej pieniądze, każesz o nie prosić lub odmawiasz ich wydania?*
- *nie pozwalasz jej widywać się i rozmawiać z rodziną?*
- *popychasz ją, policzkujesz, uderzasz, szarpiesz?*
- *grozisz, że ją zabijesz lub zranisz?*
- *zmuszasz ją do robienia rzeczy poniżających?*
- *obwiniasz ją za agresywne zachowanie?*
- *zachowujesz się tak, jakby przemoc nie była wielką sprawą, zaprzeczasz, że ją stosujesz?*

**Jeśli w Twoim zachowaniu, występuje co najmniej jedna z wymienionych powyżej oznak, istnieje duże prawdopodobieństwo, że stosujesz przemoc wobec kogoś bliskiego.**

Czytając ten informator dowiesz się między innymi: *Czym jest przemoc w rodzinie?*, *Kto i po co ją stosuje?* *Jak się od niej uwolnić?*

## **Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie - rozwiązania ustawowe.**

Przewiduje one znaczną liczbę środków i sposobów postępowania mogących służyć jej zapobieganiu.

W polskim kodeksie karnym istnieje wyodrębnione przestępstwo znęcania się nad rodziną. Podstawowy opis takiego zachowania zdefiniowany w art. 207 §1 kodeksu karnego obejmuje zarówno znęcanie fizyczne jak i psychiczne.

### **Polskie prawo ściga sprawców przestępstw przeciwko osobom najbliższym za:**

- znęcanie się fizyczne lub psychiczne nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny - art. 207 Kodeksu Karnego (k.k.),
- grożenie innej osobie popełnieniem przestępstwa na jej szkodę lub szkodę osoby najbliższej, jeżeli groźba wzbudza w zagrożonym uzasadnioną obawę, że będzie spełniona - art. 190 k.k. (przestępstwo ścigane na wniosek pokrzywdzonego),
- uporczywe nękanie innej osoby lub osoby jej najbliższej wzbudzające u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia lub istotnie naruszające jej prywatność – art. 190a kk. (przestępstwo ścigane na wniosek pokrzywdzonego); Jeżeli następstwem czynu określonego powyżej jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.
- stosowanie przemocy lub groźby bezprawnej w celu zmuszenia innej osoby do określonego działania, zaniechania lub znoszenia określonego stanu — art. 191 k.k.
- doprowadzenie innej osoby do obcowania płciowego przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem (zgwałcenie) oraz doprowadzenie w ten sam sposób innej osoby do poddania się innej czynności seksualnej lub wykonania takiej czynności — art. 197 k.k. (przestępstwo ścigane na wniosek

pokrzywdzonego. Złożony wniosek o ściganie sprawców zgwałcenia nie może być cofnięty),

**UWAGA! Przepięstwo to popełnia również mąż, gwałcąc własną żonę!**

- uporczywe uchylanie się od wykonania ciężącego z mocy ustawy lub orzeczenia sądowego obowiązku opieki, przez nielożenie na utrzymanie osoby najbliższej lub innej osoby i przez to narażanie jej na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych (uchylanie się od obowiązku alimentacyjnego) - art. 209 k.k. (przepięstwo ścigane na wniosek pokrzywdzonego, organu pomocy społecznej lub organu podejmującego działania wobec dłużnika alimentacyjnego),
- przywłaszczenie, kradzież lub kradzież z włamaniem na szkodę osoby najbliższej — art. 278 k.k. i art. 279 k.k. (jeżeli czyn popełniono na szkodę osoby najbliższej, ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego),
- niszczenie, uszkodzanie cudzej rzeczy lub czynienie jej niezdatną do użytku — art. 288 k.k. (jeżeli czyn popełniono na szkodę osoby najbliższej, ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego),
- porzucenie małoletniego poniżej lat 15 albo osoby nieporadnej ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, wbrew obowiązkowi troszczenia się — art. 210 k.k.,
- uprowadzenie lub zatrzymanie małoletniego poniżej lat 15 albo osoby nieporadnej ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, wbrew woli osoby powołanej do opieki lub nadzoru — art. 211 k.k.
- doprowadzenie małoletniego poniżej lat 15 do obcowania płciowego lub poddania się innej czynności seksualnej — art. 200 k.k.
- rozpijanie małoletniego, dostarczając mu napoju alkoholowego, ułatwiając jego spożycie lub nakłaniając go do spożycia takiego napoju — art. 208 k.k.

## **Przemoc w rodzinie:**

- jest zjawiskiem wynikającym z działania człowieka - działanie lub zaniechanie działań jest dokonywane przez jednego członka rodziny przeciwko pozostałym,
- jest intencjonalna – zmierza do osiągnięcia jakiegoś celu,
- wykorzystuje przewagę sił, uniemożliwiając samoobronę i opiera się na władzy i kontroli,
- narusza prawa i dobra osobiste krzywdzonego członka rodziny,
- powoduje szkody i cierpienie u osób, których dotyka.

## **Rodzaje przemocy**

Przemoc w rodzinie może przybierać różne formy i dokonywać się przy pomocy różnych instrumentów.

– **przemoc fizyczna** – są to wszelkie działania polegające na użyciu siły i prowadzące do naruszenia nietykności cielesnej, nieprzypadkowych urazów, zranień, stłuczeń, złamań czy zasinień.

Do przemocy fizycznej zalicza się między innymi: *popychanie, odpychanie, obezwładnianie, uderzanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą dłonią, pięścią lub różnymi przedmiotami, poparzenie, porzucenie w niebezpiecznej okolicy, straszenie bronią lub jej użyciem i inne.*

– **przemoc psychiczna** – to umyślne działania wykorzystujące nie siłę fizyczną, lecz mechanizmy psychologiczne, powodujące zachwianie pozytywnego obrazu własnej osoby u ofiary, obniżenie u niej poczucia własnej wartości, pojawienie się stanów lękowych i nerwicowych.

Przejawami przemocy psychicznej (zw. emocjonalną) są: *odmowa uczuć, brak zainteresowania, szacunku, nieustanna krytyka, wyśmiewanie poglądów, wyznania religijnego, żądanie posłuszeństwa, narzucanie poglądów, wmawianie choroby psychicznej, kontrola i utrudnianie kontaktów z innymi osobami, zawstydzani, upokarzanie, wyzywanie, grożenie, ograniczanie snu, jedzenia itp.*

– **przemoc seksualna** – polega na wymuszaniu niechcianych przez ofiarę zachowań w celu zaspokojenia potrzeb seksualnych sprawcy.

Przemocy seksualnej dopuszcza się osoba która: przymusza do pożycia seksualnego, wymaganie na ofierze nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych (np. przymuszanie do współżycia seksualnego z osobami trzecimi), krytykę zachowań seksualnych partnera/ki, przymuszanie do oglądania pornografii, zmuszanie do prostytucji, gwałt itp.

– **przemoc ekonomiczna** – uzależnia ofiary od sprawcy poprzez takie zachowania jak: odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, niezaspokajanie podstawowych materialnych potrzeb rodziny, nadmierna kontrola wydatków, zmuszanie do proszenia o pieniądze, odbieranie pieniędzy, okradanie, wyliczanie wydatków, i inne).

– **zaniedbywanie** – przemocą jest także zaniedbanie i niezaspokajanie podstawowych potrzeb członka rodziny (dziecka, osoby starszej czy niepełnosprawnej), które prowadzi do jego cierpienia, chorób, utraty normalnych warunków życia.

Formy przemocy mogą się przenikać, ale każda może też występować osobno.

Pokusa użycia przemocy, początkowo wynika z sytuacyjnego napięcia odczuwanego jako zniecierpliwienie, irytacja, złość lub gniew. Taki stan jest naturalny, gdy rzeczywistość nie spełnia naszych oczekiwań, gdy coś nie idzie po naszej myśli.

Przemoc przynosi ulgę dając złudne poczucie górowania nad innymi ludźmi oraz kontrole nad wydarzeniami.

Taki sposób postępowania określa się mianem **cyklu przemocy**:



**Faza narastania napięcia** – początkiem cyklu jest zwykle wyczuwalny wzrost napięcia, narastające sytuacje konfliktowe. Przyczyny mogą tkwić poza rodziną, czasem są to błahostki, drobne nieporozumienia powodujące dalszy wzrost napięcia. Zaczyna pojawiać się agresja.

**Faza gwałtownej (ostrej) przemocy** – następuje wybuch agresji, której skutki mogą być różne: podbite oko, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poranienie, śmierć. W tej fazie często następuje interwencja, ofiary decydują się wezwać pomoc, czy złożyć skargę.

**Faza miodowego miesiąca** – to czas skruchy i okazywania miłości. Sprawca zaczyna dostrzegać to, co się wydarzyło. Próbuje załagodzić sytuację, przeprosza, obiecuje poprawę, staje się uczynny i miły. Sprawca nie jest w stanie długo pełnić takiej roli - znowu narasta napięcie i wszystko zaczyna się powtarzać przypominając ***błędne koło***.

## **Warto pamiętać że:**

- *w konsekwencji przemocy cierpi cała rodzina – to nieprawda, że stosujący przemoc mąż może być dobrym ojcem, a stosująca przemoc żona może być dobrą matką;*
- *dzieci wzrastające wśród przemocy w domu są często zapomnianymi jej ofiarami. Doznają przemocy nie tylko wtedy gdy są bezpośrednio maltretowane lub zaniedbywane lub wykorzystywane seksualnie przez rodziców lub opiekunów. **Dzieci cierpią i są krzywdzone także wtedy gdy są świadkami przemocy dorosłych.***
- *przemoc domowa są to zachowania zamierzone i świadome: nic ich nie usprawiedliwia;*
- *zachowań nazywanych przemocą domową można się nauczyć ale i oduczyć.*

## **Portret psychologiczny osoby krzywdzącej**

1. Niska samoocena i poczucie niedostosowania.
2. Poczucie izolacji i braku wsparcia społecznego.
3. Brak umiejętności społecznych .
4. Zaburzenia psychiczne, takie jak : lęk i depresja.
5. Nadużywanie alkoholu lub narkotyków.
6. Zaborczość zazdrość, lęk przed porzuceniem.
7. Zrzucanie winy na innych.
8. Podsycanie sporów, okazywanie agresji i przemocy .
9. Brak empatii w stosunku do zależnej ofiary, co może być spowodowane złym stanem zdrowia fizycznego, lub psychicznego, problemami seksualnymi .
10. Przeniesienie złości spowodowanej niezadowoleniem z pracy, życia, stresem lub życiowymi problemami na partnera, czyli obarczenie go za swoje niepowodzenia czy frustracje.
11. Stosowanie przemocy, groźby lub używania broni.

## Czy ja też krzywdzę ?

Jeżeli twoje zachowanie jest takie:

- **Czujesz niezadowolenie** ze swojego życia
- **Tracisz cierpliwość** gdy inni (osoby zależne od Ciebie) popełniają błędy masz poczucie, iż utrudniają Ci tym życie.
- Jeśli zdarza Ci się, że **podnosisz głos**, lub pokazujesz swoje niezadowolenie w sposób, który rani innych.
- Jeśli we wszystkim co robisz towarzyszy Ci stres, czujesz, że **sobie nie radzisz** nie możesz pozbyć się tego uczucia.
- Wiedząc, iż używanie przemocy jest złe tłumaczysz ją- **bojąc się ujawnienia jej stosowania** .
- Jeśli w **dzieciństwie doznawałeś przemocy** – mówiono Ci, że to nic złego.
- **Szukasz ofiary wśród bliskich** osób by móc trzymać je blisko siebie, kontrolować.
- **Zrobisz wszystko, aby odsunąć od siebie podejrzenia** o złe czyny- czujesz się tą ucieczką zmęczony.
- Odczuwasz **narastający stres**, że **poszkodowani ujawnią prawdę** – **poniesiesz karę** i obwinisz za to cały świat i swoje ofiary.

Jeśli twoje zachowanie jest właśnie takie to najprawdopodobniej stosujesz przemoc.

## Pamiętaj, że przemoc w rodzinie jest przestępstwem ściganym przez prawo - prześń krzywdzić!

Krzywdzenia bliskich możesz zaprzestać w każdej chwili, choć może być Ci trudno, dlatego skorzystaj z pomocy specjalistów – zaoferują Ci „terapię dla osób stosujących przemoc w rodzinie”, w trakcie której wyzwolisz się z pułapki jaką jest przemoc”, dowiesz się o tym jak można w Twoim przypadku przezwyciężyć frustrację, jak poradzić sobie ze stresem, pokierować swoją złością i twórczo zmieniać swoje życie rozwiązując problemy.

## **Porozmawiaj ze specjalistą.**

Masz możliwość wyboru pomiędzy ponoszeniem nieuchronnych, szeroko pojętych konsekwencji prawno – instytucjonalnych, a skorzystaniem z pomocy w dokonywaniu zmian we własnych schematach zachowania.

**Przemoc nie jest jednym sposobem** osiągania osobistych celów w sytuacji, gdy na drodze do nich znajdują się ludzie.

**Inne sposoby polegają na: dogadywaniu się, zawieraniu umów, z których trzeba się wywiązywać – wymagają czasu, cierpliwości i rozumienia potrzeb innych osób.**

**Można się tego nauczyć.**

*Wielu ludzi wymiennie używa słów: "złość" i "agresja". Tymczasem złość jest UCZUCIEM, tak jak uczuciem jest smutek czy lęk.*

*Agresja natomiast jest ZACHOWANIEM krzywdzącym drugą osobę, albo raniącym ją psychicznie, albo uszkadzającym jej ciało. Można przeżywać złość i nie zachowywać się agresywnie. Inni, czując złość wyrażają ją w sposób wyważony, nie raniąc drugiej osoby, ale informując, że jakieś jej konkretne zachowanie uruchamia w nich złość. Jest to tzw. asertywny sposób wyrażania siebie, swojego sprzeciwu czy swojej złości.*

**Możesz nauczyć się asertywnie wyrażać złość, to znaczy:**

- *decydować się o niej powiedzieć osobie, której zachowanie wzbudziło we mnie złość*
- *wyrazić to w taki sposób, który nie zrani drugiej osoby, z szacunkiem do niej*
- *intencją jest danie informacji o tym, co czuję i o tym, na co się nie zgadzam, nie jest intencją "wyżycie się", "odreagowanie złości" czy też odwet*
- *cel, do którego dążę to spowodowanie by sytuacja w jakiej jestem i zachowanie drugiej osoby mi nie szkodziły, by nie przekraczano granic mojej osoby, by mieć wpływ na to, co się dzieje i kształtować sytuację zgodnie z moimi potrzebami*

***Ważne!** Jeśli używasz przemocy oraz zdarza ci się stosować ją będąc pod wpływem alkoholu zwróć się o pomoc do specjalisty zajmującego się pomocą dla osób z problemem alkoholowym.*

## **Gdzie i do kogo możesz się udać po pomoc?**

### **Ośrodek Pomocy Społecznej w Andrychowie:**

- ul. Batorego 5, **Punkt informacyjny dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie w Andrychowie**, tel.: **(33) 843 77 77**, czynny od **poniedziałku do piątku od 7.00 – 15.00** oraz **we czwartki od 15.00-18.00**

- ul. Metalowców 10, **pomoc specjalistyczna** (tel. 33 875 24 29):

***pedagog i psycholog*** - od poniedziałku do piątku

w godzinach od 7.00 do 15.00,

***terapeuta***: poniedziałek 12.00-15.00, wtorek 9.00-12.00,

czwartek 15.00-18.00

***prawnik***: po telefonicznym ustaleniu terminu **33 875 33 00**

**Gminny Zespół Interdyscyplinarny – Koalicja Przeciw Przemocy w Andrychowie** powołany w celu zapewnienia rodzinie uwikłanej w przemoc pełnej pomocy. Tutaj bezpośrednio można zgłaszać się do:

**Ewa Białczyk – Czechowska**

**od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30 – 15.00**

w *Ośrodku Pomocy Społecznej w Andrychowie, ul. Batorego 5*

tel.: 33 875 33 00 lub 33 / 843 77 77

**Jolanta Kosek**

**od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 – 12.00 i 15.00**

19.00 w Andrychowskim Stowarzyszeniu Trzeźwości Klubie Integracji Społecznej „WATRA”, Andrychów, ul. Metalowców 10

telefon. 33 / 877 28 62

***Nie obawiaj się - nikt znający się na rzeczy nie potępi Cię za to, że pragniesz odtąd żyć godnie.***

## **Bibliografia**

1. Ustawa o przeciwdziałanie przemocy w rodzinie z dnia 29 lipca 2005r.
2. Małopolski Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
3. Małopolskie instytucje wobec przemocy Cz. I i – zalecenia w zakresie tworzenia lokalnego systemu Przeciwdziałania przemocy w rodzinie i postępowania w sytuacji występowania przemocy
4. „Przemoc w rodzinie wobec osób starszych i niepełnosprawnych” – poradnik dla pracowników pierwszego kontaktu – red. Dorota Jaszczak-Kuźmińska, Katarzyna Michalska , PARPA Media, W-wa 2010
5. „Przemoc w Rodzinie – poradnik dla osób doznających przemocy w rodzinie”, ROPS w Krakowie, Kraków 2006
6. „Informator przeciwdziałanie przemocy w Rodzinie”- OPS w Andrychowie
7. <http://www.niebieskalinia.pl>
8. <http://www.oodp.krakow.caritas.pl>
9. <http://www.parpa.pl>
12. <http://www.pismo.niebieskalinia.pl>
13. [http://www.szczecin.caritas.pl/strony-97/sprawcy\\_przemocy](http://www.szczecin.caritas.pl/strony-97/sprawcy_przemocy)
10. [http://www.kujawsko-pomorskie.pl/files/sprawy\\_spoeczne](http://www.kujawsko-pomorskie.pl/files/sprawy_spoeczne)
11. <http://www.stop-przemocy.pl>
12. <http://www.mops.bochnia.pl>
13. <http://www.it-self.pl>
14. <http://www.wdepresji.fora.pl>
15. <http://www.sw.gov.pl>

oprac.: I. Piecha, R. Wronka, B. Smolec