

NASTOLATEK

O KROK PRZED PROBLEMEM



**PRZEMOC
W RODZINIE**

 MAŁOPOLSKA

Z tej broszury dowiesz się:

- ▶ Czym jest przemoc i czym charakteryzuje się przemoc w rodzinie
- ▶ Jakie są formy przemocy w rodzinie
- ▶ Jakie są fakty i mity związane z przemocą w rodzinie
- ▶ Jak funkcjonuje sprawca, ofiara i świadek przemocy
- ▶ Co możesz zrobić, gdy okaże się, że przemoc dotyczy Ciebie
- ▶ Gdzie szukać pomocy i jak taka pomoc wygląda

Czym różni się przemoc od agresji?

Aby zrozumieć, czym jest przemoc, warto wyjaśnić różnicę pomiędzy agresją i przemocą.

Agresja jest świadomym, zamierzonym zachowaniem, mającym na celu skrzywdzenie drugiej osoby.

Przemoc spełnia kryteria agresji, a dodatkowo:

- Jest to proces – zwykle nie jest to jednorazowa sytuacja,
- Zachowania są cykliczne – przeplatają się okresy spokoju i nasilenia się zachowań,
- Działania jednej osoby naruszają prawa i dobra drugiej osoby,
- Występują role sprawcy, ofiary i świadków,
- Sprawca ma widoczną przewagę nad ofiarą,
- Osoba, która jest ofiarą przemocy doznaje cierpienia i szkód.

Na czym polega przemoc w rodzinie?

Przemoc domowa lub przemoc w rodzinie najczęściej dotyczy działań agresywnych, lub zaniechań rodzica bądź rodziców wobec dziecka/ dzieci. Może występować również pomiędzy małżonkami lub pomiędzy rodzeństwem. Dotyczy sytuacji, w której osoba silniejsza, mająca władzę lub sprawująca kontrolę w domu, wykorzystuje tę przewagę i narusza prawa drugiej osoby, powodując cierpienie oraz szkody fizyczne i psychiczne. Są to działania intencjonalne, gdy rodzic, małżonek lub inny członek rodziny sądzi, że wie co jest dobre dla drugiej osoby, najczęściej pozostającej finansowo, prawnie lub emocjonalnie zależnej. Sprawca przemocy jest przekonany, że może decydować w imieniu drugiej osoby, a „ofiara przemocy” powinna mu się podporządkować. Często, wykorzystuje swoją przewagę, by wpłynąć na bliską mu osobę, tym samym naruszając jej prawa i powodując cierpienie.

O jakiej przewadze mówimy?

Przewaga sprawcy nad ofiarą w przypadku przemocy domowej może dotyczyć siły fizycznej, psychicznej, przewagi materialnej, zawodowej czy wynikającej z wieku.

Jakie są formy przemocy w rodzinie?

- **Fizyczna** – dotyczy naruszenia nietykalności fizycznej. Zalicza się tu bicie ręką, pięścią, bicie w twarz, kopanie, szarpanie, popychanie, klapsy, zamykanie w pomieszczeniach.
- **Psychiczna** – dotyczy naruszenia godności osobistej. Jest to np. wyśmiewanie, obrażanie, szydzenie, grożenie, zastraszanie, poniżanie, krzyczenie, oskarżanie.
- **Seksualna** – dotyczy naruszenia intymności. Zalicza się tu: molestowanie, podglądanie, obmacywanie, komentowanie wyglądu, zwłaszcza intymnych części ciała, zmuszanie do aktywności seksualnej, dokonywanie aktywności seksualnej wbrew woli osoby lub gdy nie jest ona tego świadoma.
- **Ekonomiczna** – w środowisku rodzinnym dotyczy ograniczania dostępu do pieniędzy, gdy osoba nie jest w stanie samodzielnie się utrzymać, zabierania pieniędzy samodzielnie zarobionych, okradania.
- **Zaniedbanie** – dotyczy niezaspokajania podstawowych potrzeb bytowych. Np. pozbawianie jedzenia, schronienia, ubrań, dostępu do leczenia.

FAKTY I MITY

MIT: Osoba doświadczająca przemocy często prosi o pomoc.

FAKT: Przemoc jest procesem, w którym występuje nierównowaga sił. Ofiara jest więc słabsza fizycznie, psychicznie lub zależna materialnie od sprawcy. Ma niskie poczucie własnej wartości, czuje się bezsilna i bezradna. W związku z tym bardzo często brakuje jej „psychicznej siły” lub boi się poprosić o pomoc dla siebie.

MIT: Świadkowie przemocy nie powinni się wtrącać, bo mogą pogorszyć sytuację.

FAKT: Aby zatrzymać przemoc w środowisku rodzinnym, należy ją zgłosić. Ofiara bardzo często może nie być w stanie samodzielnie poprosić o pomoc. Sprawcy z kolei nie zależy na zakończeniu tego stanu rzeczy – ma sporo korzyści z tej sytuacji. Bardzo pomocni są świadkowie – często tylko oni mogą zareagować na przemoc tak, by doprowadzić do jej zatrzymania.

MIT: Osoba stosująca przemoc również potrzebuje pomocy.

FAKT. Sprawcy przemocy często trudno przychodzi radzenie sobie z emocjami. Nie jest to jednak osoba z góry skazana na porażkę. Gdy ktoś jej pomoże zauważyć i zrozumieć, że to co robi jest krzywdzące, będzie mieć szansę na naukę nowych, nieszkodzących innym członkom rodziny zachowań, metod wychowawczych czy budowania dobrej relacji małżeńskiej.

Ofiara w niektórych przypadkach „zasłużyła sobie” na przemoc.

MIT. Nikt nie ma prawa krzywdzić drugiej osoby. Jest to niezgodne z prawem. Przemoc nigdy nie jest „z winy” ofiary. Odpowiedzialność za przemoc zawsze leży po stronie sprawcy.

Jesteś nastolatkiem. Twój mózg intensywnie się przebudowuje

Zmiany układu nerwowego mają bezpośredni wpływ na Twoje zachowanie, myślenie oraz różne doznania emocjonalne. Układ nerwowy osiąga dojrzałość około 25. roku życia. Oznacza to, że obecnie Twój mózg przechodzi rewolucję – najpierw zmiany następują w obszarach odpowiedzialnych za emocje, nieco później zmienia się ta część, która odpowiada za kontrolę zachowania. Dlatego możesz doświadczać wielu różnych, często nieprzyjemnych emocji, które nie do końca rozumiesz. Może też zdarza Ci się robić rzeczy, których później żałujesz.

Celem dorastania jest przygotowanie do dorosłości

My dorośli, często zapominamy, że jest to okres rozwijania Twojego potencjału – nowych umiejętności, zainteresowań, wiedzy o sobie i świecie. Konflikty z rodzicami, nauczycielami czy znajomymi, chęć rozrywki, szukanie nowych doznań – to naturalne elementy dorastania. W ten sposób zdobywasz samodzielność oraz kształtujesz własną tożsamość i dojrzałość emocjonalną.

W tym procesie ważne jest wsparcie rodziny i bezpieczne warunki. Może zdarzyć się tak, że proces ten jest utrudniony, ze względu na doświadczenia przemocy w domu rodzinnym.

CZY DOŚWIADCZASZ PRZEMOCY?

Przemoc w rodzinie jest procesem, w którym możesz znaleźć się w różnej roli

Ofiarami przemocy w rodzinie bardzo często są dzieci i młodzież – jako osoby nieletnie, pozostające pod prawną opieką rodziców, często są zastraszone lub nie widzą możliwości uzyskania pomocy. Gdy najbliższe Ci osoby dorosłe stosują wobec Ciebie przemoc, Twój umysł uruchamia różne strategie zaradcze, aby przetrwać w trudnych warunkach. Dotyczy to ukrywania doświadczanej przemocy i jej sprawców, co może zwiększać poczucie winy, lęku, wstydu oraz bezsilności. Zdarza się, że te przykre emocje mieszają się z miłością do rodzica lub innego członka rodziny, który stosuje przemoc. Wtedy możesz jednocześnie się jej bać i dążyć do kontaktu – to normalne. Ta sama osoba, która wyrządza Ci krzywdę, jest też Twoim opiekunem.

Młoda osoba może być świadkiem przemocy domowej na przykład, gdy dotyczy ona działań agresywnych jednego rodzica wobec drugiego, lub opiekunów wobec młodszego rodzeństwa. W takiej sytuacji możesz odczuwać strach przed sprawcą oraz poczucie winy wobec ofiary. Pamiętaj, że możesz sięgnąć po pomoc – informacje jak to zrobić, znajdziesz na kolejnych stronach.

Wiek dorastania może powodować trudności w kontrolowaniu swoich emocji i zachowań. Czasem może skutkować działaniami, które krzywdzą innych członków Twojej rodziny. Możesz wtedy odczuwać ogromne pokłady złości, których nie potrafisz opanować. Jeśli zdarza Ci się stosować przemoc – popychać, bić, wyzywać, obrażać, szantażować, grozić – warto skorzystać z pomocy i spróbować nauczyć się kontrolować impulsywne zachowania i przepełniające Cię emocje. Przeczytaj dalej, jak to zrobić.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Gdy uważasz, że jesteś sprawcą/ofiarą/świadkiem przemocy rówieśniczej i potrzebujesz pomocy, oto parę osób, do których możesz się zgłosić:

- **Zaufany dorosły** – możesz porozmawiać z zaufanym członkiem rodziny lub innym dorosłym, który jest dla Ciebie wsparciem i który będzie mógł stanąć po Twojej stronie. Może być to dalszy krewny, sąsiadka lub sąsiad, przyjaciel rodziny. Jeśli czujesz się gotowy/a powiedz im, czego doświadczasz. Zastanówcie się wspólnie nad planem działania.
- **Wychowawca/inny nauczyciel** – wychowawca jest dla Ciebie pierwszą osobą w szkole, która może Ci pomóc. Jeśli nie masz z nim dobrego kontaktu – może uczy Cię ktoś, komu bardziej ufasz. Podejdź do niego na przerwie lub napisz list, jeśli trudno Ci o tym mówić. Jeśli chcesz, poproś o dyskrecję i rozmowę przed rozpoczęciem jakichkolwiek działań.
- **Pedagog/psycholog szkolny** – to specjaliści, którzy są wykwalifikowani do tego, aby nieść pomoc osobom z Twojej szkoły. Powinni Ci zapewnić odpowiednią i bezpieczną przestrzeń do opowiedzenia o swoich trudnościach.
- **Psycholog w zewnętrznej instytucji** – to niezależne osoby, które nie są związane ze środowiskiem, w którym dochodzi do przemocy.

Po co pomoc psychologiczna?

Psycholog ma Ci pomóc uporać się z trudnościami i osiągnąć zaplanowane cele.

Głównym narzędziem pracy psychologa jest rozmowa. Pomaga w porządkowaniu myśli i emocji, żeby lepiej rozumieć siebie, to czego się chce. Ma też wiedzę na temat działania człowieka, którą chętnie się dzieli, kiedy tego potrzebujesz. Razem stworzycie plan działania, który wprowadzasz w życie. Psycholog Cię w tym wspiera.

Jak wygląda pierwsza rozmowa?

Jest doskonałą okazją, żeby trochę się poznać i sprawdzić, czy dobrze Ci się rozmawia z psychologiem. Jest to też czas na ustalenie, po co się zgłaszasz, co chcesz zmienić. Psycholog powie Ci, czy może w tym konkretnym przypadku pomóc. Czasami poleci Ci innego specjalistę. Bywa tak, że jedna rozmowa jest wystarczająca. Najczęściej takich spotkań jest jednak więcej.

Co jest ważne na spotkaniu z psychologiem?

- Przyjdź z otwartą głową. Nie musisz się zgadzać z tym, co mówi psycholog, ale posłuchaj.
- Masz prawo do wyboru, o czym chcesz powiedzieć psychologowi na spotkaniu, a o czym nie.
- Spotkania są poufne. Psycholog nie opowiada innym o Twoich sprawach poza dwoma wyjątkami:
 - konsultuje się z innymi specjalistami, żeby jak najlepiej Ci pomóc,
 - jeśli obawia się o Twoje życie lub zdrowie, może zgłosić to Twoim rodzicom lub opiekunom prawnym, powinien jednak poinformować Cię o tym, że tak robi.

Nie z każdym psychologiem będzie Ci po drodze, warto wtedy sprawdzić jak Ci się rozmawia z kimś innym.

MIEJSCA, DO KTÓRYCH MOŻESZ ZGŁOSIĆ SIĘ PO POMOC

► Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Miejsce czynne całą dobę, do którego nie trzeba się umawiać. W każdej chwili można zadzwonić czy pojawić się tam osobiście. Nie jest konieczne podawanie swoich danych. W Ośrodku funkcjonuje hostel dla osób doświadczających przemocy w rodzinie.

Adres: ul. Radziwiłłowska 8 B, 31-026 Kraków

Telefon: 12 421 92 82

► Centrum Wspierania Rodzin przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Krakowie

Miejsce, w którym dyżurujący psycholog, mediator, pracownik socjalny, logopeda i pedagog świadczą bezpłatne porady i wsparcie w działaniu osobom doświadczającym przemocy rodzinie.

Adres: al. Słowackiego 20, 30-037 Kraków

Telefon: 12 634-42-66 wew. 412, 574, 570, 564

► Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Instytucja koordynująca procedurę Niebieskiej Karty. Organizuje różne formy pomocy osobom doświadczającym przemocy i ją stosującą – grupy wsparcia, porady prawne, pomoc psychologiczną.

Adres: ul. Józefińska 14, 30-529 Kraków

Telefon: 12 616-54-27

Pomoc świadczy filia MOPS właściwa dla miejsca zamieszkania.

► Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Jest to całodobowa infolinia, na którą można zadzwonić anonimowo i uzyskać wsparcie psychologiczne oraz informacje, gdzie szukać dalszej pomocy.

Telefon: 800 120 002

Adres e-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info

Strona internetowa: www.niebieskalinia.info

► Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Darmowe, całodobowe, anonimowe wsparcie dla młodych ludzi.

Jest możliwość również kontaktu pisemnego.

Telefon: 116 111

Strona internetowa: www.116111.pl

► Małopolski Ośrodek Fundacji Praesterno

Miejsce, w którym młodzież może bezpłatnie porozmawiać z psychologiem i skorzystać ze wsparcia osób pracujących z młodzieżą.

Adres: Aleja Pokoju 7, 31-548 Kraków

Telefon: 12 418 08 11, 535 928 558

Adres e-mail: krakow@praesterno.pl

Strona internetowa: www.krakow.praesterno.pl

W sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia nie wahaj się zadzwonić na numer alarmowy 997 lub 112.

 MAŁOPOLSKA



Opracowanie zespół Małopolskiego Ośrodka Fundacji Praesterno
Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego