

## Propozycja II

*W związku z tym, że co raz częściej dochodzą do nas informacje o nasilającej się przemocy domowej w stosunku do kobiet i dzieci postanowiłam napisać do państwa o tym trudnym zjawisku. Pragnę tym samym uczulić Państwa na krzywdę innych i zaapelować o pomoc i zgłaszanie takich przypadków odpowiednim służbom i instytucjom.*

Epidemia koronawirusa spowodowała, że od kilku tygodni większość czasu spędzamy w domach i z doniesień medialnych, ale niestety również z autopsji wiemy, że osoby przebywające ze sobą non stop, mogą stać się ofiarami przemocy domowej.

Żyjemy w niepokoju zastanawiając się jak to będzie, kiedy to się skończy, zachorujemy, czy nie zachorujemy, czy wrócę do pracy. Emocje, które przeżywamy w związku z samą chorobą i emocje związane z tym, że jesteśmy w zamknięciu, to powody do całkiem silnego stresu. Sytuacja zamknięcia w jednej przestrzeni kilku osób, z których każda ma swoje przeżycia, przemyślenia, emocje powoduje, że te źródła stresu się ząbają. W zwykłych warunkach, nawet jeśli jesteśmy na siebie "skazani" to każdy z nas albo wychodzi do swoich obowiązków, a jeśli to jest niemożliwe to zawsze można powiedzieć idę na spacer, do parku, jadę do lasu. A obecnie nie jest to takie oczywiste.

Ofiary przemoczonych zachowań, a są to najczęściej kobiety i dzieci, są teraz skazane na przebywanie z oprawcą całą dobę. Strach o zdrowie i życie, obawy przed kryzysem gospodarczym i możliwymi zwolnieniami z pracy mogą prowadzić do sytuacji konfliktowej w domach. Pracownicy telefonów zaufania już teraz odnotowują więcej niepokojących sygnałów. Osoby, które stosują przemoc, wszystkie swoje frustracje wyładowują na innych, głównie na żonie, dzieciach. Osoby zagrożone przemocą lub już jej doświadczające mogą teraz szukać pomocy tylko zdalnie. Czasem telefon zaufania jest dla nich jedyną formą wsparcia, jednak niektóre osoby nie mogą zadzwonić, bo znajdują się z oprawcą w jednym mieszkaniu.

Dzieci i młodzież przeżywają wzmożone napięcie, często połączone z lękiem o własne, czy rodzeństwa i matki życie i zdrowie. Z tego też powodu okaleczają się, rozdrapują rany, obgryzają paznokcie. W domu nie mają teraz jak wyładować energii, bo całe dni siedzą przed ekranem komputera Dzieci chłoną emocje rodziców i czasem nie są w stanie ich udźwignąć i zneutralizować. Czasem w obliczu bólu psychicznego, który przeżywają, ulgę daje ból fizyczny, stąd te akty okaleczania się. W szkole, nauczyciele pedagogzy i psychologzy widzą dzieci na co dzień i są w stanie szybko reagować, lecz obecnie przez ekran komputera trudniej dostrzec, że z dzieckiem dzieje się coś złego.

Dorośli krzywdzą dzieci na różne sposoby. Mogą je bić, szantażować, nadmiernie je kontrolować, izolować. **Przemocą jest jednak również stwarzanie dziecku środowiska, w którym są one świadkami bicia lub poniżania innego członka rodziny**, najczęściej jednego z rodziców. Dziecko, które dorasta w atmosferze przemocy, doświadcza ogromnej tragedii. Jego świat, który powinien być w pełni bezpieczny i spokojny, rozpada się na kawałki. Ojciec czy matka mogą być przekonani, że skoro nie podnoszą ręki na dziecko i nie kierują wobec niego obelg, są dobrymi rodzicami. Wydaje się im, że konflikty dorosłych nie interesują kikutka. Nic bardziej mylnego. Dla dzieci rodzice są bowiem całym światem. To oni są jego pierwszymi nauczycielami, opiekunami i przewodnikami po świecie. Gdy jedno z rodziców krzywdzi drugiego, z pewnością nie umyka to uwadze najmłodszych członków rodziny. Nawet z pozoru mało istotna kłótnia, ale pełna wyzwisk, może i aktów przemocy fizycznej, jest dla dziecka ogromną traumą.

Dzieci żyjące w rodzinach przemocowych marzą często o dorosłym życiu, które wolne będzie od doświadczenia traumy i lęku. Najmłodszy mają nadzieję, że z chwilą wejścia w okres pełnoletności staną się w pełni samodzielni i będą mogli sami decydować o swoim losie. Marzą o stworzeniu szczęśliwego związku, w którym codziennością nie będzie przemoc i strach. W wielu przypadkach jednak upragniona

wolność przynosi rozczarowanie. Dzieje się tak dlatego, że dziecko nie jest przystosowane do życia w społeczeństwie. *"Ofiara zostaje ze swoimi fundamentalnymi problemami dotyczącymi podstawowego zaufania, autonomii i podejmowania inicjatywy. Staje przed zadaniem każdego młodego człowieka – zdobyciem niezależności oraz intymnego związku – obciążona poważnymi deficytami w zakresie umiejętności dbania o siebie, w sferze percepcji i pamięci, tożsamości i zdolności tworzenia stabilnych związków. Nadal **pozostaje więźniem własnego dzieciństwa**; próbując rozpocząć nowe życie, doznaje ponownych urazów"* – pisze **prof. Judith Herman**, autorka „Przemoc. Uraz psychiczny i powrót do równowagi”. Wiadomym jest, że **dzieci uczą się ról społecznych poprzez naśladowanie**. Widzą, jak postępuje mama, jakie wykonuje obowiązki, podobnie zwraca uwagę na rolę ojca. Gdy ktoś z rodziców stosuje przemoc, a dziecko jest tego świadkiem, wówczas **dochodzi do zaburzenia jego prawidłowego rozwoju**. Obraz rodziny zostaje wypaczony. Mały człowiek nie jest w stanie stworzyć sobie spójnego obrazu kochających i opiekuńczych rodziców.

Kilkulatek żyjący w rodzinie przemocowej ma trudności z określaniem swoich uczuć i emocji. Może mieć problem z ich wyrażaniem i poprawnym interpretowaniem. Jest często wycofany i bierny, nie uczestniczy w zabawach. Istnieje duże zagrożenie, że konflikty będzie chciał rozwiązywać za pomocą siły.

Dziecku może ponadto nieustannie towarzyszyć lęk i niepokój. Może wchodzić w rolę opiekuna ofiary przemocy, co z kolei jest doświadczeniem niezwykle trudnym i zbyt obciążającym dla kilkulatek. **Nie ma on szansy na szczęśliwe i beztroskie dzieciństwo, bo musi sam się o siebie troszczyć**. Rodzice są zbyt zajęci własnym konfliktem, by spełniać swoje obowiązki wobec dziecka.

W jego zachowaniu daje się zauważyć ponadto skutki zaburzenia prawidłowego rozwoju. Mogą mu więc towarzyszyć problemy emocjonalne, fizyczne i psychiczne, takie jak: zaburzenia nastroju, zaburzenia snu, lęki, zaburzenia mowy, głównie jąkanie, agresja, drżenie, obgryzanie paznokci, uległość, wycofanie się, unikanie kontaktu z rówieśnikami, samouszkodzenia, moczenie nocne, dolegliwości somatyczne (ból głowy, ból brzucha).

Dzieci, które dorastają w atmosferze przemocy są również bardziej narażone na podjęcie zachowań ryzykownych. Alkohol, narkotyki czy dopalacze są dla nich sposobem ucieczki od codziennych problemów. To daje im ponadto poczucie kontroli, a więc element, który jest im obcy, bo w domu czują niemoc wobec aktów przemocy. Natomiast kobiety, które w dzieciństwie były świadkami przemocy, mają większą skłonność do wycofywania się i bycia nieufną wobec mężczyzn, u chłopców zaś zauważa się większą tendencję do agresji. Istnieje ryzyko, że **dorośli, który jako dziecko był świadkiem przemocy, nie będzie potrafił zbudować związku partnerskiego**. Może bowiem wchodzić w rolę agresora lub ofiary. W ten sposób wychowywane jest nowe pokolenie, których życie nie będzie szczęśliwe i spokojne. Będą znać jedynie **negatywny wzorzec rodziny**, określone zachowania przenosząc na grunt własnych związków i relacji. U takich osób obserwuje się także **syndrom wyuczonej bezradności**, który wiąże się z **poczuciem braku wpływu na własne życie**. Nie są oni w stanie zmierzyć się z wyzwaniem i problemami. Żyją z dnia na dzień, zachowując się niczym liść na wietrze. Są oni również **mniej wrażliwi na przejawy agresji**. Doszło u nich bowiem do przesunięcia granic w tym zakresie. Nie potrafią reagować, gdy komuś dzieje się krzywda.

Dorośle ofiary są często uzależnione od oprawców pod względem finansowym. Toksyczni partnerzy przekonują kobiety, żeby nie pracowały, a zajmowały się dziećmi i domem. W takich sytuacjach dochód mężczyzny jest jedynym źródłem utrzymania rodziny. Na co dzień partnerzy ci zajęci są zwykle pracą i rzadziej bywają w domach. W okresie kwarantanny nie mają tylu zadań zawodowych, nie mogą też spędzać czasu ze znajomymi poza domem. Przemoc z ich strony jest wtedy nasiloną, ponieważ cały czas przebywają w domu i nie są w stanie powstrzymać się od gnębienia swoich partnerek. Oprawcy sprytnymi trikami potrafią zastraszyć partnerkę, wykorzystując jej nieznaną prawo. Manipulatorzy potrafią wmówić partnerkom, że nie zostanie im przyznana przez sąd opieka nad dziećmi np. tylko dlatego, że przez lata nie pracowały i nie miały żadnego dochodu, a zajmowały się domem. Co gorsza kobiety w to

wierzą i tkwią w takich relacyjnych pułapkach. Osoby żyjące w związkach nieformalnych obawiają się, że partner może z dnia na dzień wyrzucić je z domu. W rzeczywistości, chociaż konkubinaty nie jest prawnie sformalizowany, taka sytuacja nie może mieć miejsca z dnia na dzień. W przypadku próby wyrzucenia drugiej osoby z domu, nawet w asyście policji, trzeba stanowczo powiedzieć, że nie mamy gdzie pójść i nie chcemy opuścić lokalu, w którym znajdują się nasze rzeczy, i z którego korzystamy na podstawie niejako umowy użyczenia. Warto też wezwać kogoś bliskiego, aby był naocznym świadkiem wydarzeń. Osoba ta może też dokumentować, np. nagrać wideo, całe zajście. Gdy dana osoba odmówi dobrowolnego opuszczenia lokalu, wówczas partner musi złożyć w sądzie pozew o eksmisję, którego rozstrzygnięcie może potrwać do kilku miesięcy.

Rzecznik Praw Obywatelskich zaapelował do Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz Komendanta Głównego Policji o zapewnienie prawidłowego funkcjonowania systemu wsparcia dla ofiar przemocy domowej. Adam Bodnar napisał w liście, że „dotarło do niego wiele alarmujących sygnałów na temat wpływu stosowanych środków zaradczych w walce z epidemią na sytuację osób doświadczających przemocy domowej”. Wskazuje na „niezwykle niepokojące dane o gwałtownym wzroście zgłoszeń przypadków przemocy domowej w państwach, które – podobnie jak Polska – podjęły próby ograniczania rozprzestrzeniania się wirusa zalecając zachowanie społecznego dystansu, pracę i naukę w domu, czy ograniczenie wyjść z domu do niezbędnego minimum”. Wśród rekomendacji RPO znalazło się m.in. podjęcie analizy funkcjonowania systemu przeciwdziałania przemocy w rodzinie w okresie epidemii i okazanie jednostkom realizującym zadania w tym obszarze wszelkiej możliwej pomocy. Adam Bodnar sugeruje także m.in. monitorowanie sytuacji rodzin, w których doszło do przemocy lub co do których istnieje takie podejrzenie.

### Najczęściej słyszymy o przemocy fizycznej i psychicznej. Czym one się różnią?

**Przemoc fizyczna** to jest przemoc, w której wykorzystujemy siłę fizyczną wobec drugiego człowieka. Mówimy tu nie tylko o biciu, ale o szarpaniu, popychaniu, potrząsaniu. Zwłaszcza jeżeli mamy przewagę fizyczną nad kimś. Przykład: szarpanie dziecka przez osobę dorosłą zdecydowanie jest przemocą. Mimo że na poziomie dorosłych można powiedzieć "to tylko szarpanie" to dziecko jest w pozycji o wiele słabszej. To jest zdecydowanie wykorzystywanie swojej przewagi nad słabszym.

**Przemoc psychiczna** to też jest przemoc, w której wykorzystujemy przewagę, ale nie fizyczną. W przypadku przemocy emocjonalnej dochodzi do zadawania cierpienia psychicznego przez to, że ktoś jest poniżany, obrażany. Mówi prawdziwe lub nieprawdziwe rzeczy po to, żeby zadać komuś cierpienie.

### Wiele osób zadaje sobie pytanie: Co zrobić, gdy podejrzewamy, że u sąsiadów dochodzi do przemocy?

Z jednej strony pragną pomóc z drugiej zaś obawiają się. Reagowanie wobec osoby, która stosuje przemoc, nie jest łatwe. W przeciętnym człowieku jest niepokój, że jeśli się odezwie albo zacznie zwracać uwagę, to sam może stać się ofiarą przemocy. Dlatego sąsiedzi bardzo często nie reagują, bo obawiają się odwetu ze strony sprawcy. W rodzinach często tak jest, że jeżeli jedna osoba jest bita lub poniżana, to inni członkowie rodziny udają, że nie widzą tego, z obawy przed tym, żeby samemu nie stać się ofiarą przemocy. A na czym ta przemoc polega wiedzą dokładnie, bo to się dzieje np. ich matce, bratu, dziecku.

Szczególnie w czasie epidemii koronawirusa istotne jest by zwracać uwagę na ludzi, którzy zwykle byli wokół nas. Jeżeli ktoś długo się nie odzywał, a zwykle to robił, warto zadzwonić. Zapytać wprost, czy im czegoś nie potrzeba. Okazujemy zainteresowanie naszym bliskim. Niech wiedzą, że o nich myślimy. Gdy zauważamy, że dana osoba doświadcza przemocy domowej, nazywajmy te zachowania właśnie przemocą – dzięki temu ofiary mogą dostrzec, że coś jest nie tak i zachęci je to do przyjęcia pomocy. Ofiary często nie dostrzegają, że dane zachowania są przemocowe lub zaprzeczają i wypierają ten fakt.

Media co jakiś czas informują o skutkach przemocy w rodzinie. Pojawiają się wstrząsające opinią publiczną doniesienia o zakażeniu dziecka lub ciężkim pobiciu kobiety. Znamienne dla tych historii jest to, że **wcześniej nikt niczego nie zauważył, niczego nie słyszał**. Nikt nie chce bowiem **"wtrącać się w cudze życie"**. Czy jednak weźmiemy na swoje barki efekt takiego milczenia?

**Przerwać spiralę przemocy można tylko w jeden sposób – reagując**. Konieczna jest również współpraca odpowiednich służb i specjalistów z rodziną, pomoc obejmuje bowiem wszystkich jej członków. Wiele jest na tym polu do zrobienia, ale już dzisiaj istnieją odpowiednie schematy postępowania, które, gdy zostaną wdrożone, przynieść mogą upragniony spokój. To daje nadzieję na naprawę i modyfikację zachowań, które dotychczas towarzyszyły dziecku. **Podstawowym działaniem w tym zakresie jest zapewnienie mu poczucia bezpieczeństwa**. W ten sposób nabierze on zaufania do świata dorosłych, zdobędzie umiejętność rozpoznawania i wyrażania swoich uczuć oraz zwiększy poczucie własnej wartości.

### KTO MOŻE ZGŁOSIĆ FAKT KRZYWDZENIA DZIECKA?

Zarówno regulacje prawa karnego jak i cywilnego wskazują na obowiązek zawiadomienia odpowiednich organów o krzywdzie dziecka. Pamiętajmy, że dzieci nie mogą same składać zawiadomień o przestępstwie. Ten obowiązek spoczywa na rodzicach, opiekunach lub innych osobach stykających się z dziećmi, np. pedagogach, nauczycielach, znajomych.

**Art. 304 § 1 k.p.k. mówi o tym, że: Każdy dowiedziawszy się o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu ma społeczny obowiązek zawiadomić o tym prokuratora lub policję**. Jeżeli nawet nie jesteśmy pewni czy niepokojąca nas sytuacja dziecka ma znamiona przestępstwa, ale widzimy, że dziecku dzieje się krzywda, nie ma należytej opieki i uważamy, że należy tę sytuację poprawić lub zmienić możemy mu pomóc. Jak bowiem stanowi **kodeks postępowania cywilnego w art. 572 § 1: Każdy, komu znane jest zdarzenie uzasadniające jest wszczęcie postępowania z urzędu, zobowiązany jest zawiadomić o nim sąd opiekuńczy**. Ten obowiązek spoczywa przede wszystkim na szkołach, opiekunach społecznych, organizacjach i zakładach zajmujących się opieką nad dziećmi, funkcjonariuszach policji, ale nie tylko na nich – również na zwykłych obywatelach, sąsiadach i znajomych. Jeżeli sąd uzna, że w istocie dana sytuacja wymaga rozpatrzenia, uczyni to z urzędu.

### WEZWANIE POLICJI

Czasami sytuacja dziecka jest na tyle niebezpieczna, że nie ma czasu na powiadomienie sądu.

**W wypadku bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia dziecka wzywamy policję**. Wzywając policję telefonicznie, mamy prawo zapytać o stopień i numer służbowy przyjmującego zgłoszenie. Podczas osobistego kontaktu z oficerem dyżurnym w komisariacie zawsze mamy prawo zażądać wpisania naszego zgłoszenia do księgi dyżuru.

**Pamiętaj jednak, że być może jesteś jedyną osobą, która zauważyła, że dziecko potrzebuje pomocy!**

Jeśli nie jesteś pewna czy Twoje podejrzenia są słuszne, możesz zwrócić się do instytucji, które mają obowiązek sprawdzić, co dzieje się w domu dziecka i jeśli jest taka potrzeba, udzielić pomocy dziecku i rodzicom. Ale żeby instytucje te mogły zacząć działać, muszą otrzymać informację, że dane dziecko lub rodzina potrzebuje wsparcia.

## Gdzie zgłaszać się po pomoc?

### 1. Policja: 112

2. **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”** – to miejsce, w którym możesz porozmawiać o sytuacji. Dowiesz się jakie kroki należy wykonać, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie lub sąsiadom. Oferowana pomoc jest bezpłatna.

- **Telefon dla ofiar przemocy w rodzinie:** czynny 7 dni w tygodniu, przez 24h - **800 12 00 02**
- **Telefoniczna poradnia prawna:** poniedziałki i wtorki w godz. 17:00-21:00 - 22 **666 28 50** oraz środy w godz. 18:00-22:00 - **800 12 00 02**
- **Poradnia z wykorzystaniem Skype:** poniedziałki w godz. 13:00-15:00 [pogotowie.niebieska.linia](http://pogotowie.niebieska.linia)
- **Poradnia e-mailowa:** [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)

3. **Centrum Praw Kobiet** – to miejsce, w którym uzyskasz pomoc psychologiczną, jeśli doznajesz przemocy lub jesteś jej świadkiem i skorzystasz ze wsparcia specjalistów. Punkty stacjonarne znajdują się w Warszawie, Łodzi, Gdańsku, Wrocławiu i Żyrardowie.

- **Całodobowy telefon interwencyjny - 600 07 07 17**
- **Kontakt mailowy** - [pomoc@cpk.org.pl](mailto:pomoc@cpk.org.pl)
- **Numer kontaktowy - 22 621 35 37**

4. **Stowarzyszenie Feminoteka** - to miejsce, gdzie znajdziesz pomoc, w sytuacji, kiedy jesteś ofiarą przemocy domowej lub jesteś nią zagrożona.

- **Pomoc telefoniczna - 888 88 33 88**, w dniach pon. – pt., w godz. 08:00-20:00
- **Aplikacja AvonAlert** - możesz też przez nią zadzwonić do Feminoteki lub zostawić informację, o której nasze konsultantki mogą do Ciebie oddzwonić tak, by było to dla Ciebie bezpieczne - [Aplikacja AvonAlert](#)
- **Poradnia mailowa** - [pomoc@feminoteka.pl](mailto:pomoc@feminoteka.pl)

5. **Fundacja Dajmy Dzieciom Siłę** – to miejsce, które oferuje pomoc dzieciom w trudnych sytuacjach życiowych, pokrzywdzonym, wykorzystywanym, uzależnionym od Internetu.

- **Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci - 116 111** czynny 7 dni w tygodniu, 24h
- **Poradnia mailowa** - [116111.pl](mailto:116111.pl)

6. **Moc Wsparcia: 507 744 924, 794 130 272**, [konsultacje@moc-wsparcia.pl](mailto:konsultacje@moc-wsparcia.pl)

Z uwagi na stały kontakt sprawcy z ofiarą często niemożliwe jest wykonanie telefonu Fundacja „HumanDoc” uważa, że policja też powinna uruchomić doraźny kontakt mailowy, na który ofiary mogą bezpiecznie, łatwo i skutecznie zgłosić sprawę. Organizacja stworzyła petycję, gdzie zbierane są podpisy pod wnioskiem o stworzenie takiej alternatywy dla osób dotkniętych przemocą (jest na stronie [humandoc.pl](http://humandoc.pl)). Zachęcam Państwa do złożenia podpisu pod taką petycją. Ponadto Fundacja rozpoczęła działania polegające na uwrażliwianiu na problem nauczycieli i organizuje dla nich szkolenia.

Każda osoba potrzebująca wsparcia w ramach kryzysu związanego z epidemią i sytuacją rodzinną może skorzystać telefonicznie z konsultacji w naszej poradni **(82) 57 21 271 od** poniedziałku do piątku w godzinach 8-14. Również można skorzystać z nr telefonu przeznaczonego dla osób objętych kwarantanną **788 674 041**. Ponadto możecie Państwo pisać do specjalistów na podane na stronie poradni adresy mailowe.

Jednak zanim to uczynicie, jeśli wiecie, że w Waszej rodzinie lub u kogoś znajomego miała miejsce przemoc domowa – skontaktujcie się z tą osobą, upewnijcie się, czy jest bezpieczna.

**Bądźmy odpowiedzialni i odpowiedzialne – reagujmy na przemoc domową!**

**Joanna Szczepańska**

Przy opracowywaniu materiału korzystałam z:

- Przemoc. Uraz psychiczny i powrót do równowagi - J. Herman,
- Na pomoc dzieciom: jak walczyć ze złem, które dotyka dzieci -A. Bertacco,
- Kato-tata: nie-pamiętnik – H. Opfer.
- Przeciwdziałanie przemocy domowej - J. Mellibruda.
- <http://www.niebieskalinia.org/ogolnopolskie-pogotowie-dla-ofiar-przemocy>
- <https://cpk.org.pl/>
- <https://feminoteka.pl/>
- <https://fdds.pl/>
- [www.humandoc.pl](http://www.humandoc.pl)
- <https://www.rpo.gov.pl/pl/content/koronawirus-rpo-upomina-sie-o-przeciwdzialanie-przemocy-domowej>