INFORMATOR DLA ŚWIADKÓW PRZEMOCY W RODZINIE

REAGUJ

na niebiesko

stowarzyszenie niebieska linia

Iceland Liechtenstein Norway Active citizens fund

1. WSTĘP

Przemoc w rodzinie stanowi poważne zagrożenie dla życia i zdrowia. Jest to zjawisko wikłające nie tylko osoby krzywdzone, ale często także świadków. Informator ten powstał z myślą i z troski o osoby, które są świadkami przemocy. Zawiera zbiór najważniejszych informacji o zjawisku przemocy, a także odpowiedzi na najczęstsze pytania i wątpliwości. Pragniemy w nim przedstawić wachlarz możliwych rozwiązań, by z troską o bezpieczeństwo swoje i osoby krzywdzonej, móc świadomie wybrać działanie, które może przyczynić się do zatrzymania przemocy w rodzinie. Reagowanie na przemoc bywa trudne, ale może przynieść wartościowe efekty. W ten sposób możemy pomóc komuś być bezpiecznym i szczęśliwym, możemy pomóc komuś żyć bez przemocy.

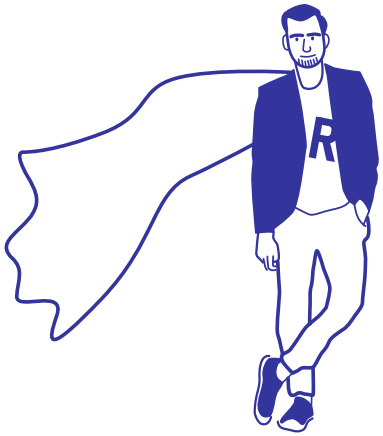
REAGUJ
na niebiesko

2. DEFINICJA PRZEMOCY, RODZAJE I JEJ FORMY

Przemoc w rodzinie to zachowanie (lub zaniechanie działania), które charakteryzuje:

- intencjonalność, czyli podejmowanie działań, dzięki którym dana osoba osiąga swój cel. Ważne, aby pamiętać, że intencje mogą być dobre - osoba stosująca przemoc często argumentuje swoje zachowanie stwierdzeniem "to dla twojego dobra" (biję cię, wyzywam, kontroluję itp.)
- naruszanie dóbr i praw drugiej osoby (np. prawa do swojego zdania, prawa do autonomii, prawa do wolności itp.)
- cierpienie i ponoszenie szkód przez osobę podlegającą zachowaniom przemocowym
- przewaga sił jednej osoby nad drugą - osoba krzywdzona nie ma wystarczającej siły, aby mogła się obronić. Warto zaznaczyć, że przewaga ta może dotyczyć siły fizycznej, psychicznej, lepszej sytuacji ekonomicznej, społecznej itp.

Przemoc jest zjawiskiem demokratycznym, tzn. że każdy - niezależnie od płci, wykształcenia, wieku, pochodzenia, wartości, statusu ekonomicznego itp. - może znaleźć się w roli osoby pokrzywdzonej lub tej, która przemoc stosuje.



RODZAJE I FORMY PRZEMOCY

FIZYCZNA:
m.in.: szarpanie, kopanie, popychanie, obezwładnianie, duszenie, przytrzymywanie, bicie (np.: dłonią, pięścią, przedmiotami), szczypanie, przypalanie, ciągnięcie za włosy

PSYCHICZNA:
m.in.: wyśmiewanie opinii, poglądów, przekonań i wyznania, obrażanie i wyzywanie, narzucanie swojego zdania, wmawianie choroby psychicznej, kontrolowanie, ograniczanie kontaktu z innymi ludźmi, wymuszanie posłuszeństwa, grożenie, poniżanie, zawstydzanie

SEKSUALNA:
m.in.: wymuszanie pożycia seksualnego, nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, wyśmiewanie wyglądu, ciała i krytyka wyglądu, krytyka zachowań seksualnych, podglądanie, zmuszanie do oglądania stosunku seksualnego lub pornografii, otrzymywanie przez internet lub sms niechcianych nagich zdjęć

EKONOMICZNA:
m.in.: zabieranie pieniędzy, niełożenie na utrzymanie, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, zaciąganie długów bez zgody współmałżonka/współmałżonki, zmuszanie do zaciągania pożyczek, uniemożliwianie korzystania z pomieszczeń w domu, niszczenie własności, wydzielanie pieniędzy

ZANIEDBANIE:
m.in.: niezapewnienie jedzenia, odpowiedniego ubioru, przyborów szkolnych, opieki medycznej, odpowiednich leków, pozostawianie bez opieki osoby, która jej wymaga (np. dzieci, osób starszych, chorych, osób z niepełnosprawnością)

Lista zachowań, które mogą być przemocą jest niezwykle długa. Niezależnie jednak od tego, do jakiej formy przemocy w rodzinie dochodzi, doświadczenie pokazuje nam, że świadkowie intuicyjnie wyczuwają, które zachowania to coś więcej niż agresja, tzw. wychowywanie, czy kłótnia. Zachęcamy, aby ufać sobie i swojej intuicji. Jeśli uważasz lub wydaje Ci się, że jakieś obserwowane przez Ciebie zachowania przekraczają czyjeś granice, lub jeśli czujesz niepokój obserwując jakąś relację rodzinną, ZAUFAJ SOBIE I ZAREAGUJ! Twoja reakcja daje szansę osobie krzywdzonej na bycie bezpieczną.

REAGUJ
na niebiesko

3. ROLA ŚWIADKA I DBANIE O SIEBIE

Bycie świadkiem przemocy to ważna i niekiedy trudna rola. Towarzyszyć jej może wiele nieprzyjemnych uczuć, np. lęk, strach, zmieszanie, smutek, zmęczenie, bezradność, współczucie, złość. Uczucia i wątpliwości towarzyszące świadkom przemocy są ważną informacją o ich potrzebach i wskazówką, jak można zadbać o swój komfort i bezpieczeństwo w tej sytuacji. Z naszego doświadczenia wynika, że warto, aby świadkowie przemocy decydując o tym jakie działania podejmą, wzięli pod uwagę także swoje zasoby i możliwości. Przyglądając się swojej gotowości możesz zdecydować się na anonimowe zgłoszenie przemocy, zadzwonienie na policję, osobistą rozmowę z rodziną itp.

Niezależnie od tego na jaką swoją rolę się zdecydujesz, jakie podejmiesz działania, pamiętaj o sobie:

- skorzystaj z pomocy i wsparcia dla siebie, nie bądź z tym sam/a,
- przed podjęciem działań, jeśli to możliwe, daj sobie chwilę na zastanowienie na jakie kroki jesteś gotowa/y, w jakim stopniu chcesz być zaangażowana/y w działania i pomoc, czy chcesz zaangażować się bezpośrednio, czy pozostać anonimowym świadkiem.

Być może podczas rozmowy z osobą uwikłaną w przemoc przydałoby Ci się wsparcie, np. obecność jeszcze jednej osoby, która ma podobne podejrzenia jak Ty? Pamiętaj, że możesz przygotować się do takiej rozmowy przy wsparciu konsultantów zajmujących się przeciwdziałaniem przemocy, np. umawiając się na spotkanie w **Stowarzyszeniu „Niebieska Linia" (niebieskalinia.org)** lub kontaktując się z **Ogólnopolskim Pogotowiem dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia" (800-120-002)**. W dalszej części broszury znajdziesz także informacje co innego, oprócz osobistej rozmowy, możesz zrobić, aby pomóc zatrzymać przemoc.

Zasada pomagania w przemocy jest podobna do zasady, którą stosują również ratownicy medyczni: ratownik najpierw musi zadbać o siebie, aby mógł pomóc innym.

4. DLACZEGO TAK TRUDNO ZAREAGOWAĆ?

Często można usłyszeć hasła: **KIEDY WIDZISZ PRZEMOC - REAGUJ** czy: **ROLA ŚWIADKA JEST BARDZO WAŻNA**. Nie ulega wątpliwości, że to prawda, jednak czasami pojawiają się wątpliwości takie jak: reagować czy nie? czy to na pewno przemoc? a może się mylę? a może mi się wydaje? a jeśli ta para tak lubi? a co, jeśli osoby wobec których chcę reagować zaatakują mnie? a co, jeśli popatrzą na mnie jak na dziwaka? czy wypada wtrącać się w związek innych osób? i wiele innych....

Pojawienie się tych wątpliwości może mieć różne przyczyny. Wychowujemy się w społeczeństwie i kulturze, w której często słyszymy i posługujemy się na pozór nic nie znaczącymi powiedzeniami, powtarzanymi np. w ramach żartów, czyli tzw. mitami i stereotypami. Są to ponadczasowe przekonania gromadzące wiedzę i sposób rozumienia różnych wydarzeń danej społeczności, niesione przez pokolenia. Przekonania te porządkują role i zadania kobiety, mężczyzny, dziecka i rodziny. Jednak ani przekonania, ani tradycyjne rozumienie ról poszczególnych osób nie mogą być usprawiedliwieniem dla stosowania przemocy, nie powinny też być wyznacznikiem podejmowanych przez nas działań, natomiast w sytuacji przemocy sprawiają, że zaczynamy wątpić w to, co widzimy czy słyszymy oraz w zasadność reagowania.

Wciąż aktualnymi mitami i stereotypami może być myślenie, że:

- w sprawy rodzinne nie należy się wtrącać: „brudy pierze się we własnym domu, „co to za ptak, co własne gniazdo kala?", „wolność Tomku w swoim domku", „mój dom - moją twierdzą", „bliscy nie krzywdzą", itp.;
- przemoc dotyczy rodzin patologicznych, z tzw.: „marginesu": "przemoc i alkohol, to jedno", „to taka porządna rodzina - niemożliwe, by była tam przemoc", „oni oboje mają wyższe wykształcenie - nie mogli tego zrobić swojemu dziecku", itp.
- najczęstszą formą przemocy jest bicie: „nikt nikogo nie pobił, więc nie było przemocy", „nie ma śladów - nie ma przemocy", itp.;
- ofiara sama sobie winna: „widocznie go sprowokowała", „pewnie jest masochistką, skoro go nie opuszcza - musi lubić bicie", „pewnie coś takiego zrobiła, że on nie mógł inaczej" itp.

REAGUJ
na niebiesko

Przez wiele lat uważano, że o przemocy możemy mówić, kiedy na ciele są widoczne ślady pobicia. Dziś świadomość jest większa - coraz więcej osób wie, że przemoc to nie tylko bicie. Przemoc może przybierać inne formy, np. wskazane w poprzedniej części tego informatora. Jakie więc zachowania mogą wskazywać na to, że bliska nam osoba może być uwikłana w przemoc?

Warto zwrócić uwagę i przyjrzeć się sytuacji, gdy ktoś:

- podczas spotkania ma pod ręką telefon, bo musi odebrać lub odczytać każdą wiadomość od partnera/partnerki
- z większą łatwością mówi o potrzebach lub upodobaniach osoby, z którą jest w relacji niż o własnych
- nie podejmuje samodzielnie decyzji - każdą musi przedyskutować z partnerem/ką i uzależnia decyzję od niego/niej np. czy może spotkać się ze znajomymi
- pomimo tego, że rodzinie nie brakuje finansów, nie może sobie pozwolić na wydawanie pieniędzy
- mówi, że partner/ka sprawdza telefon i pocztę
- unika spotkań, ma wymówki np. brak czasu, choroba, zdarzenie losowe i te sytuacje powtarzają się
- podczas spotkania towarzyskiego robi sobie „niewinne" żarty adresowane do partnera/ki lub dziecka takie jak: np. „ty to taka/i głupiutka/i jesteś", „co ty byś beze mnie zrobił/a?" itp.

Do powyższej listy można dodać wiele innych zachowań osoby krzywdzonej. Jeśli masz wątpliwości czy to, co obserwujesz jest przemocą, skonsultuj się z kimś, kto pomoże ci zrozumieć, co się dzieje w danej rodzinie i jak można zareagować.

Inna wątpliwość, która może towarzyszyć świadkom, to lęk, że podjęcie działań pogorszy sytuację osoby krzywdzonej, np. osoba stosująca przemoc przemocy spełni swoje groźby, przemoc będzie bardziej dotkliwa, dzieci trafią do domu dziecka. Przemoc jest zjawiskiem, które może odbierać moc, sprawczość i nadzieję, nie tylko osobom krzywdzonym, ale także świadkom. Należy jednak pamiętać, że przemoc sama w sobie nigdy nie znika. Tylko przerwanie tajemnicy „czterech ścian", odczucie przez sprawcę konsekwencji swoich działań, może prowadzić do zatrzymania przemocy.

Świadku!
Tylko podjęciem działań i reakcją, można na nowo stworzyć nadzieję, na życie bez przemocy.

REAGUJ na niebiesko

5. ROZMOWA Z CZŁONKAMI RODZINY UWIKŁANEJ W PRZEMOC - WSKAZÓWKI

Co możesz powiedzieć osobie, która doznaje przemocy?
Poniżej znajduje się lista zawierająca propozycje tego, co naszym zdaniem można poruszyć w takich rozmowach.

W rozmowie z osobą krzywdzoną możesz powiedzieć:

1. o tym, co widzisz/słyszysz, co podpowiada Ci, że dochodzi do przemocy:

np. „Słyszę z Państwa mieszkania męski głos, który krzyczy: „zrobię z wami porządek, zatłukę was w końcu"; „Kiedy umawiamy się na spotkanie sprawdzasz co kilka minut telefon, a kiedy dzwoni twój mąż odbierasz po pierwszym sygnale, opowiadasz mu dokładnie co robisz, z kim jesteś. Wydajesz mi się wtedy zdenerwowana. Taka sytuacja ma miejsce nawet kilka razy w czasie jednego spotkania."

2. o tym, co podejrzewasz

np. „Wydaje mi się, że w państwa rodzinie dochodzi do przemocy", „Myślę, że taka sytuacja nie jest normalna w związkach"

3. o tym, co czujesz w związku z tą sytuacją:

np. „Boję się o pani bezpieczeństwo", „Martwię się o ciebie"

4. o swojej prośbie/pytaniu (jeśli je masz):

np. „Czy ja mogę jakoś pani pomóc?", „Powiedz mi więcej o tym, co się między wami dzieje"

5. o zjawisku przemocy:

np. „Tylko osoba stosująca przemoc ponosi odpowiedzialność za swoje zachowanie, to nie pani wina", „To się samo z siebie nie skończy"

6. o możliwościach działania:

np. „W Polsce przemoc jest prawnie zakazana, można zgłosić się po pomoc do instytucji, które na co dzień zajmują się przeciwdziałaniem przemocy", „Jeśli się boisz, to możesz na początek zadzwonić na anonimowy telefon Niebieskiej Linii"

7. o tym, co zamierzasz dalej zrobić:

np. „Jeśli dalej będę słyszeć takie krzyki to poproszę instytucje zajmujące się przeciwdziałaniem przemocy w rodzinie, aby pomogły pani rodzinie. Chcę, żeby pani o tym wiedziała", „Planuję porozmawiać z twoim mężem o tym, co obserwuję. Chcę, żeby miał świadomość, że jego zachowanie jest nie do zaakceptowania".

Analogicznie można porozmawiać z osobą, która stosuje przemoc. To co proponujemy to szczery, bazujący na faktach i obserwacjach komunikat. Przemoc wzrasta dzięki sile tajemnicy, milczenia o tym, co się dzieje. Otwartość i autentyczność stanowią dla nich przeciwwagę i dają szansę na zmianę sytuacji rodziny.

Pytania najczęściej zadawane przez świadków przemocy

1. Czy mogę zgłosić przemoc anonimowo, czy muszę podawać swoje dane?

Tak, można podjąć działania i zgłosić przemoc anonimowo. Wykonując zgłoszenie do którejkolwiek ze służb takich jak np. Ośrodek Pomocy Społecznej, Policji czy też do Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia" na numer 800-120-002 nie ma obowiązku przedstawiania się tj. podawania swoich danych. Warto jednak występować pod własnym nazwiskiem – może to być korzystne dla rozwoju spraw. Osoba doznająca przemocy z różnych przesłanek np. ze strachu, może zaprzeczać, że osoba jej bliska krzywdzi ją. Wówczas ważne jest to, żeby świadkowie przemocy – w momencie badania sytuacji przez ww. instytucje - mogli potwierdzić przekazane informacje. Podobnie, w przypadku, gdyby w sprawie zostało wszczęte postępowanie karne. Świadkowie są ważni w razie ustalania bytu przestępstwa, szczególnie jeśli przemoc odbywała się w tajemnicy, milczeniu i „czterech ścianach" osób krzywdzonych.

REAGUJ
na niebiesko

2. Co zrobić jak ciągle pomagam, tłumaczę, a on/ona i tak jest w tej relacji?

Rola świadka w przemocy jest bardzo ważna i jednocześnie trudna. Może pojawić się poczucie bezradności, bo widzi/słyszy się przemoc w danej rodzinie/związku, reaguje, a osoba doznająca przemocy z perspektywy świadka nie podejmuje żadnych kroków, nie słucha podpowiedzi, sugestii. Tu właśnie zaczyna się rola świadka. Osoba krzywdzona może być pod wpływem mechanizmów przemocy np. uznaniu, że taki jej los; że nikt jej nie pomoże; bo jest zastraszona i boi się o swoje/bliskich życie (jest np. szantażowana); również może już nie mieć siły do „walki" i dla „świętego spokoju" przytaknie - ale nie podejmie kroków.
Będąc świadkiem sytuacji przemocy, zarówno bezpośrednim jak i pośrednim (czyli np. ktoś nam opowiada o swojej sytuacji) można pomóc nie tylko wysłuchaniem czy dawaniem wskazówek. Jeśli obawiamy się o bezpieczeństwo osoby krzywdzonej mamy prawo zainicjować działania w tej rodzinie zgłaszając przemoc do odpowiednich instytucji.

3. Czy osobę stosującą przemoc można odizolować/wyrzucić z mieszkania?

Tak, od 30 listopada 2020 roku weszły w Polsce w życie przepisy tzw. ustawy „antyprzemocowej". Ustawa ta ma na celu zwiększenie ochrony dla osób krzywdzonych w dgospodarstwie domowym.
Nowe rozwiązania umożliwiają szybką reakcję Policji na przemoc, poprzez nakaz opuszczenia miejsca zamieszkania oraz zakaz zbliżania się do domostwa przez 14 dni przez sprawcę przemocy. Sankcje natychmiast egzekwuje Policja.
Nowe przepisy pozwalają natychmiast izolować sprawców od osób dotkniętych przemocą. Istnieje również art. 11 a Ustawy Przeciwdziałania przemocy w rodzinie, dzięki któremu sąd cywilny może zobowiązać osobę stosującą przemoc do opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia lub zakazać zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia.

4. A czy jeśli się zgłosi sprawę do służb to przemoc nie będzie większa?

Reakcje na zgłoszenie występowania przemocy w rodzinie przez osoby ją stosujące mogą być różne. Mogą one stać się bardziej uważne na to co robią, aby nie ponieść konsekwencji prawnych. Mogą zareagować impulsywnie i wymuszać, a także zastraszać osoby krzywdzone, również po to by nie ponieść konsekwencji prawnych. To, co jest pewne w występowaniu przemocy to fakt, że jeśli nie zareaguje się i nie wesprze osób krzywdzonych - ich sytuacja się nie zmieni. Charakterystyczne dla przemocy jest to, że ona eskaluje, zmienia formy i sama z siebie się nie zatrzyma. Z naszych doświadczeń wynika, że przerwanie tajemnicy czterech ścian powoduje, że inni ludzie dowiadują się o sytuacji, a sprawca mając tego świadomość zaczyna powstrzymywać się przed dalszym stosowaniem przemocy, co przy wsparciu z zewnątrz daje szansę na dalsze zmiany

5. Gdzie mogę zgłosić się o pomoc i wsparcie w sprawie przemocy o której wiem? Z kim mogę o tym porozmawiać?

Jeśli mieszkasz W Warszawie lub okolicy to możesz skontaktować się z biurem Stowarzyszenia „Niebieska Linia" telefonicznie pod numerem 22 499 37 33 czynnym od poniedziałku do piątku w godzinach 9-15, aby umówić się na spotkanie ze specjalistą ds. przeciwdziałania przemocy i poszukać wraz z nim najlepszego rozwiązania sytuacji. Ponadto, w sytuacji przemocy można skontaktować się z konsultantem ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie za pośrednictwem bezpłatnego i całodobowego numeru Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" 800-120-002. O przemocy można też poinformować dzwoniąc na numer alarmowy 112 lub też osobiście w Ośrodku Pomocy Społecznej lub Policji

REAGUJ
na niebiesko

INFORMATOR DLA ŚWIADKÓW PRZEMOCY W RODZINIE

opracowany w ramach programu: „Reaguj na niebiesko”
finansowanego z programu: Aktywni Obywatele - fundusz krajowy

autorki:
Paula Klemińska,
Monika Koćwin,
Ewelina Nęcka,
Agnieszka Wolańczyk

redakcja:
Małgorzata Kulka

opracowanie graficzne:
Aleksandra Andrzejewska

ISBN: 978-83-60296-19-6

Warszawa 2021

stowarzyszenie niebieska linia

Iceland Liechtenstein Norway
Active citizens fund