



INFORMATOR

DLA OSÓB DOŚWIADCZAJACYCH PRZEMOCY W RODZINIE

Nowy Sącz 2011 r.

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
pn. „PRZEMOC KRADNIE ŻYCIE”

Realizowany przez
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
w Nowym Sączu, ul. Żywiecka 13

Z myślą o Tobie i wielu innych osobach doświadczających przemocy przygotowana została ta broszura, z której dowiesz się czym jest przemoc w rodzinie i jakie niesie ze sobą konsekwencje, jak jej przeciwdziałać, jak reagować w sytuacjach przemocy, jakie prawa przysługują osobom dotkniętym przemocą do kogo zwracać się o pomoc i jaka pomoc oferują poszczególne instytucje na terenie miasta Nowego Sącza wspierając Cię w wychodzeniu z przemocy.

Każdy człowiek ma prawo, aby żyć godnie, cieszyć się życiem i mieć oparcie w bliskich osobach, zwłaszcza w rodzinie. Każdy ma prawo do życia w rodzinie bez przemocy – a to oznacza bezpieczeństwo, szacunek, zaufanie, odpowiedzialność i partnerstwo ekonomiczne.

Przemoc w rodzinie łamie twoje podstawowe prawa !

Nic nie usprawiedliwia przemocy!

Przemoc nie jest prywatną sprawą rodziny – jest przestępstwem ściganym przez prawo! na podstawie art.207 Kodeksu Karnego

Każda przemoc wymaga zdecydowanego przeciwstawienia się jej. Jeśli tego nie zrobisz, będzie się rozwijała i wzmacniała. Nie musisz tego znosić i sama radzić sobie z przemocą. Przerwij milczenie i zwróć się o pomoc do instytucji, które wspierają ofiary przemocy. Droga do życia bez przemocy jest trudna i będzie wymagać od Ciebie konsekwencji, cierpliwości i zaangażowania

Nie zniechęcaj się !

To, że trzymasz w rękach ten poradnik i zapoznajesz się z jego treścią oznacza, że zrobiony został pierwszy krok, aby powstrzymać przemoc i uwolnić się od niej.

Nie rezygnuj z tej decyzji! Twoje życie jest w Twoich rękach i od Ciebie zależy, jak będzie ono dalej wyglądało.

Mamy nadzieję, że ten poradnik pomoże Ci zrozumieć, że nikt nie ma prawa znęcać się nad Tobą, uświadomi Ci, że przemocy nie wolno akceptować, dostarczy informacji, które pomogą Ci przełamać wstyd i strach przed ujawnieniem przemocy.

Nie czekaj! Chroń swoje zdrowie i życie! Zwróć się po pomoc!

PRZEMOC W RODZINIE

– INFORMACJE PODSTAWOWE

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). Przemoc w rodzinie w szczególności naraża osoby bliskie na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, narusza ich godność osobistą, nietykalność cielesną, wolność i swobodę, w tym również osobiste normy związane z życiem seksualnym. Powoduje szkody na zdrowiu fizycznym, psychicznym, a także wywołuje cierpienie i krzywdy moralne u osób, które jej doznają.

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 W RODZINIE

– FORMY ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH

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 nieprzypadkowych urazów, zranień, stłuczeń, złamań czy zasinień. Do tej kategorii zalicza się między innymi: popychanie, odpychanie, obezwładnianie, uderzanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą dłońią, 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 tego rodzaju przemocy 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, zawstydzanie, upokarzanie, wyzywanie, groźnienie, ograniczanie snu, jedzenia itp.
- **PRZEMOC SEKSUALNA** – polega na wymuszaniu niechcianych przez ofiarę zachowań w celu zaspokojenia potrzeb seksualnych sprawcy, dokonywane poprzez: przymuszanie do pożycia seksualnego, wymaganie na ofercie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, przymuszanie do seksu z osobami trzecimi, krytykę zachowań seksualnych ofiary, wymuszanie sadystycznych form pożycia seksualnego, przymuszanie do oglądania pornografii, zmuszanie do prostytucji, gwałt.
- **PRZEMOC EKONOMICZNA** – to działania prowadzące do całkowitego finansowego uzależnienia ofiary od sprawcy, realizowane między innymi w drodze niezaspokojania podstawowych materialnych potrzeb rodziny, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, utrudnianie aktywności zawodowej, odbieranie pieniędzy, okradanie, wyliczanie wydatków, itp.

OZNAKI PRZEMOCY

Istnieją pewne symptomy, wskazujące na to, że w rodzinie obecna jest przemoc. Aby rozpoznać czy niepokojące zachowania kogoś bliskiego są przejawem przemocy w rodzinie, osoba obserwująca te zachowania musi zastanowić się nad tym i odpowiedzieć sobie na kilka pytań. Jeśli ktoś bliski, ktoś z rodziny:

- zamienia drobne zajścia w wielkie kłótnie,
- rani Cię swoim zachowaniem,
- znieważa Cię, używa w stosunku do Ciebie obraźliwych słów, obelg, wyzwisk,
- ma nagłe napady gniewu lub furii,
- niszczy rzeczy, które są Twoją własnością,
- odbiera Ci pieniądze lub nie chce dawać Ci środków na życie,
- kontroluje wszystkie Twoje zachowania, nie pozwala Ci podejmować żadnych decyzji,
- uniemożliwia Ci spotkanie czy widywanie się ze znajomymi lub rodziną,
- ośmiesza Cię, poniża, upokarza również w obecności innych,
- nieustannie Cię krytykuje,
- zastrasza Cię i manipuluje by kontrolować Ciebie i innych członków rodziny,
- grozi, że skrzywdzi Ciebie, Twoje dzieci lub innych członków rodziny,
- bije Cię, popycha, szarpie, kopie, policzkuje lub dusi,
- obwinia Cię za to, że Cię bije, a następnie obiecuje, że to więcej się nie zdarzy,
- wymaga od Ciebie, abyś uprawiała seks na zawołanie nawet jeśli nie masz na to ochoty i się nie zgadzasz, musisz rozważyć czy jesteś bezpieczna w swoim domu.

**JĘŚLI W TWOIM ŻYCIU WYSTĘPUJE LUB WYSTĄPIŁA JEDNA LUB WIĘCEJ
Z WYMIENIONYCH POWYŻEJ OZNAK, ISTNIEJE DUŻE PRAWDOPODOBIENSTWO,
ŻE DOZNAJESZ PRZEMOCY W RODZINIE. NIE LEKCEWAŹ TEGO I ZWRÓĆ SIĘ PO POMOC
DO JEDNEJ Z INSTYTUCJI NIOSĄCYCH POMOC RODZINOM ZNAJDUJĄCYM SIĘ W KRZYŚSIE.**

CYKLE/FAZY PRZEMOCY DOMOWEJ

Przemoc domowa rzadko jest czynem jednorazowym. Znacznie częściej jest procesem o długiej, nawet kilkunastoletniej historii. Ma tendencję do powtarzania się według zauważalnej prawidłowości. Cykl przemocy składa się zwykle z trzech następujących po sobie faz:

- **FAZA NARASTAJĄCEGO NAPIĘCIA** – jest to początek cyklu, który charakteryzuje się wzrostem napięcia i natężeniem sytuacji konfliktowych. Na tym etapie dochodzi do rozmaitych incydentów takich jak np. przejawy zazdrości, gniewu, kontrolowanie członków rodziny, używanie obraźliwych słów, poniżanie bliskiej osoby. Sprawca jest stale poirytowany i prowokuje kłótnie. Osoba, wobec której kierowana jest złość partnera stara się za wszelką cenę uspokoić sytuację zaspakajając żądania partnera i robiąc wszystko by poprawić mu nastrój. Często sama obarcza się winą za jego zachowanie i dąży do zadośćuczynienia i uszczęśliwienia sprawcy. Przyczyny narastającego napięcia mogą tkwić poza rodziną, czasem są to błahostki, drobne nieporozumienia, które spiętrzają napięcie. Sytuacja staje się nie do zniesienia i pojawia się agresja.

- **FAZA OSTREJ PRZEMOCY** – następuje wybuch gniewu i wyładowanie agresji. Czasami awanturę wywołuje sama ofiara zachowań przemocowych ponieważ nie może już wytrzymać narastającego napięcia i chce żeby „już było po wszystkim”. W innych wypadkach gwałtowny atak wywołuje sprawca stawiając swojej ofierze żądania, których nie jest ona w stanie spełnić, na co on odpowiada agresją. Poirytowany dotąd sprawca wpada w szał, traci całkowicie kontrolę nad swoim zachowaniem i może pobić, zranić, okaleczyć ofiarę, dokonać strasznych czynów nie licząc się ze skutkami swoich agresywnych działań. Ta faza trwa stosunkowo krótko, ale może się zakończyć dramatycznie: pobiciem uszkodzeniem ciała, a nawet śmiercią zaatakowanej osoby. W trakcie ataku ofiara robi wszystko, żeby ochronić siebie i uspokoić partnera. Zabiegi te jednak rzadko przynoszą pożądany skutek. Wraz z ustaniem aktu przemocy ofiara znajduje się w stanie szoku, nie chce uwierzyć w to co się stało. Pojawia się u niej przerażenie, bezradność, poczucie wstydu, ale także złość, która powoduje, że najczęściej w tej fazie trwania przemocy osoby, które jej doznały decydują się na wezwanie pomocy i złożenie skargi, a więc początkują interwencję w sytuacji przemocy w rodzinie. Jeśli osoba zagrożona przemocą nie zgłosi się do właściwych instytucji po pomoc, jest to ostatni moment by przerwać cykl przemocy, nim rozpocznie się ona na nowo.
- **FAZA MIODOWEGO MIESIĄCA** – jest to faza skrucy ze strony sprawcy i okazywania miłości. Agresor usprawiedliwia swoje zachowanie, okazuje żal z powodu tego co się stało i zaklina się, że to już się więcej nie powtórzy. Na nowo zdobywa zaufanie osoby, którą skrzywdził, staje się miły, uczynny. Ofiara wierzy w zapewnienia partnera, w to, że się zmienił bo z całych sił pragnie, żeby tak właśnie było i nawet jeśli jeszcze niedawno gotowa była uciec czy złożyć skargę teraz zostaje i wycofuje się z podejmowania działań przeciwko sprawcy. Na tym etapie istnieją szanse na to, że jeśli sprawca chcąc utrzymać związek podda się terapii, jego agresywne zachowania zostaną powstrzymane. Bez specjalistycznej pomocy, sprawca nie jest w stanie długo wytrzymać w spokoju. Ponownie wzrasta w nim napięcie i wszystko zaczyna się od nowa...

UWAGA! Nie zatrzymana w porę przemoc nasila się z czasem, z każdym następnym cyklem przemocy agresja wzrasta. Powrót do cyklu przemocy sprawca rozpoczyna zwykle od uszczypliwej uwagi, lekkiego popchnięcia, siarczystego przekleństwa, by po pewnym czasie dopuścić się ciężkiego uszkodzenia ciała, wymyślnych psychicznych tortur, trwałego okaleczenia, czy zabójstwa.

MOŻNA JEDNAK PRZERWAĆ CYKL PRZEMOCY! To osoba podlegająca przemocy musi zwrócić się po pomoc do odpowiednich instytucji, zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym członkom rodziny, stopniowo uczyć się wyzalać z przemocy i żyć na nowo bez przemocy. Sprawca natomiast musi poddać się oddziaływaniom korekcyjno-edukacyjnym. Ponieważ zachowania agresywne są zachowaniami wyuczonymi, można się ich oduczyć. Można też, przy wsparciu specjalistów, uczyć się właściwych zachowań i reakcji pozwalających uporać się ze złością i agresją tak, aby życie w rodzinie bez przemocy było możliwe.

NADUŻYWANIE ALKOHOLU A PRZEMOC

Przemoc w rodzinie bardzo często jest związana z nadużywaniem alkoholu. Osoby znajdujące się w stanie nietrzeźwości tracą samokontrolę i mogą zachowywać się w nieprzewidywalny sposób. Pod wpływem alkoholu zanikają istniejące w człowieku hamulce, wewnętrzne zakazy krepujące jego zachowanie. Częste nadużywanie alkoholu prowadzi do nasilenia się zachowań agresywnych. Nawet osoba uznawana normalnie za spokojną i opanowaną, w stanie upojenia alkoholowego, może stosować przemoc niszcząc swoją rodzinę. Mimo, iż pijanyczeń nie potrafi logicznie myśleć, rozumieć i oceniać swoich czynów oraz nie docierają do niego racjonalne argumenty, to nie można jednak w żaden sposób usprawiedliwiać jego agresywnych zachowań. Uzależnienie od alkoholu sprawcy

przemocy nie jest okolicznością łagodzącą. To sam sprawca, wprowadzając się w stan nietrzeźwości, jest w pełni odpowiedzialny za swoje czyny. Musisz pamiętać, że uzależnienie od alkoholu wywiera zły wpływ nie tylko na osobę, która pije, ale stanowi poważne zagrożenie dla innych członków rodziny. Życie z alkoholikiem może doprowadzić do współuzależnienia. Stan taki jest bardzo niebezpieczny, gdyż podtrzymuje picie i utrudnia wyjście z nałogu. Zarówno osoby uzależnione jak i współuzależnione wymagają specjalistycznej pomocy terapeutycznej. Nie jest łatwo przyznać się do tego, że w rodzinie występuje problem alkoholu i przemocy. Wstyd, że w rodzinie ma się kogoś, kto pije i terroryzuje swoich bliskich, obawa przed reakcją otoczenia, strach przed zemstą dręczyciela czy nieracjonalne poczucie bycia współwinnym przeszkadza w zwróceniu się po pomoc.

JEŚLI W TWOJEJ RODZINIE WYSTĘPUJE PROBLEM ALKOHOLU I PRZEMOCY, NIE SZUKAJ RAD U OSÓB NIEKOMPETENTNYCH. RATUJ ZDROWIE SWOJE I SWOJEJ RODZINY – ZWRÓĆ SIĘ PO POMOC DO INSTYTUCJI, KTÓRE PROFESJONALNIE ZAJMUJĄ SIĘ LECZENIEM UZALEŻNIENIA I PRZEMOCY.

Pomoc i wsparcie osobom uzależnionym świadczą między innymi:

- **poradnie odwykowe** – prawie wszystkie tego typu placówki prowadzą programy dla rodzin, na które składa się edukacja na temat choroby alkoholowej oraz terapia indywidualna i grupowa;
- **grupy AA i grupy rodzinne Al.-Anon** – są to grupy wsparcia dla osób uzależnionych i rodzin Anonimowych Alkoholików, gdzie osoby dotknięte nadmiernym pićciem swoim lub kogoś bliskiego, dzieląc się przeżyciami i doświadczeniami, uzyskują ulgę, wsparcie i potrzebne informacje jak żyć dalej w tej trudnej sytuacji, w której się znalazły;
- **Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** – udzielają porad prawnych i informacji o możliwościach uzyskania pomocy w sytuacjach uzależnienia od alkoholu i przemocy w rodzinie.

Pamiętaj jednak, że jeśli sprawca przemocy jest uzależniony od alkoholu, podjęcie leczenia odwykowego nie rozwiąże problemu przemocy. Sprawca może stosować przemoc nie tylko z powodu nadużywania alkoholu. Jego zachowanie może również być wynikiem tego, iż:

- jest przeciążony problemami, silnymi emocjami, agresywnymi uczuciami,
- nie posiada umiejętności współżycia z drugim człowiekiem,
- brak mu wiedzy o drugim człowieku i życiu,
- brak mu wychowania i wykształcenia form współżycia w rodzinie,
- jest obciążony środowiskowo np. wzorcem bicia, przemocą,
- był wychowany w tradycji i kulturze grupy społecznej, która akceptowała użycie siły we wzajemnych kontaktach,
- sam doznaje cierpienia (agresywne odreagowanie),
- ma skłonności do sadyzmu,
- jest niedowartościowany, niezaradny życiowo,
- chce dominować nad partnerem, jest zazdrosny, zawistny.

Zobowiązanie do podjęcia leczenia odwykowego to dopiero pierwszy krok na drodze powrotu do normalnego życia. Samo leczenie odwykowe nie gwarantuje zaprzestania zachowań przemocowych. Zdarza się, że sprawcy przemocy po leczeniu nałogu alkoholowego nadal używają przemocy wobec swoich bliskich.

Aby powstrzymać przemoc sprawca powinien, po zakończeniu leczenia odwykowego, poddać się działaniom korekcyjno-edukacyjnym.

Na terenie miasta Nowego Sącza istnieją instytucje prowadzące programy korekcyjno-edukacyjne dla osób stosujących przemoc, realizowane zarówno w środowisku otwartym jak i w zakładach karnych.

PAMIĘTAJ!!!

- Nikt nie ma prawa znęcać się nad Tobą i twoimi dziećmi.
- Za przemoc zawsze odpowiedzialny jest sprawca.
- Przemoc w rodzinie jest przestępstwem. Masz prawo szukać specjalistycznej pomocy.
- Poniżanie i obelgi bołą tak samo jak bicie. Nie trzeba mieć siniaków i złamanych kości by być ofiarą przemocy.
- Przemoc domowa zdarza się we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia i sytuacji ekonomicznej.
- Przemoc raz zastosowana powtarza się.
- Jeśli alkoholizm i przemoc są problemem w Twoim domu, nie możesz dalej pozwalać by uzależniony partner atakował Ciebie i Twoje dzieci.
- Nie możesz spowodować, aby przestał pić i zmienić swoje zachowanie, możesz jednak z pomocą innych zmienić swoje życie.
- Nie musisz dalej być marionetką – zacznij istnieć osobno.
- Dzieci wychowywane w środowisku pełnym napięć, konfliktów i agresji, albo odtwarzają te same zachowania w dorosłym życiu, albo zamykają się w sobie, popadają w depresję i przyjmują rolę ofiary. Dlatego też, dzieci odniosą o wiele większy pożytek z Twojej siły życiowej i możliwości podejmowania koniecznych decyzji, niż z faktu przebywania w domu, gdzie sprawca poniża Cię i bije na ich oczach, a często one same również stają się ofiarami przemocy.

MITY I STEREOTYPY NA TEMAT PRZEMOCY W RODZINIE

Wiele społeczeństw czy środowisk nie reaguje na problem przemocy w rodzinie, wyrażając tym samym zgodę na przemoc. Jest to wynikiem funkcjonujących w świadomości społecznej mitów i stereotypów na temat przemocy, które pokazują fałszywy obraz problemu. Mity i stereotypy usprawiedliwiają stosowanie przemocy, służą do ukrycia czy zbagatelizowania problemu, przez co utrudniają prawidłowe reagowanie na akty brutalności czy okrucieństwa wobec bliskich. Dają sprawcy sygnał o społecznym przyzwoleniu na przemoc, umacniają w nim pewność siebie i poczucie bezkarności, zniewalając ofiarę przemocy i zmuszając ją do milczenia. Warto zatem wiedzieć, co jest mitem i stereotypem, aby nie ulegać fałszywym przekonaniom odbierającym siłę do walki o lepsze życie:

„Przemoc w rodzinie to sprawa prywatna, nikt nie powinien się wtrącać” NIEPRAWDA!!!	Przemoc, wykorzystywanie, bicie, krzywdzenie osób bliskich jest przestępstwem, tak samo groźnym i podlegającym karze jak przemoc wobec obcych osób. Bycie małżeństwem czy mieszkanie razem pod jednym dachem w wolnym związku nie daje nikomu prawa do stosowania przemocy, nie zwalnia z odpowiedzialności prawnej. Każdy ma prawo, a nawet obowiązek reagować na przestępstwo.
„Przemoc zdarza się tylko w rodzinach z marginesu społecznego” NIEPRAWDA!!!	Przemoc w rodzinie występuje we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia lub statusu społecznego czy materialnego. Zdarza się, że wyżej wykształceni sprawcy stosują często bardziej wyszukane formy przemocy.
„Przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady na ciele ofiar” NIEPRAWDA!!!	Nie tylko siniaki, złamania czy oparzenia świadczą o przemocy. Przemoc ma „wiele twarzy”. To także poniżanie, obelgi, zmuszanie do określonych zachowań, groźnienie, zastraszanie.
„Jeśli ktoś jest bity to znaczy, że sobie na to zasłużył” NIEPRAWDA!!!	Nikt nie zasługuje na bicie, krzywdzenie, maltretowanie, niezależnie od tego co zrobił lub powiedział. Nie wolno poniżać, bić innych, ani się nad nimi znęcać. Nikt nie ma takiego prawa.

<p>„Policja nie powinna interweniować w sprawach rodzinnych” NIEPRAWDA!!!</p>	<p>Przemoc domowa to przestępstwo ścigane przez prawo, a nie sprawa rodzinna. Policja jest powołana do ochrony bezpieczeństwa osób, zapobiegania popełnianiu przestępstw i ściganiu sprawców, niezależnie od tego czy osoba dotknięta przemocą należy do rodziny sprawcy czy nie.</p>
<p>„Ofiary przemocy w rodzinie akceptują przemoc” NIEPRAWDA!!!</p>	<p>Ofiary przemocy w rodzinie nie chcą być źle traktowane przez swoich bliskich. Starają się bronić siebie i innych zagrożonych przemocą członków rodziny. Chcą przerwać przemoc, ale pozostawiając w osamotnieniu, często nie potrafią tego zrobić. Będąc w opresji działają często nieracjonalnie co prowadzi do nasilenia przemocy.</p>
<p>„To był jednorazowy incydent, który nigdy się nie powtórzy” NIEPRAWDA!!!</p>	<p>Przemoc domowa niemal nigdy nie jest wyjątkowym, pojedynczym wydarzeniem. Przemoc ma tendencję do powtarzania się. Nie zatrzymana eskaluje i przybiera na sile. Nie wolno czekać i ludzi się, że sama się skończy. Przemoc nigdy sama nie mija – trzeba stanowczo powiedzieć NIE i podjąć konsekwentne działania by wyjść z przemocy.</p>
<p>„Gdyby ofiara naprawdę cierpiała, odeszłaby od sprawcy” NIEPRAWDA!!!</p>	<p>Nikt nie lubi być poniżanym i bitym. Osoby doznające przemocy znajdują się w bardzo trudnej sytuacji wypełnionej bólem, cierpieniem, strachem, bezsilnością i poczuciem osamotnienia. Tkwienie w związku pełnym krzywdzenia wynika między innymi z wyznawania tradycyjnych wartości takich jak miłość, trwałość małżeństwa, mylnego przeświadczenia, że sprawca jest doby dla dzieci, gdyż ich nie bije, przekonania o zależności ekonomicznej od sprawcy i niemożności samodzielnego funkcjonowania, wiary, w obietnice sprawcy, że się zmieni, nieracjonalnego obwiniania się za przemoc, czy też braku wiedzy na temat miejsca, gdzie osoba dotknięta przemocą może znaleźć bezpieczne schronienie i specjalistyczną pomoc.</p>
<p>„Przyczyną przemocy w rodzinie jest alkohol” NIEPRAWDA!!!</p>	<p>Nawet uzależnienie od alkoholu nie zwalnia od odpowiedzialności za działania dokonywane pod jego wpływem. Alkohol może nasilać przemoc i ułatwia jej stosowanie. Stanem nietrzeźwości sprawcy próbują usprawiedliwić fakt znęcania się nad członkami rodziny.</p>
<p>„Gwałt w małżeństwie nie istnieje” NIEPRAWDA!!!</p>	<p>Każda osoba niezależnie od tego czy żyje w związku formalnym, nieformalnym czy jest wolna, jest uprawniona do samodzielnego decydowania o swoim życiu intymnym i zachowaniach seksualnych. Małżeństwo nie zmienia definicji gwałtu. Gwałt polega na doprowadzeniu innej osoby do poddania się czynowi nierządemu lub do wykonania takiego czynu, stosując przemoc, groźbę bezprawną lub podstęp. Definicja ta nie wyklucza małżonków, ani innych osób z rodziny sprawcy.</p>
<p>„Osoby używające przemocy muszą być chore psychicznie” NIEPRAWDA!!!</p>	<p>Przemoc jest dążeniem do przejęcia pełnej władzy i kontroli nad innymi osobami. Nie ma żadnych danych wskazujących na istnienie bezpośredniego związku pomiędzy przemocą a chorobą psychiczną.</p>
<p>„Nie ujawnia się tajemnic rodzinnych” NIEPRAWDA!!!</p>	<p>Przemoc jest poważnym problemem, który niszczy nie tylko osobę, która jej doświadcza, ale również innych członków rodziny narażonych na uczestniczenie w aktach przemocy. Nie można ukrywać przemocy i pozostawać biernym. Takie zachowanie na pewno nie uzdrowi rodziny. Należy chronić przed przemocą siebie i swoich bliskich. Ujawnienie problemu i zwrócenie się po specjalistyczną pomoc nie ma nic wspólnego z ujawnianiem tajemnic rodzinnych. Przemoc domowa nie może być tajemnicą. Nie ma innej drogi do wyjścia z przemocy, niż ujawnienie jej i przeciwdziałanie.</p>
<p>„Nie można zmienić swego przeznaczenia” NIEPRAWDA!!!</p>	<p>Przemoc w rodzinie nie jest nikomu przeznaczona. Żaden Stwórca nie przeznaczyłby nikomu tak okrutnego losu. Doznawanie przemocy przez lata nie oznacza, że tak musi być i, że trzeba się z tym pogodzić. Wręcz przeciwnie, przemocy trzeba się przeciwstawić. Nigdy nie jest za późno, aby przerwać milczenie i zwrócić się po pomoc.</p>

OSOBISTY PLAN BEZPIECZEŃSTWA

Jeśli jeszcze nie jesteś w stanie przerwać milczenia i chcesz pozostać ze sprawcą musisz rozważyć:

- czy potrafisz zapewnić sobie bezpieczeństwo w nagłych wypadkach związanych z przemocą?
- czy i kogo możesz wezwać na pomoc w sytuacji gdy dojdzie do awantury?
- czy gdy nastąpi atak przemocy, będziesz mieć możliwość wezwania policji?
- czy wiesz dokąd się udać w wypadku konieczności ucieczki z domu?

PAMIĘTAJ, ŻE NAJWAŻNIEJSZE JEST BEZPIECZEŃSTWO TWOJE I INNYCH CZŁONKÓW RODZINY ZAGROŻONYCH PRZEMOCĄ.

Żyjąc ze sprawcą pod jednym dachem, musisz chronić siebie i swoich bliskich. Będzie Ci łatwiej jeśli przygotujesz sobie plan działania w sytuacji przemocy – osobisty plan bezpieczeństwa. Mimo tego, że nie jesteś w stanie kontrolować sprawcy i jego agresywnych zachowań, masz wybór co do tego jak będziesz reagować i w jaki sposób najlepiej zapewnisz sobie i swoim bliskim bezpieczeństwo. Jeśli z góry przygotujesz się na możliwość wystąpienia dalszej przemocy i będziesz stosować się do kilku podstawowych zasad zachowania w obliczu zagrożenia przemocą, zwiększysz swoje bezpieczeństwo.

PAMIĘTAJ!!!

- jeśli dojdzie do kłótni, możesz spróbować przejść do takiego miejsca w domu, gdzie jest najmniej ryzyko, że znajdziesz się w pułapce (należy unikać kłótni w łazience, garażu, kuchni, pokoju, w każdym pomieszczeniu, które jest daleko od głównego wyjścia)
- wypróbuj, jak wydostać się z domu bezpiecznie, których drzwi, okien możesz użyć uciekając
- przechowuj swój portfel, klucze do mieszkania i samochodu w bezpiecznym, ale dostępnym dla Ciebie miejscu, w pobliżu wyjścia tak, aby w razie potrzeby można było szybko opuścić dom zabierając te przedmioty
- powiedz sąsiadom, do których masz zaufanie, o przemocy i poproś ich, aby zadzwonili na policję w sytuacji, gdy usłyszą podejrzaną hałas (możesz umówić się z sąsiadami na określony sygnał, który będzie dla nich znakiem, że należy wezwać pomoc)
- możesz nauczyć swoje dzieci, jak używać telefonu, by skontaktować się z policją
- na wypadek konieczności opuszczenia domu przygotuj i zbring ze sobą:
 - dowód osobisty i prawo jazdy,
 - metrykę urodzenia swoją i dzieci,
 - pieniądze, kartę kredytową, książeczkę czekową,
 - akt własności mieszkania, dokument dzierżawy, świadectwo najmu,
 - książeczkę ubezpieczeniową,
 - klucze do mieszkania i samochodu,
 - lekarstwa, recepty i książeczki zdrowia,
 - świadectwa szkolne,
 - dokumenty sądowe,
 - brania i inne niezbędne artykuły dla siebie i dzieci,

WSKAZÓWKI DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY W RODZINIE

Rodzina funkcjonuje prawidłowo, gdy wszyscy jej członkowie respektują wzajemnie swoje podstawowe prawa, okazują sobie miłość i stwarzają możliwość do nieskrępowanego rozwoju. W sytuacji odwrotnej, rodzina narażona jest na kryzys. Aby umieć rozpoznać czy rodzina rozwija się zdrowo, czy też może zaczyna się w niej dzieć coś niepokojącego, trzeba być świadomym swoich podstawowych praw.

NALEŻY ZAWSZE PAMIĘTAĆ IŻ:

- każdy człowiek ma prawo do życia w środowisku rodzinnym wolnym od przemocy,
- każdy człowiek ma prawo czuć się bezpiecznie w swoim domu,
- każdy człowiek ma prawo do szacunku i godnego traktowania,
- każdy człowiek ma prawo do swobodnego wyrażania swojego zdania i współdecydowania o sprawach dotyczących jego i jego rodziny,
- każdy człowiek ma prawo się mylić i być niedoskonałym,
- każdy człowiek ma prawo szukać pomocy, gdy jego prawa są łamane.

Jeśli Twój partner lub inny członek rodziny nie respektuje przysługujących Ci praw, jeśli w Twojej rodzinie dzieje się coś złego, jeśli dochodzi do przemocy, nie możesz pozwolić sobie na bierność. Musisz zwrócić się po pomoc do specjalistów.

POMOCY MOŻESZ SZUKAĆ W WYMIENIONYCH PONIŻEJ INSTYTUCJACH:

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Sączu

Nowy Sącz, ul. Żywiecka 13

Telefon centrala: (18) 444-36-23; (18) 444-36-24

Fax: (0-18) 443-52-39

Godziny pracy Ośrodka:

poniedziałek od 8:00-16:00, wtorku – piątek od 7:00 do 15:00 piątek - dzień wewnętrzny)

PUNKT WSPARCIA I KONSULTACJI DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE

W punkcie osoby doświadczające przemocy mogą liczyć na bezpłatną poradę specjalistów wg zamieszczonego poniżej harmonogramu dyżurów.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Żywiecka 13, parter, pok. 12

Poniedziałek	8:00 do 15:00 - psycholog 15:00 do 20:00 - prawnik / pracownik socjalny
Wtorek	7:00 do 15:00 - pracownik socjalny 12:00 do 20:00 - psycholog / pracownik socjalny
Środa	7:00 do 15:00 - psycholog 15:00 do 20:00 - prawnik / pracownik socjalny
Czwartek	7:00 do 15:00 - pracownik socjalny 15:00 do 20:00 - ksiądz / pracownik socjalny
Piątek	7:00 do 15:00 - pracownik socjalny 15:00 do 20:00 - policjant / pracownik socjalny

W ramach Punktu funkcjonuje **TELEFON ZAUFANIA nr 692 87 40 87** czynna w dniach: poniedziałek od 8:00 do 22:00 oraz od wtorku do piątku od 7:00 do 22:00. Zgłoszenia przyjmowana są przez pracowników socjalnych tutejszego Ośrodka.

GRUPA WSPARCIA DLA Kobiet OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE

Spotkania Grupy odbywają się w każdy wtorek od godziny 16.30 przy ul. Żywiecka 13 siedzibie MOPS Nowy Sącz.

Zapewniamy pomoc i wsparcie: psychologiczne, prawne, duchowe, socjalne, opiekę nad dziećmi uczestniczek grupy w czasie udziału w grupie, korepetycje i pomoc w nauce dla dzieci uczestniczek grupy, wspólne wycieczki o charakterze integracyjno-terapeutycznym z udziałem matek, dzieci i osób prowadzących zajęcia.

Grupa wsparcia pomaga wyjść z izolacji, wzmacnia szacunek kobiety do samej siebie, oswoi ją z poczuciem winy, poszerza wiedzę o procedurach prawnych, daje możliwość uzyskania pomocy socjalnej medycznej i psychologicznej.

Sąddecki Ośrodek Interwencji Kryzysowej

w Nowym Sączu

Nowy Sącz, ul. Śniadeckich 10a

tel./fax 18 442 03 52

Godziny pracy Ośrodka:

poniedziałek od 8:00-16:00, wtorek – piątek od 7:00 do 15:00

Struktura problemów, którymi zajmuje się Sąddecki Ośrodek Interwencji Kryzysowej:

- Przemoc w rodzinie
- Przemoc psychiczna, fizyczna, gdy ofiarą jest kobieta, dziecko, mężczyzna
- Problemy psychospołeczne
- Samotność, bezrobocie, problemy finansowe, bezdomność
- Problemy rodzinne
- Konflikty małżeńskie, trudności wychowawcze, niewydolność opiekunów
- Problemy ze sferą psychiczną
- Problem samobójstw, problemy osobowościowe
- Problemy sytuacyjne powstające w wyniku utraty osoby bliskiej, utrata poczucia bezpieczeństwa, pobicia, gwałty, niepełnosprawność

GRUPA WSPARCIA DLA KOBIET OFIAR PRZEMOCY DOMOWEJ

Celem grupy jest:

- wsparcie psychologiczne ofiar przemocy,
 - ukierunkowanie działań prawnych,
 - pomoc w wyjściu z trudnej sytuacji życiowej.
- Spotkania odbywają się w każdy II i IV piątek miesiąca od godziny 17.00 do 19.00

HOSTEL DLA OFIAR PRZEMOCY DOMOWEJ

Hostel zapewnia schronienie kobietom i matkom z dziećmi w sytuacjach w których pozostanie tych osób w środowisku rodzinnym może stanowić zagrożenie dla ich życia bądź zdrowia. Osoby przebywające w hostelu objęte są opieką psychologiczną, socjologiczną, prawną i pedagogiczną. Prowadzone są z nimi rozmowy wspierające oraz mają możliwość uczestniczenia w grupie wsparcia dla kobiet ofiar przemocy. W hostelu osoby mogą przebywać nie dłużej niż 3 miesiące.

Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Nowy Sącz, ul. Narutowicza 6

Godziny przyjęć: poniedziałek i czwartek od 14:00 do 16:00

Kto może złożyć wniosek o leczenie odwykowe ?

Wniosek może złożyć dowolna osoba (sąsiad, daleki krewny, członek rodziny itp.) lub instytucja (zakład pracy, pomoc społeczna, Policja, Prokuratura), która wie o osobie nadużywającej alkoholu i powodującej rozkład życia rodzinnego, demoralizację małoletnich, uchylającej się od pracy albo systematycznie zakłócającej spokój lub porządek publiczny.

Gdzie złożyć wniosek ?

Wniosek należy złożyć w siedzibie Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, właściwej ze względu na miejsce zamieszkania lub pobytu osoby, której wniosek dotyczy.

Do zadań gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych w ramach działań wynikających z instytucji zobowiązania do leczenia należy: przyjęcie zgłoszenia o przypadku nadużywania alkoholu (wystąpienie przesłanek z art. 24 ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi), wezwanie na rozmowę osoby, której dotyczyło zgłoszenie i pouczenie jej o konieczności zaprzestania działań wymienionych w art. 24 cytowanej ustawy i/lub poddania się leczeniu odwykowemu.

Jeżeli osoba wezwana nie zgodzi się dobrowolnie poddać leczeniu, a wstępne czynności przeprowadzone w sprawie uzasadniają kontynuowanie postępowania wówczas KRPA: kieruje osobę na badanie przez biegłych (psycholog i psychiatrą), w celu wydania opinii w przedmiocie uzależnienia od alkoholu i wskazania rodzaju zakładu leczniczego, przygotowuje dokumentację związaną z postępowaniem sądowym (do dokumentacji należą m.in.: opinie wydane przez biegłych, protokoły z rozmów z osobami zgłaszającymi do komisji przypadek nadużywania alkoholu i osobą uzależnioną od alkoholu, materiały z wywiadu środowiskowego przeprowadzonego przez pracownika socjalnego i policji, informacje z izby wytrzeźwień), składa wniosek o wszczęciu postępowania do sądu rejonowego właściwego ze względu na miejsce zamieszkania lub pobyt osoby, której postępowanie dotyczy.

Zobowiązanie do podjęcia leczenia odwykowego osób uzależnionych od alkoholu: artykuł 21.2. ustawy z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi ustanawia zasadę dobrowolności leczenia odwykowego osób uzależnionych od alkoholu. Jednym z wyjątków od tej zasady jest instytucja zobowiązania do leczenia odwykowego uregulowana w art. 24 - 36 w/w ustawy.

Jak funkcjonuje instytucja zobowiązania do leczenia odwykowego?

Zobowiązanie nie ma charakteru przymusu w sensie prawnym. Funkcja społeczna tej instytucji polega na instytucjonalnym motywowaniu do podjęcia terapii odwykowej. Przymus polegający na doprowadzeniu przez policję można zastosować zgodnie z zapisami ustawy na etapie doprowadzania osoby uzależnionej od alkoholu na badanie przez biegłych (o ile odbywa się na zlecenie sądu), na rozprawę w sądzie i do zakładu leczniczego na podjęcie kuracji. Nie ma możliwości (zarówno prawnych jak i organizacyjnych) zatrzymania pacjenta w zakładzie leczniczym wbrew jego woli (placówki lecznictwa odwykowego nie są aresztami). Podstawowym celem terapii uzależnienia od alkoholu jest uzyskanie poprawy zdrowia pacjenta (niezależnie od tego, czy pacjent został zobowiązany do leczenia przez sąd, czy też zgłosił się dobrowolnie).

Zobowiązanie do leczenia odwykowego stanowi jeden z wielu elementów pomagania ofiarom przemocy.

Postępowanie zobowiązujące do podjęcia leczenia odwykowego dotyczy osób, które zgodnie z art. 24 ustawy powodują: rozkład życia rodzinnego, demoralizację małoletnich, uchylanie się od pracy, systematycznie zakłócają spokój lub porządek publiczny.

O zastosowaniu w/w procedury wobec osoby uzależnionej stanowi sąd rejonowy, właściwy miejscu zamieszkania lub przebywania tej osoby.

Małopolski Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Nowym Sączu

Nowy Sącz ,ul. Waryńskiego 1

Rejestracja: (018) 440 71 31

Administracja: (018) 442 02 87

e-mail: nsodwyk@poczta.fm

Ośrodek przyjmuje osoby uzależnione i współuzależnionych członków ich rodzin. Placówka czynna jest 12 godzin dziennie, przez 5 dni w tygodniu w godz. 7:30 - 19:30 Przyjmowanie osób pierwszorazowych odbywa się codziennie w godz. od 8:00 do 15:00 Aby skorzystać z pomocy terapeutycznej ośrodka nie jest potrzebne skierowanie. Wszystkie świadczenia zdrowotne udzielane są bezpłatnie, zarówno dla osób ubezpieczonych w NFZ bądź nieubezpieczonych.

OFERTA TERAPEUTYCZNA MAŁOPOLSKIEGO OŚRODKA PROFILAKTYKI I TERAPII UZALEŻNIEŃ W NOWYM SĄCZU

TERAPIA UZALEŻNIENIA

Oferta programowa dla osób uzależnionych obejmuje około 340 godzin terapii grupowej i trwa około 2 lat. Wejście do programu poprzedzają 2-3 rozmowy indywidualne z terapeutą oraz konsultacje lekarskie. W trakcie rozmowy nawiązuje się kontakt, rozpoznaje się zasadnicze problemy pacjenta, stawia diagnozę nozologiczną oraz udziela się informacji o metodach leczenia w Ośrodku. Zakładana jest historia choroby, pielęgniarka zbiera wywiad. Następnie pacjent zostaje skierowany do intensywnego programu terapii uzależnienia. W ciągu pierwszego miesiąca leczenia w Poradni lub pierwszego tygodnia leczenia w oddziale sporządza się diagnozę problemową i układa Osobisty Plan Terapii (OPT).

DLA DOROSŁYCH DZIECI ALKOHOLIKÓW

Alkoholizm jest chorobą „rodzinną”, która pozostawia ślady na każdej osobie z rodziny. Dzieciństwo w takiej rodzinie „wymusza”, konieczność przystosowania się do tego co niszczy a czego nie można zmienić. Stąd część ludzi wychowywanych w rodzinach alkoholowych nie potrafi rozliczyć się z przeszłością, pozostają w niej nadal zamknięci. Funkcjonują w oparciu o sztywne schematy psychologiczne powstałe w dzieciństwie. Jest to syndrom DDA, z powodu którego osoby nim dotknięte nadal cierpią, mimo odejścia z rodziny alkoholowej. Jest to pułapka psychologiczna wymagająca specyficznych oddziaływań terapeutycznych.

PROGRAM KORYGUJĄCO- TERAPEUTYCZNY DLA SPRAWCÓW PRZEMOCY DOMOWEJ

Wiele osób uzależnionych od alkoholu jest jednocześnie sprawcami przemocy domowej. Wymagają one dodatkowych oddziaływań terapeutycznych zmierzających do zaprzestania stosowania przemocy.

W Ośrodku prowadzona jest także terapia indywidualna dla ofiar przemocy domowej oraz terapia par małżeńskich. Wszyscy pacjenci mają zapewnioną opiekę lekarską (lekarze psychiatrzy z II stopniem specjalizacji).

Terapia współuzależnienia

Współuzależnienie można określić jako sposób reagowania na silnie stresującą sytuację współżycia z alkoholikiem bądź inną osobą działającą destrukcyjnie - sposób który powoduje postępującą uwikłanie w tę sytuację. Żeby wystąpiło współuzależnienie, musi istnieć związek dwojga ludzi, w którym jest wiele powiązań natury formalnej, materialnej, społecznej i emocjonalnej, charakteryzującej się tym, że jedna osoba z racji swego uzależnienia od alkoholu wprowadza w układ destrukcję, a druga osoba do tej destrukcji się przystosowuje. Jest to relacja silna aczkolwiek nierówna, ponieważ jedna osoba (pijąca) rozwija wiele szkodliwych dla drugiej zachowań, a druga przede wszystkim stara się sobie z tym poradzić, czyli jej funkcjonowanie w związku opiera się głównie na reagowaniu na partnera. Powstaje patologiczny układ rodzinny i takie przystosowanie do niego, które uniemożliwia znalezienie skutecznego rozwiązania. Osoba współuzależniona próbuje wprowadzić zmiany, zmierzające - jej zdaniem - do poprawy sytuacji, jednak to, co robi, i tak tę sytuację utrwala i pogarsza. Współuzależnienie przejawia się w sztywnych niekiedy pozornie logicznych, ale całkowicie nieefektywnych schematów zachowań.

OFERTA PROGRAMOWA

PORADNIA PSYCHOLOGII ZDROWIA I TRZEŹWOŚCI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Poradnia przyjmuje osoby w wieku od 10 do 25 lat uzależnione bądź nadużywające alkoholu i innych substancji psychoaktywnych oraz członków ich rodzin. Drugą grupę pacjentów stanowią dzieci i młodzież (do 20 roku życia) wychowująca się w rodzinach dysfunkcyjnych.

PROGRAM TERAPEUTYCZNY DLA DZIECI Z RODZIN Z PROBLEMEM ALKOHOLOWYM

Wychowywanie się w rodzinie, w której jedno lub obydwoje rodzice są uzależnieni od alkoholu prowadzi u dzieci do powstania szkód emocjonalnych, trudności wychowawczych bądź zaburzeń zachowania. Nawet jeżeli uzależniony członek rodziny podejmie leczenie odwykowe, to automatycznie nie znikają problemy jego dzieci. Postawy obronne, które wytworzyły się u dzieci w czasie picia ich matki lub ojca mają tendencję do utrwalania się i bez możliwości przeżyć korygujących mogą pozostawić negatywne ślady w ich życiu, nawet przez wiele lat.

Program terapeutyczny obejmuje udział w psychoterapii indywidualnej i / bądź grupowej. Grupy terapeutyczne uwzględniają potrzeby rozwojowe dzieci, stąd dostosowane są do wieku dzieci: dzieci młodsze - do 12 lat, dzieci w wieku gimnazjalnym od 13 - 16 lat oraz młodzież od 17 do 20 lat. Spotkania grupowe odbywają się 1 raz w tygodniu po 2 godziny każde.

PROGRAM EDUKACYJNO - TERAPEUTYCZNY DLA RODZICÓW

Troska o bezpieczeństwo dzieci i ochrona ich przed niebezpieczeństwem to jest podstawowa, oprócz miłości treść życia w rodzinie. W dobie narastających zagrożeń jest to coraz trudniejsze zadanie. Wielu rodziców żyje iluzją, że sprawy picia alkoholu bądź narkotyków nie dotyczą ich dzieci. Niektórzy wiedzą o tym, lecz czują się wobec tego faktu bezsilni. Tymczasem, to głównie od nas zależy czy problemy młodych ludzi będą narastać czy też uda się im zaradzić.

Program dla rodziców obejmuje edukację na temat problemów nastolatków wynikających z okresu dojrzewania, informacje o środkach psychoaktywnych, naukę umiejętności rodzicielskich takich jak:

- budowanie kontaktu psychicznego z dzieckiem
- stawianie granic
- prawa i obowiązki młodzieży
- kontrola a nadkontrola
- nagrody i kary
- budowanie rodzinnej koalicji na rzecz abstynencji

Grupa terapeutyczna odbywa się 1 raz w tygodniu i trwa 2 godziny. Prowadzi się także systematyczne poradnictwo dla rodziców oraz psychoterapię indywidualną. Wszystkie grupy mają charakter otwarty. Wejście do programu poprzedzają spotkania diagnostyczne - motywujące oraz konsultacja lekarska.

M
NOwy P Sącz



**PRZEMOC
KRADNIE ŻYCIE**