

PORADNIK DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY W RODZINIE

Redakcja: Krzysztof Panfil

Spis treści

Wstęp	
1. Przemoc w rodzinie	
2. Rodzaje przemocy	
3. Kim są ofiary przemocy w rodzinie, związku	
4. Kim są sprawcy przemocy w rodzinie, związku	
5. Co się dzieje z dziećmi gdy są świadkami przemocy	
6. Cykl przemocy w rodzinie	
7. Skutki przemocy	
• Zespół Stresu Pourazowego	
• Wyuczona bezradność	
8. Mity i stereotypy na temat przemocy	
9. Dlaczego osoby doznające przemocy nie szukają pomocy?	
10. Informacja dla ofiar przemocy w rodzinie	
11. Do kogo możesz zwrócić się o pomoc	
12. Czy jesteś ofiarą przemocy – autotest	
13. Bibliografia	

WSTĘP

Przemoc jest bardzo poważnym problemem społecznym. Każdego roku jest przyczyną śmierci, poważnych szkód zdrowotnych, obrażeń, zaburzeń psychicznych, prób samobójczych jej ofiar. **Przemoc w rodzinie to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie przeciw członkowi rodziny, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i szkody.** Przemoc jest zagrożeniem dla wszystkich uwikłanych w nią osób: ofiar, świadków i sprawców. Skutki przemocy są długotrwałe i znacząco wpływają na codzienne funkcjonowanie osób, których dotyczy.

W 95 procentach ofiarami przemocy w związku są kobiety, świadkami dzieci a sprawcami mężczyźni. Z przemocą można sobie poradzić, ale im szybciej podejmiemy działania, tym mniejsze będą koszty dla wszystkich, zwłaszcza dla ofiar i dla dzieci.

To opracowanie przygotowane zostało z myślą o tych wszystkich, którzy cierpią z powodu przemocy w rodzinie. Jeżeli jesteś ofiarą przemocy w związku przeczytaj ten poradnik, a następnie idź po pomoc, poradę.

Zrób to dla Siebie, dla Dzieci.

Pamiętaj, że bez pomocy z zewnątrz może to być zbyt trudne. Czas zmienić swoją sytuację, czas przerwać cierpienie i ból.

1. PRZEMOC W RODZINIE

Przemoc w rodzinie to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie przeciw członkowi rodziny, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i szkody.

Przemoc w rodzinie, w związku, charakteryzuje się tym, że:

- **JEST INTENCJONALNA** - przemoc jest zamierzonym działaniem człowieka i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary.
- **SIŁY SĄ NIERÓWNOMIERNE** - w relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą. Ofiara jest słabsza a sprawca silniejszy.
- **NARUSZA PRAWA I DOBRA OSOBISTE** - sprawca wykorzystuje przewagę siły narusza podstawowe prawa ofiary (np. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku itd.).
- **POWODUJE CIERPIENIE I BÓL** - sprawca naraża zdrowie i życie ofiary na poważne szkody. Doświadczanie bólu i cierpienia sprawia, że ofiara ma mniejszą zdolność do samoobrony.

2. RODZAJE PRZEMOCY

Przemoc w rodzinie może przybierać różne formy. Poniżej przedstawiamy rodzaje i formy przemocy w rodzinie. Sprawdź, jakich zachowań doświadczyłaś ze strony swojego partnera.

PRZEMOC FIZYCZNA - popychanie, odpychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą ręką i pięściami, bicie przedmiotami, ciskanie w kogoś przedmiotami, parzenie, nieudzielanie koniecznej pomocy.

PRZEMOC PSYCHICZNA - wyśmiewanie poglądów, religii, pochodzenia, narzucanie własnych poglądów, karanie przez odmowę uczuć, szacunku, zainteresowania, stała krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolacja społeczna, kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami, domaganie się posłuszeństwa, ograniczanie snu i pożywienia, wyzywanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb. Przemoc psychiczna jest najczęstszą formą przemocy i jest trudna do udowodnienia.

PRZEMOC SEKSUALNA - wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, wymuszanie seksu z osobami trzecimi, sadystyczne formy współżycia seksualnego, krytyka zachowań seksualnych kobiety, itp.

PRZEMOC EKONOMICZNA - odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, nie zaspakajanie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny, itp.

ZANIEDBANIE - naruszenie obowiązku opieki ze strony osób bliskich; nie dawanie środków na utrzymanie, brak opieki i nadzoru nad dzieckiem, pozbawianie jedzenia, ubrania, brak pomocy w chorobie, nie udzielenie pomocy w chorobie, itp.

3. KIM SĄ OFIARY PRZEMOCY W RODZINIE, W ZWIĄZKU

Nie istnieje „typowa” ofiara przemocy domowej, może stać się nią każdy. Przemocy doświadczają zarówno kobiety wykształcone, jak i kobiety nie posiadające wykształcenia; kobiety bogate, jak i kobiety ubogie; mieszkanki dużych miast i kobiety pochodzące ze wsi.

By lepiej zrozumieć problem przemocy w rodzinie, przeprowadzono wiele badań. Na ich podstawie wyodrębniono pewne cechy charakterystyczne dla osób doświadczających przemocy. W literaturze zostały one opisane jako „syndrom maltretowanej kobiety”. Z badań tych wynika, że bite kobiety charakteryzuje:

- niska samoocena,
- silna zależność od partnera,
- nieumiejętność radzenia sobie z sytuacjami stresowymi,
- liczne dolegliwości psychosomatyczne,
- skłonność do niepokoju i depresji,

- nadużywanie alkoholu oraz lekarstw.

Osoby krzywdzone często obwiniają siebie za akty przemocy. Są przekonane, że to ich zachowanie spowodowało agresywne zachowanie sprawcy. Często boją się, że ujawnienie przemocy może zagrozić ich życiu. Ofiary cały swój wysiłek skupiają przede wszystkim na tym, by przetrwać kolejny atak przemocy. Często nie widzą żadnej możliwości zmiany istniejącej sytuacji. Trwają w błędnym przekonaniu, że nikt nie jest w stanie im pomóc w rozwiązaniu problemu. Ofiary przemocy żyją w permanentnym stresie, którego konsekwencją jest wystąpienie problemów psychicznych, takich jak: zespół stresu pourazowego, depresja, uzależnienia, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, zaburzenia jedzenia i skłonności samobójcze.

Mogą u nich wystąpić również objawy somatyczne, takie jak: nadciśnienie, bóle głowy, twarzy, brzucha, mięśni, symptomy dotyczące układu pokarmowego. Pozostawaniu kobiet w związkach opartych na przemocy może sprzyjać negatywny obraz siebie, który czasami jest konsekwencją doznawania przemocy w dzieciństwie. Kobiety – ofiary przemocy małżeńskiej dwukrotnie częściej doświadczały przemocy w dzieciństwie ze strony swoich opiekunów niż kobiety, które nie mają takich doświadczeń.

4. KIM SĄ SPRAWCY PRZEMOCY W RODZINIE, W ZWIĄZKU

Badania wskazują, że mężczyźni stosujący przemoc wobec swoich partnerek nie różnią się znacząco pod względem cech osobowości od tych, którym obce są podobne zachowania. Zauważono jedynie różnice dotyczące mniejszej asertywności, niskiej samooceny i słabiej rozwiniętych umiejętności społecznych.

Czynniki, które zwiększają ryzyko stosowania przemocy wobec partnera to: niska samoocena, nadużywanie alkoholu i narkotyków, słaba kontrola impulsów, zaburzenia poznawcze, niska odporność na stres, zachowania antyspołeczne.

Partnerzy, którzy stosują przemoc, charakteryzują się niskim stopniem empatii. Nie potrafią zrozumieć uczuć osoby krzywdzonej, spojrzeć na sytuację z punktu widzenia ofiary. Sprawcy obarczają odpowiedzialnością za własne agresywne zachowanie innych ludzi lub czynniki zewnętrzne. Starają się usprawiedliwiać swoje zachowania poprzez:

- kwestionowanie własnej odpowiedzialności za przemoc („straciłem kontrolę po alkoholu”),
- kwestionowanie szkody, jakie poniosła ofiara („nic takiego się jej nie stało”),
- kwestionowanie ofiary („sama sobie zasłużyła”, „to jej wina”, „to przez nią tak się zachowuję”),
- potępianie potępiających („policjanci są brutalni”, „sędziowie są przekupni”),
- odwoływanie się do wyższych racji („to dla jej dobra”).

5. CO SIĘ DZIEJE Z DZIEĆMI, GDY SĄ ŚWIADKAMI PRZEMOCY W RODZINIE

Dzieci wychowywane w rodzinie z problemem przemocy ponoszą olbrzymie koszty. Przeżywają ciągły strach i niepokój o życie i zdrowie rodziców. Lękają się także o siebie, ale także przeżywają poczucie winy, gdyż czują się odpowiedzialne za przemoc pomiędzy ich rodzicami. Żyją w ciągłym chaosie emocjonalnym, kochają rodziców ale często nienawidzą sprawcę przemocy, to również wzbudza w nich ciągłe poczucie winy. Mają trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu kontaktów z rówieśnikami, gdyż mają niskie poczucie własnej wartości i nie potrafią nikomu zaufać. Są same agresywne lub uległe wobec innych – można powiedzieć, że tylko takie dwie role ciągle widzą. Uczą się, że przemoc jest najbardziej skutecznym sposobem zdobycia władzy, uzyskania posłuszeństwa innych, ale także poprzez agresywne zachowania odreagowują to, co się dzieje w ich domach. Na przeciwnym biegunie są z kolei dzieci uległe, które w wyniku przemocy w rodzinie stają się nieśmiałe, wycofane i pozwalają sobą manipulować. Dzieci z rodzin z przemocą są pozbawione dzieciństwa i są słabo przygotowane do dorosłości, gorzej radzą sobie ze stresem, przeżywają kłopoty we własnych związkach, a często same stają się w dorosłym życiu sprawcami lub ofiarami przemocy.

6. CYKL PRZEMOCY W RODZINIE

Akt przemocy wobec osoby bliskiej bardzo rzadko jest incydentem jednorazowym. Agresywne zachowania nasilają się wraz z upływem czasu, zarówno pod względem intensywności, jak i częstotliwości. Badania wykazały, że związki, w których kobiety doznają przemocy fizycznej ze strony swoich partnerów, przechodzą przez trzy fazy powtarzającego się cyklu.

- 1. Faza narastania napięcia:** W tej fazie partner jest napięty i stale poirytowany. Każdy drobiazg wywołuje jego złość, często robi awanturę, zaczyna więcej pić, przyjmować narkotyki lub inne substancje psychoaktywne. Może poniżyć partnerkę, poprawiając swoje samopoczucie. Prowokuje kłótnie i staje się coraz bardziej niebezpieczny. Sprawia wrażenie, że nie panuje nad swoim gniewem. Kobieta stara się jakoś opanować sytuację - uspokaja go, spełnia wszystkie zachcianki, wywiązuje się ze wszystkich obowiązków. Często przeprosza sprawcę. Ciągłe zastanawia się nad tym, co może zrobić, aby poprawić mu humor, uczynić go szczęśliwym i powstrzymać przed wyrządzeniem krzywdy. Niektóre kobiety w tej fazie mają różne dolegliwości fizyczne, jak bóle żołądka, bóle głowy, bezsenność, utratę apetytu. Inne wpadają w apatię, tracą energię do życia, lub stają się niespokojne i pobudliwe nerwowo. Jest to wynik narastania napięcia, które po pewnym czasie staje się nie do zniesienia. Zdarza się, że kobieta wywołuje w końcu awanturę, żeby "mieć to już za sobą".

2. **Faza gwałtownej przemocy:** W tej fazie partner staje się gwałtowny. Wpada w szał i wyładowuje się. Eksplozję wywołuje zazwyczaj jakiś drobiazg, np. lekkie opóźnienie posiłku. Skutki użytej przemocy mogą być różne - podbite oko, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poronienie, śmierć. Kobieta stara się zrobić wszystko, żeby go uspokoić i ochronić siebie. Zazwyczaj, niezależnie od tego jak bardzo się stara, wściekłość partnera narasta coraz bardziej. Czuje się bezradna, bo ani przekonywanie sprawcy, ani bycie miłą, ani unikanie, ani bierność, ani poddawanie się mu nie pomagają i nie łagodzą jego gniewu. Po zakończeniu wybuchu przemocy, kobieta jest w stanie szoku. Nie może uwierzyć, że to się na prawdę stało. Odczuwa wstyd i przerażenie. Jest oszołomiona. Staje się apatyczna, traci ochotę do życia, odczuwa złość i bezradność.
3. **Faza miodowego miesiąca:** Gdy sprawca wyładował już swoją złość i wie, że posunął się za daleko nagle staje się inną osobą. Żałuje za to, co zrobił, okazuje skruchę i obiecuje, że to się nigdy nie powtórzy. Stara się znaleźć jakieś wytłumaczenie dla tego, co zrobił i przekonuje ofiarę, że to był jednorazowy, wyjątkowy incydent, który już się nigdy nie zdarzy. Sprawca okazuje ciepło i miłość. Staje się znowu podobny do tego, jaki był na początku znajomości. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Rozmawia z ofiarą, dzieli się swoimi przeżyciami, obiecuje, że nigdy już jej nie skrzywdzi. Dbą o ofiarę spędza z nią czas i utrzymuje bardzo satysfakcjonujące kontakty seksualne. Sprawca i ofiara zachowują się jak świeżo zakochana para. Ofiara zaczyna wierzyć w to, że partner się zmienił i że przemoc była jedynie incydentem. Czuje się kochana, myśli, że jest dla niego ważna i znowu go kocha. Spełniają się jej marzenia o cudownej miłości, odczuwa bliskość i zespolenie z partnerem. Życie we dwoje wydaje się piękne i pełne nadziei. Ale faza miodowego miesiąca przemija i znowu rozpoczyna się faza narastania napięcia. Zatrzymuje ona ofiarę w cyklu przemocy, bo łatwo pod jej wpływem zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch faz. Prawdziwe zagrożenie, jakie niesie ze sobą faza miodowego miesiąca jest związane z tym, że przemoc w następnym cyklu jest zazwyczaj gwałtowniejsza.

7. SKUTKI PRZEMOCY

W wyniku przemocy dojść może do długotrwałych i głębokich zaburzeń, zwłaszcza do **ZESPÓŁU STRESU POURAZOWEGO** oraz **ZESPÓŁU WYUCZONEJ BEZRADNOŚCI**.

ZESPÓŁ STRESU POURAZOWEGO/ PTSD/

Przemoc w rodzinie można rozpatrywać jako życie w ciągłym zagrożeniu, jako sytuację stresu traumatycznego. W literaturze reakcje na zdarzenia traumatyczne, urazowe opisywane są jako zespół stresu pourazowego, zwany też syndromem zaburzeń stresowych w następstwie traumy /PTSD/.

Zaburzenia stresu pourazowego rozpoznaje się u osoby, która doświadczyła lub była świadkiem wydarzenia albo wydarzeń związanych ze śmiercią, zagrożeniem śmiercią bądź poważnymi obrażeniami ciała albo też z zagrożeniem dla własnej lub cudzej nietykalności cielesnej, w trakcie których odczuwała intensywny strach, przerażenie lub bezradność.

Zaburzenia stresu pourazowego rozpoznaje się u ponad 60% bitych kobiet. Stopień nasilenia objawów jest uzależniony od nasilenia przemocy i występuje tym intensywniej, im większe było zagrożenie życia i straty ofiary.

Charakterystyczne objawy PTSD :

- **powtórne przeżywanie** stresującego wydarzenia - powracające koszmarnie sny o wydarzeniu, nagłe uczucie lub działanie, jakby wydarzenie znów miało miejsce, silne napięcie wywołane każdym wspomnieniem o wydarzeniu, czy też przedmiotem, który się z tą rzeczą kojarzy.
- **uporczywe unikanie** bodźców związanych z wydarzeniem lub ogólna utrata wrażliwości na bodźce - unikanie myśli, uczuć związanych z wydarzeniem oraz działań lub sytuacji, które mogłyby wywołać wspomnienie o wydarzeniu, niepamięć wydarzenia, utrata zainteresowań ważnymi czynnościami, uczucie obojętności lub chłodu, poczucie braku perspektyw na przyszłość.
- utrzymujące się **objawy zwiększonego pobudzenia** - trudności z zasypianiem lub snem, drażliwość lub wybuchy gniewu, trudności w koncentrowaniu się, nadmierna czujność, przesadne reakcje na bodziec.

Zespół Stresu Pourazowego diagnozuje się, gdy opisane objawy występują przynajmniej jeden miesiąc. Jeśli objawy trwają krócej niż trzy miesiące, orzeka się ostrą postać PTSD. Symptomy pojawiające się po sześciu miesiącach od przeżytego doświadczenia, opisuje się jako odroczone zespół stresu pourazowego – forma z opóźnionym początkiem. Osoby z rozpoznaniem PTSD skłonne są do izolacji, stanów depresyjnych, mają poczucie wyobcowania, są niespokojne, drażliwe, mogą ujawniać nagłe wybuchy złości, gniewu, trudności z koncentracją uwagi, zaburzenia snu.

WYUCZONA BEZRADNOŚĆ

Próbując wyjaśnić bierność osób pozostających przez wiele lat w sytuacji przemocy, można odwołać się do teorii wyuczonej bezradności. Teoria ta została sformułowana przez amerykańskiego psychologa Martina Seligmana, który przez wiele lat pracował nad wyjaśnieniem mechanizmu powstawania bierności i rezygnacji. Leonora Walker badała z kolei przez wiele lat zachowania kobiet doświadczających przemocy w rodzinie. Zauważyła, że na początku pojawiania się aktów przemocy, kobiety podejmowały różne działania mające wpłynąć na zmianę sytuacji („od prośby do groźby”).

Dopiero, gdy kobiety nabierały przekonania o nieskuteczności swoich posunięć, rodziło się w nich poczucie bezradności.

Wyuczona bezradność jest poddaniem się, zaprzestaniem działania, które wynika z przekonania, że cokolwiek się zrobi, nie będzie to miało żadnego znaczenia, gdyż zawsze znajdzie się powód do zachowań agresywnych.

Wyuczona bezradność jest najczęstszym objawem u osób doznających przemocy, przyczynia się do uwięzienia kobiety w krzywdzącym związku i działa jako czynnik zniewalający

Wyuczona bezradność prowadzi do wielu negatywnych skutków, które mogą przejawiać się w trzech sferach:

- Deficyty poznawcze, które polegają na ogólnym przekonaniu, iż nie ma takich sytuacji, w których możliwa jest zmiana, że w konkretnej sytuacji nic nie można zrobić i nikt nie jest w stanie pomóc;
- Deficyty motywacyjne, które polegają na tym, że osoba zachowuje się biernie, jest zrezygnowana, nie podejmuje żadnych działań, aby zmienić swoją sytuację;
- Deficyty emocjonalne, które objawiają się stanami apatii, lęku, depresji, uczucia zmęczenia, niekompetencji i wrogości.

8. MITY I STEREOTYPY NA TEMAT PRZEMOCY

Przerwaniu przemocy w rodzinie przeszkadzają utrwalone w naszym społeczeństwie stereotypy postrzegania tego co się dzieje w rodzinie.

Nikt nie powinien wtrącać się w prywatne sprawy rodziny.

Prawda czy nieprawda?

NIEPRAWDA – Przemoc w rodzinie jest przestępstwem, każdy ma prawo zapobiec przestępstwu.

Nie ujawnia się tajemnic rodzinnych.

NIEPRAWDA - Przemoc nie skończy się sama. Pierwszym krokiem do jej przerwania jest przełamanie izolacji i milczenia.

Alkoholizm jest przyczyną przemocy.

NIEPRAWDA - Uzależnienie od alkoholu nie zwalnia od odpowiedzialności za czyny. Należy karać sprawcę przemocy i leczyć jego chorobę.

Przemoc jest wtedy gdy są widoczne ślady pobicia.

NIEPRAWDA - Nie trzeba mieć siniaków i złamanych kości, aby być ofiarą przemocy domowej. Poniżanie i obelgi bolą tak samo jak bicie.

Jeśli ktoś jest bity, to znaczy, że na to zasługuje.

NIEPRAWDA - Nikt nie ma prawa bić i poniżać kogokolwiek bez względu na to co zrobił.

Nie można zmienić swego przeznaczenia.

NIEPRAWDA - Nawet po wielu latach osoba doznająca przemocy może przerwać przemoc. Nigdy nie jest za późno, aby powiedzieć NIE!

Przemoc w rodzinie to problem marginesu społecznego.

NIEPRAWDA - Przemoc domowa zdarza się we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia i sytuacji ekonomicznej.

9. DLACZEGO OSOBY DOZNAJĄCE PRZEMOCY NIE SZUKAJĄ POMOCY?

Bardzo często słyszymy, że kobiety, ofiary przemocy długie lata nie szukają pomocy. Warto zastanowić się, dlaczego tak się dzieje. Odpowiedzi dotyczą wielu aspektów:

Nie szukają pomocy, bo odczuwają lęk przed zemstą ze strony partnera. Kobieta może być zastraszona przez partnera, który grozi jej śmiercią lub śmiercią jej dzieci, jeśli prawda o przemocy wyjdzie na jaw.

Nie szukają pomocy, bo odczuwają wstyd i upokorzenie. Kobieta może być przekonana, że przemoc dotyczy tylko jej osoby, inni zaś nie mają takich kłopotów. Kobieta czuje się winna, może myśleć, że gdyby była lepsza, ataki agresji nie występowałyby. Kobieta może myśleć, że nie zasługuje na żadną pomoc. Kobieta ma przekonanie, że zasłużyła na swój los.

Nie szukają pomocy, bo są zależne finansowo do partnera. Kobieta jest uzależniona od partnera, który jest jedynym żywicielem rodziny. Kobieta może być przekonana, że nie będzie w stanie sama utrzymywać dzieci.

Nie szukają pomocy, bo posiadają błędne przekonania. Kobieta wierzy, że w każdym małżeństwie istnieje przemoc. Kobieta wierzy, że skutki przemocy są zbyt małe, by komukolwiek o tym mówić. Kobieta ma nadzieję, że przemoc była incydentalna, a sam partner zmieni się. Kobieta uważa, że przemoc jest sprawą rodzinną i nie można liczyć na pomoc z zewnątrz.

Nie szukają pomocy, bo utraciły wiarę w pomoc. Kobieta mogła szukać pomocy, ale okazała się ona mało skuteczna. Nie, bo nie chcą złamać tradycji kulturowo-religijnych. Kobieta chce utrzymać małżeństwo nawet za cenę cierpienia, ze względu na wartości religijne lub tradycje kulturowe.

10. INFORMACJA DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE

PAMIĘTAJ!!!

Prawo zabrania stosowania przemocy i krzywdzenia swoich bliskich. Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich jest ofiarą przemocy ze strony osoby najbliższej, nie wstydź się prosić o pomoc. Pamiętaj, że prawo stoi po Twojej stronie.

PRAWO ŚCIGA SPRAWCÓW PRZESTĘPSTW PRZECIWKO OSOBOM BLISKIM 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 k.k.,- podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat (ścigane z urzędu),
 - pozbawienie człowieka wolności – art. 189 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. (ścigane na wniosek pokrzywdzonego),
 - stosowanie przemocy lub groźby bezprawnej, w celu zmuszenia innej osoby do określonego działania, zaniechania, lub znoszenia określonego stanu – art. 191 k.k.§1 - Kto stosuje przemoc wobec osoby lub groźbę bezprawną w celu zmuszenia innej osoby do określonego działania, zaniechania lub znoszenia - podlega karze pozbawienia wolności do lat 3 (ścigane z urzędu),
 - 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.§1 - Kto przemocą lub groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10 (ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego),
- /UWAGA! Przestępstwo to popełnia również mąż, gwałcąc własną żonę!/,
- powodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu w postaci: pozbawienia człowieka wzroku, słuchu, mowy, zdolności płodzenia bądź innego ciężkiego kalectwa, ciężkiej choroby nieuleczalnej lub długotrwałej, choroby realnie zagrażającej życiu, trwałej choroby psychicznej, całkowitej lub znacznej trwałej niezdolności do pracy w zawodzie lub trwałego, istotnego zespecenia lub zniekształcenia ciała– art. 156 k.k.,
 - powodowanie naruszenia czynności narządu ciała lub rozstroju zdrowia na okres dłuższy niż 7 dni, w wyniku którego pokrzywdzonym jest osoba najbliższa (ścigane na wniosek pokrzywdzonego), jeżeli naruszenie czynności narządu ciała lub rozstrój zdrowia nie trwał dłużej niż 7 dni (ściganie przestępstwa odbywa się z oskarżenia prywatnego)– art.157 k.k.,

- uporczywe uchylanie się od wykonania ciążącego z mocy ustawy lub orzeczenia sądowego obowiązku opieki przez niełożenie 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. (ścigane na wniosek pokrzywdzonego, organu opieki społecznej lub innego właściwego organu),
- kradzież lub kradzież z włamaniem na szkodę osoby najbliższej – art. 278 k.k. i art. 279 k.k. (ścigane na wniosek pokrzywdzonego),
- niszczenie, uszkodzanie cudzej rzeczy lub czynienie jej niezdatną do użytku – art. 288 k.k. (ścigane na wniosek pokrzywdzonego),
- porzucenie wbrew obowiązkowi troszczenia się o małoletniego poniżej lat 15 albo o osobę nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny – 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.,
- obcowanie płciowe z małoletnim poniżej lat 15 lub dopuszczenie się wobec takiej osoby innej czynności seksualnej lub doprowadzenie jej do poddania się takim czynnościom albo do ich wykonania – art. 200 k.k.,
- rozpijanie małoletniego, dostarczając mu napoju alkoholowego, ułatwiającego spożycie, lub nakłaniając go do spożycia takiego napoju – art. 208 k.k.

-
- *ściganie z urzędu polega na tym, że prokurator i policja prowadzą postępowanie niezależnie od woli i zgody osoby pokrzywdzonej. Wycofanie skargi lub odmowa zeznań nie jest podstawą do umorzenia postępowania, jeśli istnieje uzasadnione przypuszczenie, że popełniono przestępstwo.*
 - *ściganie na wniosek polega na tym, że bez wniosku osoby pokrzywdzonej postępowanie w danej sprawie nie może być wszczęte.*

11. DO KOGO MOŻESZ ZWRÓCIĆ SIĘ PO POMOC?

Ośrodek Psychoedukacji – pomoc psychologiczna i prawna w sytuacji przemocy w rodzinie <http://www.osrodek.ilawa.pl/>

* **MOPS /Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej/** - pomogą Ci w sprawach socjalnych, bytowych i prawnych ale także skierują do innych specjalistów /psycholog, prawnik/. W ośrodku działa też Zespół ds. pomocy osobom doświadczającym przemocy w rodzinie. <http://www.mops.ilawa.pl/>

* **PCPR /Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie/** - pomogą Ci w zakresie prawnym, socjalnym, terapeutycznym lub udzielą informacji na temat instytucji działających w tym zakresie w powiecie i województwie <http://pcprilawa.pl/>

* **Ośrodki interwencji kryzysowej, Ośrodki wsparcia** - zapewnią schronienie Tobie i Twojej rodzinie, gdy jesteś ofiarą przemocy w rodzinie, udzielą Ci pomocy i wsparcia w przezwyciężeniu sytuacji kryzysowej, a także opracują plan pomocy <http://portal.warmia.mazury.pl/pl/polityka-spooleczna/przemoc-i-uzaleznienia>

* **Sąd rodzinny i opiekuńczy** - możesz tam złożyć pozew w sprawach rodzinnych lub wniosek dotyczący spraw opiekuńczych Twoich dzieci <http://www.ilawa.sr.gov.pl/>

* **Ochrona zdrowia** - możesz tam uzyskać zaświadczenie lekarskie o doznanych obrażeniach, poprosić o pomoc lekarską, spytać o adresy specjalistycznych poradni lekarskich

* **Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** - jeżeli przemocy w Twoim domu towarzyszy picie alkoholu, możesz zwrócić się do MKRPA z wnioskiem o skierowanie sprawcy przemocy na leczenie odwykowe lub uzyskać inną pomoc związaną z nadużywaniem przez niego alkoholu

* **Prokuratura, Policja** - możesz tam złożyć zawiadomienie o przestępstwie znęcania się popełnionym na Twoją szkodę lub na szkodę Twoich bliskich i poprosić o udzielenie podstawowej informacji prawnej. http://www.ilawa.policja.gov.pl/kpp_ilawa/

Wzywając Policję masz prawo do:

- **zapewnienia Ci bezpieczeństwa ze strony interweniujących policjantów** (art.15 ust.1 pkt 3 ustawy o Policji: policjanci wykonując czynności mają prawo zatrzymywania osób stwarzających w sposób oczywisty bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia ludzkiego, a także mienia),
- **informacji o interweniujących policjantach** – możesz spytać o stopień, imię i nazwisko oraz numer identyfikacyjny policjantów, a także o nazwę i siedzibę jednostki, w której pracują,
- **wskazania dokumentacji policyjnej** jako dowodów w sprawie przeciwko sprawcy przemocy,
- **zgłoszenia interweniujących policjantów jako świadków** w sprawie karnej przeciwko sprawcy przemocy.

12. CZY JESTEŚ OFIARĄ PRZEMOCY?

CZY ZDARZA SIĘ, ŻE KTOŚ BLISKI:

- traktuje Cię w sposób, który Cię rani?
- obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami?
- zmusza Cię do robienia rzeczy, które Cię poniżają?
- popycha Cię, policzkuje, uderza, szarpie?
- niszczy Twoją własność?
- mówi ci, że jesteś głupia, że do niczego się nie nadajesz?

- nie pozwala ci widywać się i rozmawiać z przyjaciółmi, rodziną?
- grozi Ci, że cię zabije lub dotkliwie zrani?
- obwinia Cię za swoje agresywne zachowanie, mówi Ci, że wszystkim Ty jesteś winna?
- zmusza Cię do pożycia seksualnego?
- zachowuje się wobec dzieci w sposób budzący Twój sprzeciw?
- grozi, że zabierze Ci wszystko (dzieci, pieniądze, dom), jeśli nie będziesz mu posłuszna?
- przeprasza Cię, rozpieszcza prezentami po tym, jak Cię pobił?
- czy w czasie trwania małżeństwa zerwałaś kontakty z przyjaciółmi, rodziną?
- czy jesteś z partnerem, bo mówił Ci, że Cię zabije, jeśli od niego odejdziesz?
- czy kiedykolwiek byłaś tak pobita przez partnera, że wymagałaś pomocy lekarskiej lub leczenia szpitalnego?
- czy czujesz się zagrożona w swoim domu?

Jeśli choć na jedno pytanie odpowiedziałaś twierdząco, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie. Zastanów się, czy czujesz się bezpieczna w swoim domu. Spróbuj porozmawiać z kimś zaufanym, o tym co się dzieje w Twoim związku.

12. BIBLIOGRAFIA /pozycje, które warto przeczytać i strony na które warto wejść/:

- **Poradnik dla konsultantów "Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie"**- Instytut Psychologii Zdrowia, Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia".

- **Wyprawa PoMoc - Poradnik dla osób doznających przemocy w rodzinie**- Stowarzyszenie Na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia <http://www.niebieskalinia.pl/>

- **Jak pomóc ofiarom przemocy w rodzinie** – Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) <http://www.parpa.pl/>