

PORADNIK DLA ŚWIADKÓW  
PRZEMOCY W RODZINIE

# WIDZĘ SŁYSZĘ POMAGAM

JAK REAGOWAĆ  
NA PRZEMOC  
DOMOWĄ?



Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej







## Szanowni Państwo!

Już po raz piąty Powiat Wejherowski, za pośrednictwem Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Wejherowie, realizuje program ośłonowy współfinansowany przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej pn. „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”. Niniejszy poradnik jest częścią tego projektu.

Stworzyliśmy go z myślą o mieszkańcach powiatu, którzy są lub mogą być świadkami przemocy w rodzinie wobec swoich bliskich, sąsiadów, przyjaciół czy współpracowników, a nawet obcych sobie osób.

Z poradnika dowiemy się m. in. o tym, czym jest przemoc w rodzinie, po czym poznać, że ktoś jest krzywdzony, jakie istnieją rodzaje przemocy, jaka jest rola świadka w przerywaniu cyklu przemocy, jak zadbać o siebie w tej sytuacji, na ile prawdziwe są różne przekonania na temat przemocy, w jaki sposób możesz porozmawiać z osobą doświadczającą przemocy, by zapewnić jej wsparcie oraz jakie służby i instytucje możesz zawiadomić.

Pragniemy, aby zawarte w nim treści pomogły Państwu w skutecznym, świadomym i bezpiecznym sposobie reagować na sygnały przemocy w rodzinie i tym samym wesprzeć kogoś w dążeniu do życia bez przemocy.

Gabriela Lisius  
Starosta Wejherowski

# 1. CO TO JEST I JAKIE SĄ FORMY PRZEMOCY

Przemoc w rodzinie to każde intencjonalne działanie (lub zaniechanie działania) wobec bliskiej osoby, które wykorzystuje przewagę sił sprawcy, narusza prawa i dobra osobiste osoby krzywdzonej oraz powoduje jej cierpienie i szkodę.

Przemoc domowa następuje zawsze wtedy, gdy:

1) jest **intencjonalna**, czyli zamierzona i celowa; sprawca może tłumaczyć się, że "nie miał innego wyjścia", gdyby tylko ofiara coś zrobiła lub nie, to byłoby inaczej, nie "musiałby" atakować.

Zwróć uwagę, że zachowanie sprawcy jest nakierowane na podporządkowanie i kontrolowanie ofiary aby osiągnąć zamierzony cel;

2) w relacji sprawca–ofiara występuje **asymetria sił**, czyli ofiara jest wyraźnie słabsza od sprawcy. Nie chodzi wyłącznie o siłę mięśni - różnica może wynikać z przyczyn: fizycznych (przewlekła choroba, niepełnosprawność), psychicznych (większa wrażliwość, skłonność do emocjonalnego reagowania), materialnych (różnica w zarobkach, brak własnego źródła utrzymania, sprawca kontrolujący konta bankowe), zawodowych ("prestż" zawodowy), społecznych (większa ilość znajomych i przyjaciół sprawcy, mniejsze umiejętności społeczne lub brak umiejętności proszenia i korzystania z pomocy osoby krzywdzonej);

3) naruszone są prawa i dobra drugiego człowieka, np. członka rodziny, m.in. prawa godności osobistej, nietykalności fizycznej, prawa do prywatności, bezpieczeństwa etc. To sytuacja kiedy sprawca ignoruje życzenia i potrzeby drugiej osoby, rości sobie prawo do decydowania co jest dla niej dobre, np. co ma ubrać, kiedy może wychodzić z domu i z kim się spotykać. Sprawca daje sobie prawo, by kogoś bliskiego uderzyć, obrazić, skrytykować, zabrać coś, kontrolować np. pocztę czy SMSy;

4) powoduje ewidentne szkody, m.in. cierpienie i ból, oraz bezpośrednie zagrożenie życia i zdrowia ofiary. Szkody mogą być bezpośrednio i dobrze widoczne jak np. uszkodzenia ciała, albo odroczone w czasie - niewidoczne gołym okiem np. napady lęku, trudności w nawiązywaniu znajomości, problemy ze snem, choroby serca.

Przemoc domowa to nie zawsze sytuacja, kiedy mąż stosuje przemoc wobec żony. Kobiety także bywają sprawcami. Przemoc domowa dotyczy wszystkich osób, które są od siebie zależne, np. rodziców i dzieci, dziadków i wnucząt, rodzeństwa, konkubentów etc.

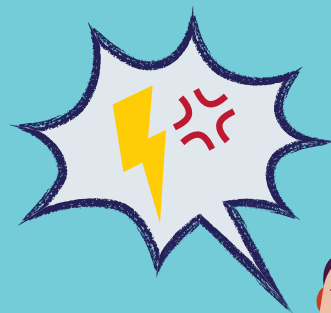
# FORMY PRZEMOCY

## przemoc fizyczna to

m. in. popychanie, szarpanie, ciągnięcie, szturchanie, klepanie, klapsy, ciągnięcie za uszy, włosy, szczypanie, kopanie, bicie ręką, pięścią, przedmiotami, przypalanie papierosem, duszenie, krępowanie ruchów, zamykanie w pomieszczeniach, itp.

## przemoc psychiczna to

m. in. wyzwiska, wymuszanie posłuszeństwa, wmawianie choroby psychicznej, izolowanie od rodziny i znajomych, straszenie odebraniem dzieci, straszenie porzuceniem, zamknięciem w szpitalu itp., krytykowanie poglądów, uczuć, zachowań, opinii, wyglądu, itp.



## przemoc

### ekonomiczna to

m. in. wydzielanie pieniędzy, kontrola cudzych wydatków, zakaz pracy zarobkowej, zmuszanie do podpisywania pożyczek, ukrywanie stanu finansowego rodziny, ograniczanie środków na utrzymanie, itp.

## przemoc

### seksualna to

m. in. wymuszanie stosunków seksualnych, stosowanie nieakceptowanych przez partnera zachowań, podglądanie, krytyka i wyśmiewanie potrzeb i zachowań seksualnych, poniżanie i wyśmiewanie ciała, zmuszanie do oglądania aktów seksualnych lub pornografii, wysyłanie niechcianych nagich zdjęć przez sms lub internet, rozpowszechnianie intymnych zdjęć partnera bez jego zgody, itp.

Podane przykłady nie wyczerpują wszystkich zachowań, które mogą być przemocą. Jeżeli czujesz niepokój obserwując czyjąś relację, zaufaj intuicji - lepiej zareagować od razu, niż czekać na pogorszenie sytuacji.



## przemoc przez zaniedbanie to

m. in. ograniczanie lub niedostarczanie jedzenia, ubrania, schronienia, leków, środków higieny, brak pomocy w chorobie, w nauce, uniemożliwianie dostępu do miejsc zaspokojenia podstawowych potrzeb: kuchni, łazienki, łóżka, niezaspokajanie dziecięcych potrzeb bliskości, ciepła i opieki, edukacji.

## 2. ŚWIADEK PRZEMOCY

Rola świadka przemocy w drodze do rozwiązania problemu jest nie do przecenienia. Główny mechanizm, który uniemożliwia przerwanie przemocy to izolacja ofiary i utrzymywanie sekretu w rodzinie. Jeżeli dojdzie do ujawnienia przemocy a ofiara dostanie wsparcie wraz z nadzieją na zmianę, wtedy pojawi się możliwość innego życia.

### PRZEMOC SAMA Z SIEBIE NIE MINIE!

Jako świadkowi przemocy na pewno towarzyszyć Ci będą różne emocje - strach, lęk, zwątpienie, bezradność, wstyd, gniew... Są one całkiem naturalne w tej trudnej i wymagającej sytuacji. Dlatego podejmując jakiegokolwiek działanie, weź pod uwagę swoje możliwości oraz komfort i bezpieczeństwo. To Ty decydujesz: czy wolisz pozostać anonimowy czy angażujesz się osobiście, czy chcesz aktywnie pomagać osobie pokrzywdzonej, czy jedynie zawiadomić odpowiednie służby.

### O PRZEMOCY TRZEBA MÓWIĆ GŁOŚNO!

Dzięki Twojej reakcji zdrowie, a nawet życie, wielu osób doświadczających przemocy może zostać uratowane oraz możliwe będzie odbudowanie rodziny.

Pamiętaj!

- Nic nie usprawiedliwia stosowania przemocy.
- Sprawcy zależy na tym, aby utrzymać swoje zachowanie w tajemnicy.
- W razie wątpliwości, zwróć się do specjalisty i zaplanujcie wspólnie działanie.



# 3. MITY I FAKTY O PRZEMOCY

**MIT:** Przemoc w rodzinie to sprawa prywatna, nikt nie powinien się wtrącać, "brudy pierze się we własnym domu", "policja nie jest potrzebna do domowej kłótni".

**FAKT:** Przemoc, wykorzystywanie, bicie, krzywdzenie osób bliskich jest przestępstwem, tak samo groźnym i podlegającym karze jak przemoc wobec obcych. Fakt zawarcia małżeństwa, bycie rodzicem, czy mieszkanie pod jednym dachem, nie stanowi okoliczności zezwalającej na przemoc. Przekonanie, że przemoc to sprawa prywatna nakazuje trzymanie spraw rodzinnych w tajemnicy. Wielu ludzi nie radzi sobie z problemami rodzinnymi i bez pomocy osób z zewnątrz, nie jest w stanie znaleźć konstruktywnych rozwiązań. Im wcześniejsza interwencja osób z zewnątrz, tym większe szanse na pomyślne rozwiązanie problemu.

**MIT:** Przemoc dotyczy tylko rodzin z tzw. "marginesu społecznego", osoby wykształcone ani nie stosują ani nie stają się ofiarami przemocy, "to taka porządna rodzina - niemożliwe, by była tam przemoc".

**FAKT:** Przekonanie to sprawia, że łączymy występowanie przemocy z określonym stereotypem rodziny i czujemy się komfortowo w poczuciu, że "te sprawy nas nie dotyczą". Niestety, przemoc stosują i doznają jej osoby niezależnie od statusu społecznego, wykształcenia, majątku. Przemoc może zdarzyć się w każdej rodzinie.

Przyjmując ten fakt, możemy być bardziej wyczuleni na oznaki przemocy w tzw. "dobrych domach".

**MIT:** Przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady na ciele.

**FAKT:** Przemoc fizyczna jest tylko jedną z form krzywdzenia innych ludzi. Inne formy przemocy wymieniono w części 2. tego poradnika. Najczęstszą formą jest przemoc psychiczna, która nie zostawia widocznych śladów na ciele, za to pozostawia głębokie "rany" w psychice człowieka. Zaobserwować je można w zachowaniu krzywdzonych osób - strachu, stałym napięciu, izolowaniu się.

**MIT:** Gdyby ofiara naprawdę cierpiała, odeszłaby od sprawcy.

**FAKT:** Osoby krzywdzone naprawdę cierpią. To, że nie odchodzą od sprawcy wynika zwykle z ich zależności od sprawcy, małej wiary we własne możliwości, z trudności mieszkaniowych, z przekonań odnośnie małżeństwa, z lęku przed zmianami, z manipulacji jakim są poddawane ze strony sprawcy, a także z nacisków rodziny, społeczności.

**MIT:** Dla dobra dzieci powinno się znosić wszystko ze strony współmałżonka, "dzieci powinny mieć oboje rodziców".

**FAKT:** Nic nie uzasadnia znoszenia przemocy ze strony partnera. Dzieci nie zyskują na tym, że rodzice pozostają w związku mimo ciągłej przemocy. Bycie świadkiem przemocy między rodzicami sprawia, że dziecko cierpi, jakby samo tej przemocy doświadczało. Życie w takim domu niszczy podstawowe poczucie bezpieczeństwa dziecka i ma długoterminowe konsekwencje. Dla ich dobra należy dążyć do zatrzymania przemocy!

**MIT:** Jeśli ktoś jest bity, ośmieszany, zaniedbywany to znaczy, że sobie na to zasłużył, "widocznie nie dosyć się stara".

**FAKT:** Za stosowanie przemocy odpowiada wyłącznie sprawca - niezależnie od tego, co robi czy jak się zachowuje osoba doznająca przemocy. Członkowie rodziny mogą mieć różne trudności, ale to sprawca radzi sobie z nimi przemocą. Nikt nie "zasługuje" na łamanie jego podstawowych praw.

**MIT:** Nie ma zgwałceń w małżeństwach.

**FAKT:** Każdy ma prawo do decydowania o swoim życiu intymnym, za każdym razem seks wymaga świadomej zgody obojga partnerów, a ślub i wspólne życie tego prawa nie odbiera. Do gwałtu dochodzi wtedy, gdy sprawca wymusza na ofierze seks stosując siłę fizyczną, grożąc jej, lub stosując podstęp.

# 4. ROZPOZNAWANIE KRZYWDZENIA

## **JEŚLI JESTEŚ SĄSIADKĄ/SĄSIADEM, I NIEZBYT DOBRZE ZNASZ INNYCH MIESZKAŃCÓW, ZAINTERESUJ SIĘ SYTUACJĄ, GDY:**

- często słyszysz awantury, krzyki lub stłumione krzyki, tłuczone lub upadające przedmioty, płacz dzieci lub inne nietypowe hałasy,
- zauważasz, że ktoś z sąsiedniej rodziny rzadziej wychodzi z domu, izoluje się, wygląda na zaniedbanego, źle ubranego w porównaniu z partnerem/partnerką, ubiera się nieadekwatnie do pogody np. długi rękaw i spodnie w gorący letni dzień, nosi okulary przeciwsłoneczne również wieczorami i w pomieszczeniach,
- nie pojawia się na spotkaniach, nie uczestniczy w życiu lokalnej społeczności, izoluje się, nie odpowiada na zaproszenia lub ma szereg wymówek - choroba, zajęcia domowe, zdarzenia losowe, a wymówki te zdarzają się bardzo często i są najczęściej przekazywane przez partnera/partnerkę.

### **A CO JEŚLI...**

...nie chcę, żeby ktoś wiedział, że to ja zgłosiłem przemoc na policję / do instytucji?

ODP.: Masz do tego prawo! Zgłoszenia możesz dokonać anonimowo, jednak podanie swoich danych może być pomocne w dalszym postępowaniu, szczególnie wtedy, gdy osoba krzywdzona odmawia mówienia np. ze strachu lub wstydu. Wtedy potrzebny jest ktoś (świadek przemocy), kto może opowiedzieć o krzywdzie jakiej doświadcza ofiara.



## **JEŚLI MASZ WIĘKSZY KONTAKT Z OSOBĄ, CO DO KTÓREJ MASZ PODEJRZENIE, ŻE DOŚWIADCZA PRZEMOCY NP. PRZYJAŹNICIE SIĘ, PRACUJECIE RAZEM, JESTEŚCIE SPOKREWNINI, ZAREAGUJ JEŚLI:**

- stale ma przy sobie telefon, żeby bez zwłoki odpowiedzieć na wiadomość lub odebrać połączenie, przy czym jest spięta/spięty, wciąż sprawdza telefon,
- więcej mówi o zajęciach, potrzebach i planach swojego/jej partnerki/partnera niż o własnych, wszystkie plany musi omówić z partnerem/partnerką, nawet jeśli jego/jej nie angażują, jej/jego decyzje są uzależnione od tego, co sądzi partner/partnerka,
- pomimo tego, że jako rodzina mają wystraszające dochody, nie może pozwolić sobie na wydawanie pieniędzy, np. na drobną przyjemność, nowe ubranie a w skrajnym wypadku na jedzenie czy artykuły pierwszej potrzeby,
- rzadziej wychodzi z domu, izoluje się, unika spotkań, mniej komunikuje się osobiście a więcej przez partnera,
- ubiera się nieadekwatnie do pogody, np. długi rękaw i spodnie w gorący letni dzień, nosi okulary przeciwsłoneczne, też wieczorami i w pomieszczeniach; jeśli w rodzinie są dzieci zauważ, czy są ubrane adekwatnie do warunków,
- mówi wprost, że partner/partnerka sprawdza jej/jego pocztę, skrzynkę email, telefon,
- mówi wprost, że boi się partnera, martwi się o swoje bezpieczeństwo lub bezpieczeństwo dzieci, pyta o schronienie lub kontakt "w razie czego", jeżeli są w rodzinie dzieci, to czy one mówią, że czasem boją się jednego lub obojga rodziców,
- widzisz, że kiedy są razem, jej/jego partner/partnerka kpi sobie z jej/jego słów, opinii, potrzeb, robi pozornie żartobliwe uwagi wobec jej/jego albo dzieci ("bo ty to głupiotka jesteś taka", "ty to taki mięczak jak zwykle", "i tak nikt cię nie chce słuchać tutaj", "beze mnie to ty zginiesz" ), szturcha, popycha, szarpie, zaczepia, zabiera przedmioty, np. torebkę, zabawki, zmusza do czegoś, np. do jedzenia, do zabawy, nie znosi sprzeciwu.

**Jeśli w związku z przemocą w rodzinie zagrożone jest życie lub zdrowie dziecka, niezależnie od zawiadomienia służb czy rozmowy z rodziną, zgłoś ten przypadek do sądu rodzinnego – jak to zrobić, opisano w rozdziale 6.**

# 5. PRZEMOC WOBEC DZIECI

Zdarza się, że dziecko zwierza się komuś, np. nauczycielowi, sąsiadowi, cioci lub wujkowi, koledze lub koleżance (Twojemu dziecku) i opowiada o tym, że w domu dochodzi do awantur, że jest bite, upokarzane. Częściej jednak niepokojące sygnały docierają do różnych osób z otoczenia dziecka pośrednio. Dzieci krzywdzone na ogół mają niskie poczucie własnej wartości, są przepełnione poczuciem winy, gniewu, złości i lęku. Trudne dla interweniującego świadka przemocy może być to, że dziecko prędzej skłamię, mówiąc, że nic złego się nie dzieje, niż obwini najbliższych. Dlatego obserwowanie wyglądu oraz zachowania dziecka jest bardzo ważne.

Nie ma listy symptomów, które jednoznacznie wskazują, że dziecko doświadcza przemocy. Natomiast znanych jest wiele objawów, które mogą wskazywać na krzywdzenie dziecka. Im więcej ich jest, tym bardziej prawdopodobne, że dziecko doświadcza przemocy.

## CO POWINNO ZANIEPOKOIĆ?

- Dziecko sygnalizuje, że ma jakąś tajemnicę, chciałoby coś opowiedzieć ale się waha lub mówi, że mu nie wolno. Dziecko obawia się wracać do domu, opóźnia powrót przesiadując poza domem. Bardzo nie lubi jakiegoś miejsca (np. dom dziadków) lub jakiejś osoby i reaguje na nie lękiem.
- Dziecko ma ślady otarć i siniaki w różnych miejscach, powstałe w różnym czasie (szczególnie na plecach, ramionach, udach, brzuchu), naderwane małżowiny uszne, pozbawione włosów miejsca na głowie. Unika pokazywania ciała, wyjaśnienia jak powstały odrapania i siniaki brzmią niewiarygodnie.
- Dziecko jest pozostawiane bez opieki, rodzice są widywani w stanie nietrzeźwym, dziecko samo robi zakupy albo zajmuje się rodzeństwem.

- Często opuszcza lekcje i zajęcia pozalekcyjne. Mało widać je na podwórku, nie bawi się z innymi, jest skrajnie nieśmiały i lękliwy lub przeciwnie - bardzo agresywny, wdaje się w bójki, używa wulgaryzmów, reaguje wybuchowo na zaczepki. Nie radzi sobie z porażką - wpada w "histerię". Może mieć etykietę "trudnego" dziecka.
- Dziecko kradnie jedzenie bądź pieniądze kolegom, żebrze, jest często brudne, nieprzyjemnie pachnie, nie ma odpowiednich ubrań, nie otrzymuje potrzebnej mu opieki medycznej, okularów, często nie ma przyborów szkolnych, podręczników, często zasypia na lekcjach.
- Rodzic wobec dziecka negatywnie wypowiada się o dziecku, nazywa je np. głupim, bezużytecznym, "idiotka", "gówniarz", poddaje surowej dyscyplinie, straszy, grozi, celowo unika kontaktu z rodzicami innych dzieci, jest agresywny, wybuchowy. Biję, popycha, daje "klapsa", krzyczy na dziecko.
- Dziecko zachowuje się w sposób nieadekwatny do wieku (zbyt dorosło, lub bardzo dziecinnie), wykazuje zaburzenia odżywiania (niedojada lub nadmiernie się objada), moczy się lub zanieczyszcza kałem, okalecza się, stosuje używki (alkohol, papierosy, narkotyki).
- Przejawia dziwne bądź niezwykłe dla swojego wieku zachowania seksualne, dużo mówi o seksie, odgrywa sceny seksualne w zabawie, rysunkach, zachowuje się uwodząco wobec dorosłych.

Czasem możesz mieć wątpliwości, czy dziecko na prawdę jest krzywdzone przez bliskich. W końcu dzieci ciągle nabijają sobie siniaki, płaczą, czegoś się boją... Pamiętaj wtedy, że możesz zwrócić się do instytucji, które mają obowiązek sprawdzić, co dzieje się w domu dziecka i jeśli jest taka potrzeba udzielić pomocy. Ale żeby instytucje te mogły zacząć działać, muszą otrzymać informację, że dane dziecko lub rodzina potrzebuje wsparcia. Być może jesteś jedyną osobą, która to zauważa.



## 6. CO MOŻESZ ZROBIĆ?

- Jeśli widzisz przemocowe zachowania "na żywo" zwróć uwagę, powiedz np. „proszę przestać”, „proszę tego nie robić”, „nie można tak robić” - najważniejszy jest sam fakt zareagowania, zwróć też uwagę innych osób, jednoznacznie wyraż brak zgody na przemoc.
- Jeśli czujesz, że czyjeś bezpieczeństwo jest zagrożone natychmiast wezwij policję. Nie warto zastanawiać się i analizować wszystkich przyczyn i możliwych skutków. Potraktuj sytuację jak wystąpienie zawału u sąsiada czy groźny wypadek samochodowy.
- Jeśli jesteś w miejscu publicznym, poinformuj inne osoby lub służby, np.: ochronę w sklepie, straż miejską, policję.
- W rozmowie z osobą doświadczającą przemocy podziel się swoimi odczuciami, obserwacjami i wiedzą - możesz powiedzieć np. "to co się dzieje, nie jest zdrową relacją", "mam wrażenie, że w twojej rodzinie dochodzi do przemocy", "kiedy słyszę z państwa mieszkania krzyki, boję się o bezpieczeństwo dzieci".
- Kiedy jest spokojnie, nawiąż kontakt z osobą, wobec której masz podejrzenia, że jest krzywdzona, najlepiej pod nieobecność partnera/ki i powiedz wprost, że niepokoisz się o jej/jego bezpieczeństwo oraz zapytaj czego potrzebuje - bardzo możliwe, że od razu zaprzeczy i odmówi przyjęcia pomocy, ale nie zniechęcaj się - okazujesz troskę i zainteresowanie, które pokazują krzywdzonej osobie, że jest nadzieja na zmianę.

- Poinformuj, że przemoc jest przestępstwem i jeśli ktoś doznaje krzywdzenia ma prawo się bronić korzystając ze wsparcia różnych instytucji - ośrodka pomocy społecznej, policji. Możesz przekazać telefon najbliższego punktu interwencji kryzysowej lub ośrodka pomocy społecznej, albo (jeśli czujesz się na siłach) zaproponować, że razem pójdziecie zgłosić sprawę odpowiedniej instytucji.
- Jeżeli czujesz się wystarczająco pewnie, warto porozmawiać w podobny sposób ze sprawcą przemocy - powiedz, że przemoc nie będzie tolerowana a rodzina może otrzymać pomoc z instytucji, których zadaniem jest przeciwdziałanie przemocy. Jeśli masz taki plan, poinformuj sprawcę, że będziesz interweniować.
- Możesz samodzielnie zgłosić swoje obserwacje pomocy społecznej - podaj adres rodziny, której dotyczy sprawa i jeśli je znasz, imiona i nazwiska zamieszkałych tam osób. ośrodek pomocy społecznej może wysłać pracownika, aby odwiedził rodzinę i przeprowadził wywiad środowiskowy. Jeśli będzie to konieczne, zostanie wszczęta procedura Niebieska Karta a rodziną zajmą się specjaliści.
- Kiedy słyszysz ostrą kłótnię możesz zadzwonić na policję zgłaszając awanturę domową, jeżeli chcesz uniknąć konfrontacji wprost.
- Jeżeli znasz sprawcę i jesteś jego/jej kolegą/koleżanką możesz przekazać kontakty do ośrodka pomocy społecznej, punktu interwencji kryzysowej lub zasugerować udział w programie korekcyjno-edukacyjnym dla sprawców przemocy w rodzinie.



- Jeżeli widzisz rodzica, który krzywdzi dziecko, spróbuj zacząć rozmowę. Możesz zadać proste pytanie, np. „Przepraszam, czy coś tu się stało?” Powiedz bez oceniania i krytykowania, że widzisz co się dzieje: „Widzę, że jest pani trudno, ale nie wolno krzyczeć na dziecko”. „Proszę nie bić tego dziecka”. W ten sposób rodzic dostaje sygnał, że jego zachowanie jest widziane i nieakceptowane przez innych i przestaje krzywdzić dziecko.
- Warto zaproponować konkretne rozwiązanie sytuacji. Czasem rodzice zachowują się agresywnie przez własne poczucie bezradności, silne emocje lub małe umiejętności rodzicielskie. Możesz powiedzieć: „Słyszałem, że w poradni psychologiczno-pedagogicznej organizowane są warsztaty dla rodziców, gdzie można nauczyć się jak lepiej radzić sobie w takich sytuacjach”.
- Jeśli rodzic odrzuci propozycję wsparcia, rozważ kontakt ze szkołą lub przedszkolem, do którego uczęszcza dziecko. Można też zgłosić sprawę do ośrodka pomocy społecznej lub do sądu rodzinnego, występując z wnioskiem o wgląd w sytuację dziecka.
- Od 13 lipca 2017 r. zawiadomienie policji lub prokuratury o poważnych przestępstwach wobec dzieci (ciężki uszczerbek na zdrowiu, zgwałcenie, wykorzystywanie seksualne) jest obowiązkiem prawnym każdego, kto ma wiarygodną informację o ich popełnieniu, przygotowaniu lub usiłowaniu popełnienia. Zgodnie z art. 240 par. 1 kodeksu karnego, niezłożenie zawiadomienia grozi karą pozbawienia wolności do 3 lat.

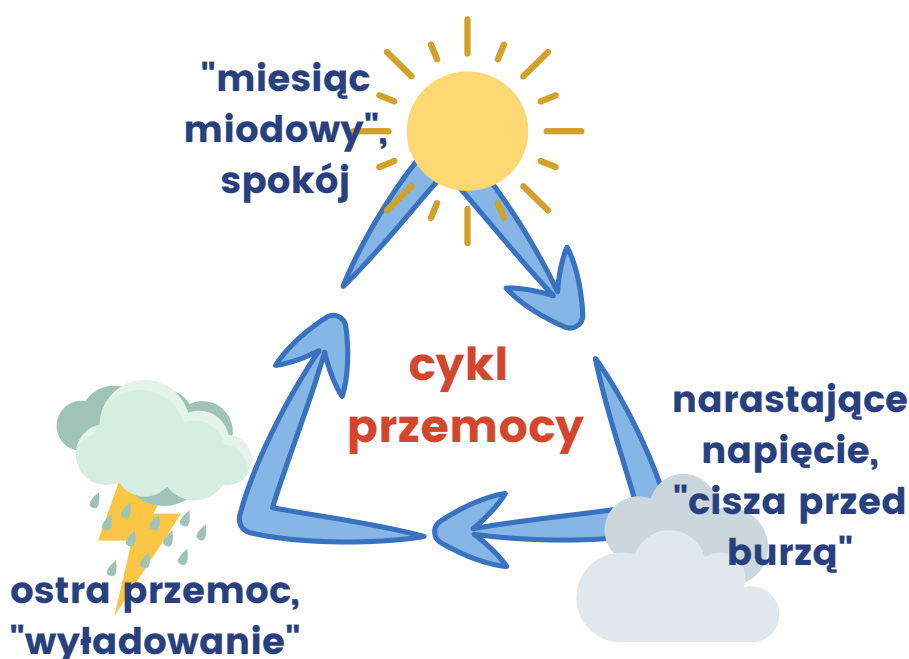
# 7. CYKL PRZEMOCY

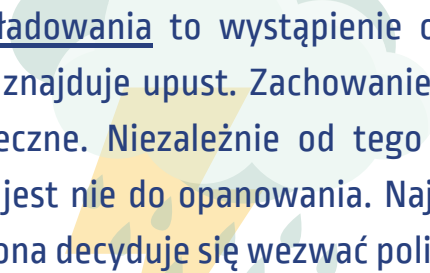
Rodzina, w której występuje przemoc, żyje według pewnego powtarzającego się wzoru zachowań, który nazywany jest cyklem przemocy. Spośród trzech faz, faza miodowego miesiąca ma niezwykle silny wpływ na pozostawanie osoby doznającej przemocy w związku z krzywdzącym partnerem. Powstają złudne nadzieje, że sprawca zmieni się. Łatwo pod wpływem tego, co dzieje się w tej fazie, zapomnieć o doświadczonych wcześniej krzywdach. Niestety, zazwyczaj do przemocy dochodzi ponownie.

## CO WIĘC, JEŚLI...

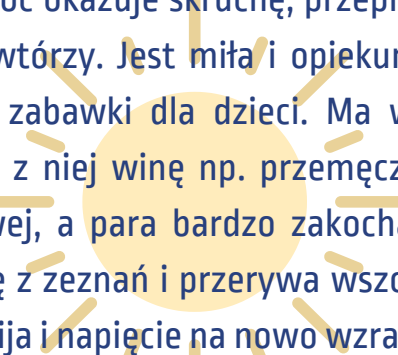
...ja reaguję, ale osoba doświadczająca przemocy ciągle wraca do sprawcy?

ODP.: Rozumiemy, że taka sytuacja może być dla Ciebie frustrująca. Możesz czuć gniew na osobę krzywdzoną lub bezradność, skoro twoje wskazówki zostały zignorowane. Osoba krzywdzona często pozostaje pod silnym wpływem mechanizmów przemocy - wyuczonej bezradności, cyklu przemocy, akceptacji, że taki już jej los, może być zastraszana lub szantażowana. Pamiętaj, że masz prawo zainicjować udzielenie pomocy takiej osobie zgłaszając przemoc do instytucji i nie potrzebujesz na to zgody osoby krzywdzonej. Natomiast jej zachowanie pozostaje poza Twoją kontrolą.

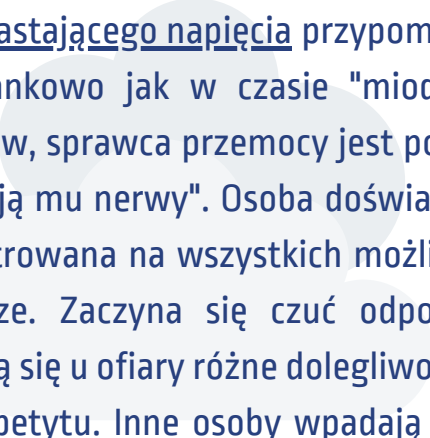




Faza wyładowania to wystąpienie ostrej przemocy. Napięcie, które narastało w sprawcy znajduje upust. Zachowanie sprawcy jest gwałtowne, nieprzewidywalne i niebezpieczne. Niezależnie od tego jak osoba krzywdzona się stara, wściekłość sprawcy jest nie do opanowania. Najczęściej po takim wyładowaniu agresji, osoba krzywdzona decyduje się wezwać policję lub poprosić o pomoc.



W fazie miodowego miesiąca osoba stosująca przemoc okazuje skruchę, przeprosza za to, co zrobiła, obiecuje, że "to" nigdy się nie powtórzy. Jest miła i opiekuńcza, przynosi prezenty, np. kwiaty, perfumy, słodycze, zabawki dla dzieci. Ma wiele wyjaśnień dla swojego zachowania, które zdejmują z niej winę np. przemęczenie pracą, alkohol. Rodzina sprawia wrażenie szczęśliwej, a para bardzo zakochanej. Osoba doświadczająca przemocy często wycofuje się z zeznań i przerywa wszczęte procedury. Niestety faza miodowego miesiąca przemija i napięcie na nowo wzrasta.



Faza narastającego napięcia przypomina "ciszę przed burzą". W rodzinie nie jest już tak sielankowo jak w czasie "miodowego miesiąca". Pojawia się coraz więcej konfliktów, sprawca przemocy jest poirytowany, coraz bardziej agresywny, szybciej "puszczają mu nerwy". Osoba doświadczająca przemocy odczuwa to napięcie i jest skoncentrowana na wszystkich możliwych działaniach mogących zapobiec kolejnej awanturze. Zaczyna się czuć odpowiedzialna za zachowanie sprawcy. Często pojawiają się u ofiary różne dolegliwości fizyczne: bóle żołądka i głowy, bezsenność i utrata apetytu. Inne osoby wpadają w apatię, tracą energię do życia lub stają się niespokojne i pobudliwe nerwowo. W końcu napięcie jest tak duże, że dochodzi do wyładowania.

Cykle przemocy mogą być rozciągnięte w czasie na kilka a nawet kilkanaście miesięcy. Z upływem czasu w kolejnych cyklach faza "miodowego miesiąca" jest coraz krótsza, wydłuża się faza narastającego napięcia, a wyładowania są coraz ostrzejsze i bardziej dramatyczne. Dlatego nawet jednorazowy epizod przemocy powinien wzbudzić czujność.

## 8. POMOC INSTYTUCJONALNA

Jeśli czujesz, że czyjeś bezpieczeństwo jest zagrożone – nie zastanawiaj się – natychmiast wezwij policję.

Wybierz numer:

112 – ogólny numer alarmowy. Pracownik numeru przekieruje twoje zgłoszenie do odpowiednich służb ratunkowych – policji, straży pożarnej lub pogotowia ratunkowego, 997 – numer alarmowy policji. Zadzwoń do najbliższej jednostki policji.

Numery alarmowe 112 i 997 są czynne całą dobę.



Jeśli jesteś świadkiem przemocy w rodzinie albo podejrzewasz, że ktoś jej doświadcza – powiadom o tym ośrodek pomocy społecznej w twojej gminie.

Co powinieneś/powinnaś wtedy zrobić?-

- Idź osobiście lub zadzwoń do gminnego/miejskiego ośrodka pomocy społecznej i opowiedz o tym, co zauważyłeś.
- W każdej gminie znajduje się również zespół interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie - czyli zespół specjalistów przeszkolonych w sprawach przeciwdziałania przemocy - tam również możesz zgłosić sprawę.
- Możesz też skontaktować się z Zespołem Interwencji Kryzysowej przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Wejherowie.

# SĄD RODZINNY

Jeśli w związku z przemocą w rodzinie zagrożone jest życie lub zdrowie dziecka, niezależnie od zawiadomienia służb, zgłoś ten przypadek do sądu rodzinnego.

Co powinieneś/powinnaś przygotować?

Zawiadomienie – nie ma potrzeby użycia wzoru, możesz napisać je samodzielnie. Zawiadomienie można też złożyć ustnie – wystarczy, że zgłosisz się do sądu rodzinnego i porozmawiasz z pracownikiem. W zawiadomieniu opisz sytuację dziecka, podaj jego dane – adres zamieszkania oraz imię i nazwisko – jeżeli je znasz.

Gdzie złożyć zawiadomienie?

Sąd Rejonowy w Wejherowie  
Wydział III Rodzinny i Nieletnich  
ul. Reformatorów 9, 84-200 Wejherowo  
Sekretariat:  
tel. 58 67 28 974, fax 58 67 28 973  
e-mail: w3rodzinny@wejherowo.sr.gov.pl

## A CO JEŚLI...

...moje "wtrącanie się" spowoduje jeszcze większą złość sprawcy?

ODP.: Reakcje sprawcy mogą być bardzo różne - może uspokoić się na jakiś czas, by uniknąć konsekwencji ze strony policji, może zastraszać osobę krzywdzoną, by ukrywała co na prawdę się dzieje, może zareagować impulsywnie i chwilowo wpaść w gniew. To co jest pewne - po ujawnieniu przemocy moc sprawcy słabnie. Bez tego, sytuacja osoby krzywdzonej nie zmieni się - jest to ryzyko warte rezultatu. W większości przypadków, im więcej osób dowiaduje się o przemoc, tym bardziej sprawcy powstrzymują się od jej stosowania.

# WAŻNE ADRESY I TELEFONY

Jeśli masz pytania lub wątpliwości i chciałbyś z kimś porozmawiać - skontaktuj się z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Wejherowie, najbliższym Ośrodkiem Pomocy Społecznej lub zadzwoń na „Niebieską Linie”. Konsultanci odpowiedzą na twoje pytania, powiedzą jak możesz pomóc ofierze przemocy w rodzinie, jak reagować na przemoc oraz wskażą miejsca i formy pomocy w twojej najbliższej okolicy.

Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia:

tel. 800 120 002

od poniedziałku do soboty od 8.00 do 22.00

w niedzielę i święta od 8.00 do 16.00

Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży:

tel. 116-111

codziennie od godz. 12.00 do 20.00

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Wejherowie

Zespół Interwencji Kryzysowej

ul. Sobieskiego 279A

84-200 Wejherowo

tel. 58 627-40-63

[KANCELARIA@PCPRWEJHEROWO.PL](mailto:KANCELARIA@PCPRWEJHEROWO.PL)

<https://www.pcprwejherowo.pl/interwencja-kryzysowa>

Komenda Powiatowa Policji w Wejherowie

ul. Dworcowa 14

84-200 Wejherowo

tel. 47 742-97-22



# ADRESY OŚRODKÓW POMOCY SPOŁECZNEJ

MOPS w Wejherowie  
84 –200 Wejherowo  
ul. Kusocińskiego 17  
tel. 58 677-79-60

GOPS Gniewino  
84-250 Gniewino  
ul. Pomorska 40/1  
tel: 58 676-72-13

MOPS w Rumi  
84 –230 Rumia  
ul. Ślusarska 2  
tel: 58 671-05-56

GOPS Linia  
ul. Turystyczna 14  
84-223 Linia  
tel. 58 676-85-82

MOPS w Redzie  
84-240 Reda  
ul. Derdowskiego 25  
tel. 58 678-58-65

GOPS w Luzinie  
ul. Młyńska 7  
84-242 Luzino  
tel. 58 678-20-68

GOPS Wejherowo  
84-200 Wejherowo  
ul. Transportowa 1  
tel: 58 677-64-30

GOPS w Łęczycach  
ul. Długa 36  
84-218 Łęczyce  
tel. 58 678-92-10

GOPS Choczewo  
84-210 Choczewo  
ul. Kusocińskiego 5  
Tel: 58 572-39-39

GOPS w Szemudzie  
84 –217 Szemud  
ul. Obrońców Szemuda 2A  
tel. 58 676-51-50







**PORADNIK DLA ŚWIADKÓW PRZEMOCY W RODZINIE  
"WIDZĘ, SŁYSZĘ, POMAGAM - JAK REAGOWAĆ NA  
PRZEMOC DOMOWĄ?"**

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Wejherowie  
2021**