
PORADNIK DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY W RODZINIE



Gmina Jastków
opracowanie Zespół Interdyscyplinarny w Jastkowie
2018



Przemoc wobec osób najbliższych, w tym dzieci jest przestępstwem i poważnym problemem społecznym. Narusza podstawowe prawa człowieka, w tym bardzo często prawo do zdrowia i życia oraz poszanowania godności osobistej.

Doznawanie przemocy nie oznacza, że tak musi być, a tym bardziej, że należy się z tym godzić. Przemoc w rodzinie jest przestępstwem ściganym przez prawo. Odpowiedzialność za nią zawsze ponosi sprawca, niezależnie od tego, co uczyniła ofiara, jakie było jej zachowanie czy okoliczności. Każda przemoc wymaga zdecydowanego przeciwstawienia się jej, gdyż w przeciwnym razie, będzie się rozwijała i wzmacniała.

Prowadzenie działalności informacyjnej to jedno z najważniejszych działań na rzecz przeciwdziałania przemocy. Wszyscy powinniśmy otworzyć się na zdobywanie wiedzy w tym zakresie.

Niniejsza publikacja zawiera podstawowe informacje o tym czym jest przemoc w rodzinie, jak jej przeciwdziałać oraz gdzie należy zwrócić się o pomoc. Zawiera również krótkie historie osób doświadczających różnych form przemocy, które zostały przytoczone celem zobrazowania tego zjawiska.

Poradnik adresowany jest do osób, które doznają przemocy ze strony najbliższych. Mamy nadzieję, iż pomoże im przełamać wstyd i strach przed ujawnieniem krzywdy, której doświadczają oraz przekona, że warto podjąć działania, by tę przemoc zatrzymać.

Do zapoznania się z jego treścią zachęcamy także osoby, które nie doświadczają przemocy, aby przybliżyć im ten problem oraz uwrażliwić na krzywdę innych.



SPIS TREŚCI

1. Wstęp	3
2. Definicja przemocy	4
3. Rodzaje przemocy w rodzinie	5
4. Mity, stereotypy, przekonania	7
5. Fazy przemocy w rodzinie	8
6. Przemoc wobec dziecka	10
7. Jeśli jesteś osobą doznającą przemocy w rodzinie	15
8. Jeśli jesteś świadkiem przemocy	16
9. Instytucje udzielające wsparcia osobom dotkniętym przemocą w rodzinie	18

DEFINICJA PRZEMOCY

Przemoc wcale nie zaczyna się od bicia, siniaków, rozciętych warg, wykręcanych rąk. Przemoc jest jak kropla drażąca skałę, prawie niezauważalna, często wnikająca w nasze życie podstępnie. Bo gdzie znajduje się granica między opieką a izolacją, między troską a kontrolą, bliskością a zniewoleniem?

Przemoc zaczyna się czasami od małych gestów, czynów, braku zgody na kompromis, manipulacji, wywierania nacisku, poniżania, ośmieszania, izolowania, wykorzystywania, wymuszania. Nie zawsze od razu zdajesz sobie sprawę z tego, że jesteś ofiarą przemocy. Taka sytuacja stopniowo narasta, rozwija się niezauważalnie w formie kolejnych, minimalnych aktów kontroli, upokarzania, z których żaden z osobna nie jest na tyle wyrazisty by wzbudzać czujność.

Często słyszymy od osób krzywdzonych, że z perspektywy czasu widzą te zwiastuny przemocy, których wcześniej nie dostrzegały.

„Proszę pani, gdyby on mnie pobił, to bym wiedziała, że tego mu nie wolno robić, ale to, że musiałam mu meldować codziennie, co do minuty, o której dotrę do domu, traktowałam jako przejaw troski; to, że pieklił się, że wieszaki w szafie nie wiszą wszystkie w jedną stronę uznawałam za pedantyzm; to, że obrażał się za każdym razem, gdy chciałam gdzieś wyjść bez niego, tłumaczyłam jako przejaw miłości; sprawdzanie paragonów uznawałam za oszczędność”.

Przemoc w rodzinie to wszystkie jednorazowe lub powtarzające się działania lub zaniechania osoby najbliższej, wspólnie zamieszkującej lub gospodarującej, zmuszające Cię do zachowań wbrew Twojej woli, w szczególności narażające Cię na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające Twoją godność, nietykalność cielesną, wolność, powodujące szkody na Twoim zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne.

O przemocy możemy mówić wtedy, gdy zostaną spełnione cztery warunki:

1. Celowość działania – zachowania przemocowe służą wymuszeniu posłuszeństwa oraz kontrolowaniu drugiej osoby. Sprawca przemocy uważa, że wie co jest dobre dla drugiej osoby lub daje sobie prawo do decydowania w jej imieniu.

2. Nierównowaga sił – jedna osoba ma wyraźną przewagę nad drugą tzn. jest silniejsza fizycznie, psychicznie, materialnie, zawodowo lub społecznie.

3. Naruszenie praw i dóbr osobistych – sprawca wykorzystuje swoją przewagę i narusza podstawowe prawa drugiej osoby, w tym m. in. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku, prywatności. Sprawca przyznaje sobie prawo, by drugą osobę uderzyć, obrazić, ukarać. Nie liczy się z jej potrzebami, uczuciami, traktuje drugą osobę jak przedmiot pozbawiony praw.

4. Powodowanie cierpienia i bólu – osoba, wobec której stosowana jest przemoc, doznaje cierpienia oraz szkód fizycznych i psychicznych.



Rodzaje przemocy w rodzinie

* Fizyczna – naruszenie nietykalności fizycznej.

Przemoc fizyczna powoduje uszkodzenie ciała lub niesie takie ryzyko np. popychanie, szarpanie, szturchanie, ciągnięcie za włosy, kopanie, bicie ręką, pięścią, duszenie.

„Po dwóch latach znajomości oraz urodzeniu córki uległam namowom partnera i zostałam jego żoną. Zaraz po ślubie ponownie zaszłam w ciążę. Mąż, odkąd go znałam, stosował w stosunku do mnie przemoc. Początkowo były to zachowania takie jak: szturchnięcia, popchnięcia, ciągnięcie za włosy. Zawsze jednak przeproszał, a ja nie widziałam w tych zachowaniach zagrożenia. Pewnego wieczoru mąż wpadł w furję. Nie mogłam uspokoić płaczącego dziecka, a on chciał odpocząć przed pójściem do pracy. Skutki pobicia były tak poważne, że przez dziesięć dni leżałam w szpitalu. Nie odważyłam się jednak złożyć zeznań na Policji. Mąż prosił mnie żebym tego nie robiła, bo mógłby wtedy stracić pracę, a przecież sama nie utrzymam siebie i dzieci. Z czasem akty przemocy były coraz bardziej brutalne. W czasie trzeciej ciąży byłam trzykrotnie pobita. Wszystko działo się w obecności dzieci. Gdy pobił córkę zadzwoniłam na policję. Mąż trafił do aresztu. Został prawomocnie skazany na 1,5 roku bezwzględnej kary pozbawienia wolności”.

Związałam się z mężczyzną dużo starszym. Imponował mi siłą i zaradnością. Kiedy byłam dzieckiem mój ojciec znęcał się fizycznie, więc szukałam kogoś kto mnie ochroni. Szybko zaszłam w ciążę i urodziłam dziecko. Pierwszy raz zostałam pobita, będąc w piątym miesiącu ciąży. Byłam zmęczona i nie posprzątałam po kolacji. Konkubent wpadł w furję. Krzyczał, że jestem brudasem, darmozjadem i że on w takim chlewie nie będzie żył. Rzucił mnie na ziemię i kopał po całym ciele. Przestraszyłam się, ale jednocześnie pomyślałam, że skoro nie posprzątałam po kolacji to miał prawo się zdenewrować. Po urodzeniu dziecka konkubenta denerwowało już wszystko – płacz dziecka, pieluchy, bałagan. W pewnym momencie przyczyna gniewu była bez znaczenia. Było jasne, że na coś się zdenewruje i będzie krzyczał oraz bił. Chciałam uciec, ale z małym dzieckiem bez pracy i bez mieszkania nie miałam się gdzie udać. Postanowiłam, że jak tylko dziecko będzie mogło pójść do przedszkola to znajdę pracę i wyprowadzę się. Zanim to jednak nastąpiło zostałam tak dotkliwie pobita, że trafiłam do szpitala, konkubent do aresztu, a dziecko do pogotowia opiekuńczego”.

* Psychiczna - naruszenie godności osobistej.

Przemoc psychiczna obejmuje zachowania, których celem jest zmniejszenie w ofierze poczucia własnej wartości, wzbudzenie strachu oraz pozbawienie jej poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem np. obrażanie, wyzywanie, zawstydzanie, ciągłe krytykowanie, szantażowanie, używanie gróźb karalnych, izolowanie od rodziny i przyjaciół, narzucanie własnych poglądów, wmawianie choroby psychicznej.

„Po dwóch latach małżeństwa mąż stał się bardzo zazdrosny. Miał do mnie pretensje gdy spotykałam się z koleżankami. Z czasem jego zazdrość stała się chorobliwa - sprawdzał mi zawartość torebki, przeglądał treści w moim telefonie. Najmniejsze spóźnienie kończyło się awanturą, wyzwiskami i posądzaniem o zdradę. Zażądał abym zwolniła się z pracy, ponieważ nie mógł znieść, że mam kontakt z innymi mężczyznami”.

PAMIĘTAJ

Przemoc psychiczna, to tzw. „centrum przemocy” i w zasadzie towarzyszy każdemu innemu rodzajowi przemocy.

* **Seksualna - naruszenie intymności.**

Przemoc psychiczna obejmuje zachowania, których celem jest zmniejszenie w ofierze poczucia własnej wartości, wzbudzenie strachu oraz pozbawienie jej poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem np. obrażanie, wyzywanie, zawstydzanie, ciągłe krytykowanie, szantażowanie, używanie gróźb karalnych, izolowanie od rodziny i przyjaciół, narzucanie własnych poglądów, wmawianie choroby psychicznej.

„Od kilku lat w domu dochodziło do awantur i zniewag. Zaczęliśmy się od siebie oddalać. Mąż domagał się jednak utrzymywania kontaktów seksualnych. Kiedy odmawiałam dochodziło do kolejnej awantury, w trakcie której mąż demolował mieszkanie, rzucał telewizorem w ścianę, obok której stał nasz sześciolatek syn. W obawie o bezpieczeństwo swoje i dziecka w kolejnych sytuacjach, kiedy mąż domagał się kontaktów seksualnych godziłam się na nie. Mąż wydawał

mi się wstrętny i odpychający, jednak strach przed nim powodował, że nie miałam odwagi się przeciwstawić. Po pewnym czasie zrozumiałam, że cała ta sytuacja ma katastrofalne skutki. Zdecydowałam się na pomoc psychologiczną. W trakcie konsultacji dowiedziałam się, że mąż nie ma prawa zmuszać mnie do kontaktów seksualnych. Z uwagi na sytuację w rodzinie została wszczęta procedura Niebieskie Karty”.

* **Ekonomiczna - naruszenie własności.**

Przemoc ekonomiczna wiąże się z celowym ekonomicznym uzależnieniem ofiary od sprawcy, w tym niszczenie jej własności, pozbawianie środków do życia lub stwarzanie warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby.

„Jedynym źródłem utrzymania mojej rodziny są zarobki współmałżonka. Mąż opłaca czynsz oraz opłaty za media. Wszystkie inne koszty, takie jak bieżące zakupy, ubrania, spotkania towarzyskie, nawet najdrobniejsze kwoty wymagają poproszenia męża o pieniądze. Mąż sprawdza dokładnie każdy rachunek i grozi, że jeśli się nie rozliczę to następnym razem nie da

mi ani grosza. Jeśli uważa, że jakiś zakup jest niepotrzebny, to zarzuca mi rozrzutność i niegospodarność. Jest przy tym chorobliwie podejrzliwy i zazdrosny. Jeśli nie chcę się rozliczyć, bo jest to dla mnie upokarzające oskarża mnie, że na pewno mam kochanka i na niego wydaje pieniądze, które mu ukradłam”.

* **Zaniedbanie – naruszenie obowiązku opieki ze strony osób najbliższych.**

Zaniedbanie obejmuje grupę zachowań, które prowadzą do niezaspokajania podstawowych potrzeb materialnych i emocjonalnych osób bliskich, szczególnie dzieci przez rodziców lub opiekunów w tym np. niezapewnianie odpowiedniego pożywienia, ubrań, schronienia, opieki medycznej, bezpieczeństwa.

MITY, STEREOTYPY, PRZEKONANIA

Mity i stereotypy to kulturowo uwarunkowane, silne, ponadczasowe przekonania gromadzące wiedzę i sposób rozumienia różnych wydarzeń danej społeczności, niesione przez pokolenia. Mają one bardzo duży wpływ na zjawisko przemocy w rodzinie, bowiem wiele z nich stoi na straży jednej z największych wartości w naszej kulturze, którą jest rodzina. Od lat usprawiedliwiają, ukrywają i bagatelizują problem przemocy w rodzinie, w efekcie utrudniają prawidłowe reagowanie mające na celu powstrzymanie aktów brutalności wobec bliskich. Przyjrzyjmy się funkcjonującym mitom i stereotypom i nie ulegajmy fałszywym przekonaniom.

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

FAKT Przemoc ma „wiele twarzy”. To nie tylko siniaki i widoczne obrażenia, ale także poniżanie, obelgi, zmuszanie do określonych zachowań, groźby, zastraszanie.

MIT *Przemoc w rodzinie to sprawa prywatna.*

FAKT Przemoc wobec osób bliskich jest przestępstwem tak samo groźnym i podlegającym karze, jak przemoc wobec obcych. Bycie małżeństwem lub mieszkaniem razem nie daje prawa do stosowania przemocy i nie zwalnia z odpowiedzialności prawnej.

MIT *Przyczyną przemocy w rodzinie jest alkohol.*

FAKT Nawet uzależnienie od alkoholu nie zwalnia od odpowiedzialności za działania dokonywane pod jego wpływem. Alkohol może nasilać przemoc i ułatwia jej stosowanie.

MIT *Przemoc w rodzinie występuje wyłącznie w niższych klasach społecznych.*

FAKT Przemoc w rodzinie może dotknąć każdego z nas. Badania wykazują, że osoby stosujące przemoc pochodzą z różnych grup społecznych.

MIT *Przemoc w rodzinie jest wynikiem chwilowej utraty samokontroli.*

FAKT Większość sprawców planuje swoje działania. Kiedy biją starają się to robić tak, by nie zostawiać śladów.

MIT *To był incydent, który się nie powtórzy.*

FAKT Przemoc domowa niemal nigdy nie jest wyjątkowym, pojedynczym wydarzeniem. Ma tendencję do powtarzania się. Zazwyczaj jest tylko pierwszym ogniwem w łańcuchu nasilającej się przemocy. Nie zatrzymana eskaluje i przybiera na sile. Nie wolno czekać i łudzić się, że sama się skończy.

MIT *Kobieta musiała zrobić coś, czym „zasłużyła” na przemoc.*

FAKT Nikt nie „zasługuje” na zniewagę i biście.

MIT *Ofiary przemocy akceptują przemoc.*

FAKT 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 pozostając w osamotnieniu, często nie potrafią tego zrobić.

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

FAKT Osoby doznające przemocy znajdują się w bardzo trudnej sytuacji wypełnionej bólem, cierpieniem, bezsilnością i strachem. Często nie szukają pomocy i pozostają w związku pełnym krzywdzenia.

MIT *Gwałt w małżeństwie nie istnieje.*

FAKT Każda osoba niezależnie 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.

FAZY PRZEMOCY W RODZINIE

Przemoc w rodzinie nie jest zjawiskiem jednostajnym i najczęściej przechodzi różne fazy, od narastającego napięcia i agresji, poprzez przemoc fizyczną i psychiczną do okresu spokoju, nazywanego fazą „miodowego miesiąca”. Rzadko kiedy też przemoc jest jednorazowym incydem, z reguły ma charakter cykliczny.

* Faza narastania napięcia

W pierwszej fazie cyklu napięcie w relacji członków rodziny stopniowo narasta. Pojawiają się coraz częstsze konflikty, zazdrość, gniew. Osoba stosująca przemoc staje się coraz bardziej drażliwa, poirytowana, prowokuje kłótnie, obraża, wyzywa, poniża. Każdy nawet najmniejszy szczegół staje się dobrym pretekstem do wszczęcia konfliktu i awantury. Rodzina zwykle stara się opanować sytuację za wszelką cenę, usiłuje poprawić nastrój sprawcy, zaspokaja jego żądania. Ofiary niejednokrotnie obarczają się odpowiedzialnością za nastroje sprawcy.

Myślą:
„Gdybym była lepszą żoną...”, „Gdybym się lepiej uczył...”. Tłumaczą sobie powody przez które sprawca jest nerwowo np.

„Miał ciężki dzień w pracy”. W tej fazie u osób dotkniętych przemocą mogą pojawić się dolegliwości psychosomatyczne - problemy zdrowotne bez fizycznej przyczyny, których tłem są problemy psychologiczne, takie jak ból żołądka, głowy, bezsenność, zaburzenia w rytmie oddychania, ból w klatce piersiowej, brak apetytu.

* Faza ostrej przemocy

W drugiej fazie sprawca nie wytrzymuje napięcia. Całkowicie traci nad sobą kontrolę, wpada w szał - bije, wyzywa, krzyczy... Nie zważa na skutki swoich czynów. Wybuchy gniewu mogą wywołać drobiazgi np. przysłowiowe „Bo zupa była za słona”. Osoba doznająca przemocy stara się zrobić wszystko, żeby uspokoić partnera i ochronić siebie. Jednak bez względu na to, co robi - przeprosza, jest miła, uprzejma, czy biernie się oddaje stosowanej przemocy, nie przynosi to oczekiwanego efektu. Jego złość, frustracja narastają coraz bardziej. Po zakończeniu wybuchu przemocy, osoba doznająca przemocy często jest w szoku, przeżywa niedowierzanie, wstyd, złość, przerażenie. Skutki użytej przemocy mogą być dla niej różne - te fizyczne to siniaki, otarcia, otwarte rany, wybite zęby, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, a nawet śmierć. Od strony psychologicznej następstwem doznawania przemocy mogą być apatia, depresja. Przeżywana przez ofiarę przemocy złość bywa impulsem do wyrwania się z kręgu przemocy, szukania wsparcia, dając początek działaniom interwencyjnym różnych instytucji.

* Faza miodowego miesiąca

W tej fazie sprawca zwykle zdaje sobie sprawę z tego, że przekroczył granice. Zaczyna przeproszać, okazuje skruchę i obiecuje poprawę. Twierdzi przy tym, że zupełnie nie wie, co się z nim stało, starając się znaleźć zewnętrzne wytłumaczenia dla swojego zachowania. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się tak, jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Osoba doznająca przemocy zaczyna wierzyć, że jej partner się zmienił i tak naprawdę niedawny akt przemocy był tylko incydem. Jeśli przedtem osoba krzywdzona weszła na drogę prawną, w tej fazie może się wycofać z tych działań, wierząc, że sytuacja wróciła do normy i nigdy się nie powtórzy. Ten etap ma niezwykle silny wpływ na pozostawanie ofiary w krzywdzącym związku. To tutaj powstają złudne nadzieje, że sprawca się zmienił.

Prawdziwym zagrożeniem, jakie niesie za sobą ta faza jest fakt, że przemoc w następnym cyklu jest jeszcze gwałtowniejsza.

Cykle takie mogą trwać przez wiele lat, przy czym zwykle z upływem czasu skracają się fazy miodowego miesiąca, a wydłużają i bardziej dramatycznie przebiegają fazy narastania napięcia i gwałtownej przemocy. Po pewnym czasie faza miodowego miesiąca zanika całkowicie.



PRZEMOC WOBEC DZIECKA

Dzieci wychowujące się w rodzinach, gdzie występuje przemoc, narażone są na dwa rodzaje niszczących doświadczeń: pierwszy dotyczy dzieci, które są bezpośrednimi ofiarami przemocy, drugi dotyczy dzieci, w których obecności stosowana jest przemoc stosowana np. przez ojca wobec matki.

PAMIĘTAJ

Na podwójne niebezpieczeństwo narażone są dzieci, które same doświadczają przemocy, a zarazem są jej świadkami. Wiele z nich staje się bezpośrednimi ofiarami przemocy, gdy próbuje powstrzymać sprawcę.

Dzieci krzywdzone, maltretowane, wykorzystywane seksualnie nie chcą opowiadać o swoich doświadczeniach. Łęklliwość w stosunku do dorosłych przejawia się w zachowaniu dziecka, np. oczekiwanie kary za błahostki, wybuchy płaczu, trudności w kontrolowaniu emocji, brak koncentracji, niechęć do zabawy, unikanie kontaktu, apatia, ale także zachowania agresywne, buntownicze mogą oznaczać, że dziecko jest ofiarą przemocy w rodzinie.

Pamiętaj, Twoje dziecko Cię kocha. Jesteś dla niego jedyną, najcudowniejszą istotą na świecie. Ono cierpi razem z Tobą. Razem z Tobą jest ofiarą, mimo, że na nie razy nie spadają. Ono, kiedy wystarczająco dorośnie, będzie starało się Cię ochronić. Pozwalając na to, by Twoje dziecko było świadkiem przemocy, stajesz się nieświadomie sprawcą przemocy nad nim i ponosisz winę za taką przemoc na Twoim dziecku.

RODZAJE PRZEMOCY WOBEC DZIECKA

* Przemoc fizyczna

To celowe użycie siły fizycznej wobec dziecka, które powoduje lub z dużym prawdopodobieństwem może spowodować: uszczerbek na zdrowiu dziecka, zagrażać jego życiu, rozwojowi i godności. Dzieci bite często są poranione w miejscach zakrytych ubraniem. Bliźny, siniaki, ślady uderzeń i skałeczeń, otarc skóry, małe ślady oparzeń papierosowych, rany twarzy u niemowląt i małych dzieci, a także złamania i zwichnięcia oraz inne nietypowe dla danego wieku obrażenia mogą wskazywać na rzucanie, uderzanie czy potrząsanie.

* Przemoc psychiczna

Jest najbardziej powszechną formą przemocy wobec dzieci, współwystępuje także z innymi jej formami. Typowe zachowania rodziców stosujących przemoc psychiczną to: odrzucanie, izolowanie, ignorowanie, ciągłe krytykowanie, terroryzowanie, zmuszanie do wysiłku przekraczającego możliwości dziecka. Wśród objawów wymienić trzeba: ciągłe nerwowe napięcie, zaburzenia mowy, snu, bóle głowy, brzucha, moczenie się, stałe poczucie winy, depresję, lęk, częste kłamstwa, zamknięcie w sobie, ugrzecznione zachowania lub przeciwnie-agresywne.

* Zaniedbanie

To niezapewnienie odpowiednich warunków do rozwoju dziecka w sferze zdrowotnej, edukacyjnej i emocjonalnej, odpowiedniego odżywiania, schronienia i bezpieczeństwa, w ramach środków dostępnych rodzicom i opiekunom. Objawami zaniedbania są: częsty głód, niedożywienie, niska waga, brudne włosy, niewłaściwe lub brudne ubranie, objawy braku opieki medycznej, brak uwagi i zainteresowania ze strony opiekunów.

* Wykorzystywanie seksualne

To jedna z najtrudniejszych do ujawnienia form przemocy wobec dzieci. O wykorzystywaniu seksualnym mówimy wtedy, gdy dorosły traktuje dziecko jak obiekt seksualny i posługuje się nim w celu zaspokojenia swoich potrzeb. Sprawca zwykle jest dobrze znany dziecku, uwodzi je, przekupuje, szantażuje, wywiera presję posługując się autorytetem i zmusza do milczenia. Zdarzają się niestety sytuacje, że członkowie rodziny wiedzą o całej sprawie lub podejrzewają, a jednak milczą czy wręcz zaprzeczają faktom.

„Zawsze się zastanawiałam, co tak naprawdę nasze dzieci widziały. Ukrywałam przed nimi łzy i siniaki. Mąż rozpieszczał dzieci drogiymi prezentami, zawsze miały wszystko. Zmienił się, gdy jego firma zaczęła mieć kłopoty finansowe. Stronił od nich, był oschły, podnosił na nie głos, zdarzało mu się podnieść na nie rękę. Córka jest bardzo dobrą uczennicą, żywą, energiczną, nie stwarza żadnych problemów. Syn jest skryty i małomówny. Zawsze mi się wydawało, że podobnie jak z córką, nie będziemy mieli z synem kłopotów wychowawczych. Do czasu, gdy pewnego dnia pani przedszkolanka powiedziała, że syn bije inne dzieci bez powodu, szarpie za włosy, używa wulgarnych słów”.

PAMIĘTAJ

W razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia dziecka w związku z przemocą w rodzinie, pracownik socjalny wykonujący obowiązki służbowe ma prawo odebrać dziecko i umieścić je u innej, niezamieszkującej wspólnie osoby najbliższej, w rodzinie zastępczej lub placówce opiekuńczo-wychowawczej. Decyzję o odebraniu dziecka z rodziny pracownik socjalny podejmuje wspólnie z funkcjonariuszem Policji oraz lekarzem, ratownikiem medycznym lub pielęgniarką.



PO DRUGIEJ STRONIE...

Dzieci mają cudowną właściwość wybaczenia i zapominania nam naszych błędów. Elastyczny umysł dziecka dąży do dostosowania się do zaistniałej sytuacji. Dziecko wszystkie wydarzenia przyjmuje jako naturalne, tylko dlatego, że dzieją się one właśnie tu i teraz. Dzieci bite traktują swój los jako coś normalnego.

Krytyczne spojrzenie na doznane krzywdy przychodzi na początku wieku dojrzewania, albo w okresie dorosłości, co nie znaczy, że w dzieciństwie nie miały miejsca negatywne emocje, jak złość czy nienawiść. Po prostu były one oddzielone od refleksji. Gdy pojawia się refleksja osoba bita w dzieciństwie często dopiero wtedy zdaje sobie sprawę z tego, jak bardzo została skrzywdzona.

Poniższe listy bardziej zobrazują, jak skrajne emocje towarzyszą osobom, które w dzieciństwie doznawały krzywdy ze strony swoich najbliższych.

Drugi Ojciec!

Piszę ten list, ponieważ nie potrafię Ci spojrzeć w twarz i powiedzieć, co myślę oraz czuję. Od ponad roku nie mamy ze sobą kontaktu. Widzimy się jedynie na przypadkowych spotkaniach w galerii. Udajemy wtedy, że się nie znamy i jedynie wymieniamy między sobą wrogie spojrzenie. Pamiętam, że kiedyś zaczepiłeś mnie z mamą w galerii, oczywiście nie po to, aby z nią porozmawiać, tylko naubliżyć jej. Ja wtedy nie przywitałam się z Tobą. Po całej kłótni z mamą w złości nakrzyczałeś na mnie, że nie mam do Ciebie szacunku, jestem rozwydrzoną gówniara i na pewno to wina matki, bo źle mnie wychowuje. Ale jak mam postępować inaczej? Za każdym razem gdy Cię widzę, robi mi się słabo, boli mnie brzuch, serce łomocze jak szalone, a nogi robią się jak z waty. W ciągu kilku sekund wszystko przelatuje mi przed oczami. Przypomina mi się każda kłótnia, wyzwiska w niej padające, Twoja dłoń, która zaraz mnie uderzy i Twój przerażający głos. Nigdy nie zapomnę Twych oczu, które patrzyły na mnie tak złowrogo, że wystarczyło jedno spojrzenie, a już płakałam. Za każdym razem, gdy nazwałeś mnie debilem, baranem, czy po prostu nikim, zastanawiałam się, co robię źle? Przez głowę przeleciało mi tysiące pytań. Starałam się popra-

wić błędy, stawać na wysokości zadania, abyś w końcu był zadowolony. Myślałam, że sprostać Twoim oczekiwaniom, że nareszcie usłyszę - Jestem z Ciebie dumny córeczko, jesteś mądra, cieszę się, że Cię mam. Jednak z biegiem czasu uświadomiłam sobie, że to niemożliwe. Podałam się. Codziennie wracałam ze szkoły z myślą, że w końcu będziesz trzeźwy, usiądziemy razem przy stole, zjemy obiad, porozmawiamy. Pełna entuzjazmu myślałam - tak, to jest ten dzień - ale myliłam się. Po przekroczeniu progu domu czar przysła, a moim oczom ukazałeś się Ty przed komputerem z papierosem w ręku i butelką wódki stojącej na podłodze. Nawet nie zdążyłam się przywitać, bo Ty pierwszy kierowałeś na mnie swój wzrok. Czerwona twarz, przekrwione oczy, zachrypnięty głos i woń alkoholu unosząca się w powietrzu paraliżowała mnie. Ale nie miałam czasu na słabość, bo codziennie czekało na mnie posprzątanie domu, ugotowanie obiadu, nakarmienie zwierząt oraz przybieganie na każde Twoje zawołanie. Nigdy nie zapomnę Twojej żelaznej zasady - nie jesz, nie pijesz, a już na pewno nie masz prawa usiąść, dopóki zadania nie zostaną wykonane. Powtarzałeś mi ją zawsze, gdy najpierw chciałam coś zjeść albo odpocząć po męczącym dniu w szkole. Po skończonych zadaniach, prawie zawsze, gdy chciałam zająć się lekcjami, Tobie zbierało się na rozmowy. Kazałeś wtedy siąść obok Ciebie. Na pewno tego nie pamiętasz, ale zazwyczaj rozmowy dotyczyły tego, że jestem gorsza od innych. Wciąż powtarzałeś, że nic nie osiągnę, będę debilem jak matka i nie potrafię wykonywać najprostszych czynności. Słowa, które wypowiadałeś powodowały, że miałam gesią skórę i dostawałam dreszczy. Ale wtedy Ty się nie poddawałeś, zaczynałeś z większą wrogością wypowiadać wyzwiska, aż dochodziłeś do strasznego krzyku. Wtedy najbardziej lubiłeś powiedzieć - Jesteś nikim. Niby zwykłe, nic nie znaczące słowa, ale mnie dotykały bardzo. Momentalnie oczy napelniały mi się łzami, czułam, że się duszę - a Ty krzyczałeś: „Pamiętaj, Ja zawsze wygram!!! Spieprzaj stąd i nie pokazuj mi się na oczy! Czekałam aż uderzysz.... Uciekałam. Nienawidziłam Cię i kochałam... Zawsze obwiniałam się o każdą Twoją chwilę złości. W końcu uciekałam... jestem wolna... a jednak wiem, że nie jest tak jak powinno.

Pomimo, że nie dostaniesz tego listu, chcę, żebyś wiedział, że nigdy Ci nie wybaczę. Nie jestem w stanie spojrzeć Ci w oczy, by się nie bać.

Twoja córka**Kochany oprawco,**

Zawsze najtrudniej jest mi rozpocząć. Zarówno pisanie listu jak i przywołanie wspomnień. Mam nadzieję, że dni mojej udręki miały Ci przyjemnie. Chociaż i tak pewnie nic z nich nie pamiętałeś. Zaczynało się niewinnie. Kilka razy wróciłeś do domu na chwilejnych nogach. Zdarza się. Potem było coraz gorzej. Pojawiłeś się w domu w tragicznym stanie. Już od progu miałeś pretensje. Potem awantury i wypominanie każdego błędu. Było to dla mnie bardzo ciężkie. Odczuwałam ból, który zadawałeś mi słowami. W końcu podniosłeś na mnie rękę. Potem doszły do tego też przedmioty. Do tej pory mam na ciele blizny po gradzie talerzy. Ciągły strach. Obawa i przerażenie. Po prostu się Ciebie bałam. Kiedyś podczas jednego z twoich gorszych dni myślałam tylko o jednym... Czy przeżyję? Nie byłam w stanie sobie z tym poradzić. Umiały się tylko ukrywać przed Tobą w pokoju, co i tak nie przyniosło skutku. „Gdzie kolacja”, „Nie mam koszuli”. Zawsze znajdowałeś powód, aby się na mnie wyżyć. W końcu moja nauczycielka zauważyła, że w moim domu coś się dzieje. Pomogła mi. Ułożyłam sobie życie, tak jak mogłam. Uraz nadal pozostał. Teraz mogę tylko spojrzeć na Ciebie modlić. Nie chciałeś mojej pomocy. Twój nałóg Cię zniszczył.

Twoja córka**Tato,**

Piszę do Ciebie ten list, ponieważ nie jestem w stanie powiedzieć Ci tego w twarz. Odkąd pamiętam znęcałeś się nade mną. Nie była to jednak przemoc fizyczna, a psychiczna. Być może nawet nie zdawałeś sobie sprawy z tego, jak bardzo mnie ranisz. Może robiłeś to celowo. Nie wiem. W każdym razie to, co robiłeś, a raczej mówiłeś, okropnie mnie raniło. To jak mi ubliżałeś, jak krytykowałeś każdy mój ruch i każde wykonane przeze mnie zadanie. Ja zawsze się starałam. Każdą Twoją uwagę przyjmowałam do serca i starałam się poprawić. Chciałam, żebyś w końcu mnie pochwalił, był ze mnie dumny. Ty jednak za każdym razem zachowywałeś się tak samo. Tak samo krytyko-

wałeś i tak samo ubliżałeś. Nie masz pojęcia, jak bardzo mnie to bolało. Szczere mówiąc, to chyba wolałabym, abyś znęcał się nade mną fizycznie. Tamte rany przynajmniej zniknęłyby po jakimś czasie, te natomiast zostaną już na zawsze. Nie wiem, jak wytrzymałam z Tobą tyle czasu i dlaczego nigdzie nie zgłosiłam tego, co mi robiłeś. Żałuję, że pozwalałam Ci się tak traktować. Jednak teraz wiem, że mimo wszystko jestem silna i choćby nie wiem co, nikomu innemu nie pozwolę się tak traktować i nie pozwolę, aby Twoje bezsensowne obelgi wpłynęły na moją przyszłość. Nigdy Ci nie wybaczę krzywd mi wyrządzonych, ale mam nadzieję, że przemyślisz moje słowa i zastanowisz się nad swoim zachowaniem.

Twoja córka

Oprawco, tato, a może nieznajomy? Po tak długim czasie milczenia z twojej strony, jak i mojej strony, nawet nie wiem już jak się do Ciebie zwracać

Piszę ten list do Ciebie ze względu na moje dzisiejsze przemyślenia, które towarzyszyły mi przez dość długi czas. Naprawdę nie wiem, jak to się stało, że dwie bliskie osoby tak szybko stały się sobie obce. Taka jest niestety prawda. O czym niby rozmawiamy, gdy raz na dwa miesiące dzwonisz do mnie na dwie, trzy minuty? Szczerze, wolałabym o Tobie zapomnieć niż przypominać sobie co jakiś czas, jaką krzywdę mi wyrządziłeś. Gdy wracają do mnie myśli o tym, jak mnie wyzywałeś, jak kontrolowałeś, jak okłamywałeś. Zacząłeś sobie nagle przyjeżdżać po nas, a właściwie po moją siostrę i udawać nagle super tatusia. „Zajmujesz” się nami raz w miesiącu, a mama i ojczym robią to na co dzień, więc z kim mam mieć lepszy kontakt, tematy do rozmów i zaufanie? Na to pytanie możesz sobie odpowiedzieć sam. Nie będę się już więcej rozczulać ani robić Ci wyrzutów, bo nie o to tutaj chodzi. Nie chcę mieć już z Tobą więcej kontaktu, robić Ci może przykrość? Nie wiem, po prostu chcę, żebyś zniknął!!!

Córka, której dzisiaj już nie znasz...

Witam,

Trochę minęło od tamtych zdarzeń, w których brałeś udział jako mój dręczyciel, oprawca jednakże chciałam Ci po tylu latach spróbować uświadomić jaki ból mi sprawiłeś. Pamiętasz te pięć lat w których „uprzykrzałeś” mi życie? Kiedyś byłam radosną dziewczyną, miałam ambicje i chęci do życia. Lubiłam wychodzić z koleżankami na dwór, grać na gitarze, śpiewać z mamą. Moje życie było wręcz beztróskie, ale pojawiłeś się Ty. Byłeś moim koszmarem, gdy o Tobie myślę robi mi się niedobrze. Biłeś moją mamę, mnie wyzywałeś od najgorszych gdy miałam zaledwie trzynaście lat. Nie wiem czym sobie na to zasłużyłam, nieodrobionymi lekcjami, czy nie posprzątanym pokojem? Zawsze zabiegałam o Ciebie. Urywałam się z lekcji, żeby szybciej wrócić do domu i pomóc mamie po-

sprzątać, bo obydwie wiedziałyśmy co się stanie jeśli tego nie zrobimy! Nawet jeśli wszystko było zapięte na tak zwany ostatni guzik i tak dostawałam tak naprawdę za nic. Może miałeś zły humor? U mnie jest beznadziejnie jeśli chciałeś wiedzieć jak się czuje Twoja ofiara. Uczestniczyłam w wielu rozmowach z psychologiem, leczyłam się u psychiatry. Niestety nie pomogło mi to, ciągle boje się ludzi, swojego ciała na którym są blizny, które się nie zagoją. Na koniec zadam Ci jedno pytanie na które sam sobie odpowiedz. Jak się czujesz po tym wszystkim?

Kiedyś Twoja Malutka



JEŚLI JESTEŚ OSOBĄ DOZNAJĄCĄ PRZEMOCY W RODZINIE

Musisz zrozumieć, że przemoc jest bardzo poważnym problemem, może zagrażać Twojemu zdrowiu psychicznemu i fizycznemu. Im dłużej będziesz się na nią godzić, tym trudniej będzie Ci się wyzwolić z krzywdzącego związku. Musisz powiedzieć swojemu partnerowi zdecydowanie NIE, nie zgadzaj się by Cię bił i poniżał.

Sprawcy przemocy bardzo często próbują obarczyć ofiarę odpowiedzialnością za problemy w rodzinie. Odwołują się do jej nerwowych reakcji, braku stabilności emocjonalnej, niezdeterminowania. Takie zachowania istnieją, ale są one w głównej mierze wynikiem zagrożenia i permanentnego stresu, przeżywanego od wielu lat. Ich przyczyną tkwi więc w stworzonej przez sprawcę sytuacji, nie zaś w cechach psychicznych pozostałych członków rodziny. Osoby doznające przemocy w rodzinie nie mogą przekraczać granic adaptacji do patologii, bo zginą, jak żaby w poniższym eksperymencie.

Do naczynia z zimną wodą włożono żaby. Stopniowo, pomału podgrzewano wodę. W minimalnie ciepłej wodzie żaby pływały w najlepszej, nie zdradzając objawów dyskomfortu. Nadal podgrzewano wodę i obserwowano żaby. Z trudem i znacznie wolniej, ale ciągle pływały. Woda stawała się coraz bardziej ciepła, aż była na tyle gorąca, że żaby nie dawały rady pływać. Zamarły w bezruchu. Kiedy temperatura wody osiągnęła poziom wrzenia, żaby zginęły. Dlaczego żaby nie wyskoczyły z garnka, jak woda stawała się coraz bardziej ciepła? Przecież znane są z umiejętności skakania.

Żaby, tak jak ofiary przemocy, robiły wszystko, aby dostosować się do warunków stwarzanych im przez innych. Wbrew ich woli, wbrew ich oczekiwaniom, wbrew im potrzebom życiowym. Przekroczyły granice wytrzymałości i musiały zginąć. Eksperyment ten jest dowodem na to, że nie można podejmować ryzyka przystosowywania się do ekstremalnych warunków. Po przekroczeniu pewnej granicy staje się to po prostu niebezpieczne.

Osobom dorosłym łatwiej jest zmienić ich sytuację, bo mogą odwoływać się do wiedzy i pomocy instytucjonalnej. Mogą samodzielnie podjąć każdą decyzję. Inaczej jest z dziećmi. Jest prawie pewne, że będą robiły to, co ich matka. One

nie wyzwolą się z zamkniętego kręgu przemocy samodzielnie. Jeśli osoba im najbliższa czuje się bezsilna i nadal pozostaje w patologii, to dzieci nie mają wyjścia - też muszą w tym uczestniczyć. Dlatego warto podejmować wysiłek w celu zmiany sytuacji życiowej dla siebie i swoich dzieci.

PAMIĘTAJ

- Nigdy nie jest za późno, aby przerwać łańcuch przemocy.
- Mów to co czujesz i reaguj natychmiast, gdy ktoś Cię obraża lub chce wyrządzić krzywdę.
- Pamiętaj o swoich prawach! Masz prawo do własnego zdania, stylu ubierania się, własnych marzeń oraz możliwości spotkania się z rodziną i przyjaciółmi.
- Nie pozwól, aby ktoś kontrolował Twoje życie. Staraj się być osobą niezależną i samodzielną.
- Pamiętaj, że masz prawo by popełniać błędy zanim czegoś się nauczysz. Nie pozwól, by ktoś wmówił Ci, że do niczego się nie nadajesz.
- Zwróć się o pomoc do rodziny i przyjaciół. Skorzystaj z pomocy wyspecjalizowanych instytucji, które zajmują się problemem przemocy.
- Zadbaj o swoje bezpieczeństwo.

WEZWIJ POLICJĘ

Gdy sytuacja staje się niebezpieczna nie wahaj się wezwać Policji (**tel. 112**). Interwenujący policjanci udzielą Ci wszelkich informacji jak dalej postępować w sprawie.

ZWRÓĆ SIĘ DO LEKARZA PIERWSZEGO KONTAKTU

Gdy doszło do naruszenia nietykalności cielesnej zwróć się do lekarza pierwszego kontaktu o udzielenie pomocy medycznej. Na Twoją prośbę lekarz zobowiązany jest również do wystawienia bezpłatnego zaświadczenia lekarskiego o doznanych obrażeniach. Możesz również zwrócić się do lekarza medycyny sądowej o wydanie obdukcji. Obdukcję lub zaświadczenie wystawione przez lekarza możesz przedstawić w toczącym się postępowaniu.

ZBIERAJ DOWODY

Pamiętaj, że chcąc podjąć jakiegokolwiek kroki prawne w każdym stadium postępowania, nałożony będzie na Ciebie obowiązek przedstawienia dowodów na potwierdzenie Twoich zeznań.

W toczącym się postępowaniu bardzo istotne są dowody, które możesz zebrać np.:

- zaświadczenie lekarskie lub obdukcja;
- nagrania;
- świadkowie.

ZŁÓŻ ZAWIADOMIENIE O PRZESTĘPSTWIE

Złóż na Policji lub w Prokuraturze zawiadomienie o przestępstwie.

W przypadku podejrzenia, że popełniono przestępstwo właściwe organy podejmą odpowiednie czynności:

- zostanie wszczęte postępowanie przygotowawcze;
- wyjaśnienie okoliczności czynu;
- zebranie i zabezpieczenie dowodów;
- zastosowanie środków zapobiegawczych wobec sprawcy przemocy np. dozór policyjny, tymczasowe aresztowanie, zakaz zbliżania się.

PROCEDURA „NIEBIESKIE KARTY”

Wszczęcie procedury następuje poprzez wypełnienie formularza „Niebieska Karta A” przez przedstawiciela jednego z pięciu podmiotów: Policji, pomocy społecznej, oświaty, ochrony zdrowia, gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych.

Uruchomienie procedury może nastąpić w różnych okolicznościach np.:

- podczas interwencji Policji w rodzinie;
- podczas badania lekarskiego osoby dotkniętej przemocą w rodzinie;
- w trakcie kontaktu przedstawiciela instytucji upoważnionej do wszczęcia procedury z osobą, która doznaje przemocy;
- po zaobserwowaniu niepokojących sygnałów przez nauczyciela lub pedagoga szkolnego;
- w wyniku zgłoszenia w jednej z instytucji przez świadka przemocy w rodzinie, itp.

Procedura „Niebieskie Karty” obejmuje działania wielu instytucji, których celem jest zatrzymanie przemocy w rodzinie oraz pomoc w wychodzeniu z tej sytuacji. Realizowane działania są indywidualnie dostosowane do potrzeb danej rodziny.

JEŚLI JESTEŚ ŚWIADKIEM PRZEMOCY

Świadek przemocy jest niezwykle ważną osobą w procesie przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Reagując na przemoc w rodzinie, możesz ocalić czyjeś zdrowie lub życie. Jeśli jesteś sąsiadem, znajomym, koleżanką lub krewnym osoby, która doznaje przemocy, możesz jej pomóc na kilka sposobów:

- porozmawiać z osobą krzywdzoną, zapytać czego by potrzebowała i jak możesz jej pomóc np. wezwać policję, zostać świadkiem na sprawie sądowej;
- możesz porozmawiać z osobą stosującą przemoc, informując ją, że zachowania przemocowe niepokoją cię i że tak dalej być nie może;
- anonimowo wezwać Policję lub zawiadomić najbliższy ośrodek pomocy społecznej;
- przekazać osobie krzywdzonej numery telefonów zaufania.

PAMIĘTAJ

- Przemoc w rodzinie nie jest prywatną sprawą rodziny. Na przemoc zawsze trzeba reagować.
- Przemoc w rodzinie jest przestępstwem.
- Reagowanie na przemoc jest moralnym obowiązkiem każdego człowieka.
- W przypadku obojętności na przemoc, ktoś może stać się coś złego.
- Osoby doznające przemocy w rodzinie często mają obniżoną samoocenę co w znacznym stopniu osłabia ich zdolność do działania, paraliżuje je strach, brakuje im wiary we własne możliwości i przytłacza wstyd przed ujawnieniem problemu i potrzebą zwrócenia się o pomoc.
- Brak reakcji wzmacnia poczucie bezkarności u sprawcy przemocy. Sprawca widząc, że ofiara ma wsparcie, może poczuć się mniej pewnie. Reagowanie bliskich może być dla niego sygnałem, że jednak coś jest nie w porządku z jego zachowaniem.



INSTYTUCJE UDZIELAJĄCE WSPARCIA OSOBOM DOTKNIĘTYM PRZEMOCĄ W RODZINIE

ZESPÓŁ INTERDYSCYPLINARNY W JASTKOWIE

Sieprawice 24, 21-002 Jastków

Tel. 81 502-04-77

GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W JASTKOWIE

Sieprawice 24, 21-002 Jastków

Tel. 81 502-04-77, 81 502-20-85

GMINNA KOMISJA DS. ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

Urząd Gminy w Jastkowie, ul. Chmielowa 3, 21-002 Jastków

Tel. 81 502-29-09

KOMISARIAT POLICJI W NIEMCACH

ul. Różana 18, 21-025 Niemce

Tel. 81 756-17-97

POSTERUNEK POLICJI W JASTKOWIE

ul. Żołnierzy II Armii Wojska Polskiego 8, 21-002 Jastków

Tel. 81 535-42-85

ZAKŁADY OPIEKI ZDROWOTNEJ

Dąbrowica Tel. 81 502-08-08

Jastków Tel. 81 502-04-79

Tomaszowice Tel. 81 501-54-06

SĄD REJONOWY LUBLIN – ZACHÓD

V Wydział Rodzinny i Nieletnich

ul. K. Wallenroda 4 D, 20-607 Lublin

Tel. 81 477-52-43

PROKURATURA REJONOWA W LUBLINIE

ul. Okopowa 2A, 20-950 Lublin

Tel. 81 528-82 51

OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ DLA OFIAR PRZEMOCY DOMOWEJ

ul. Bazylianówka 44, 20-044 Lublin

Tel. 81 747-37-50

ZOZ OŚRODEK LECZENIA UZALEŻNIEŃ W LUBLINIE

I PORADNIA LECZENIA UZALEŻNIEŃ W LUBLINIE

ul. Karłowicza 1, 20-027 Lublin

Tel. 81 532-29-79

CENTRUM POMOCY INTERDYSCYPLINARNEJ W LUBLINIE

ul. Niecała 18/3, 20-080 Lublin

Tel. 81 533-72-09, Tel. 783-510-310

NIEBIESKA LINIA

Tel. 0 801 120 002

TELEFON ZAUFANIA

Tel. 81 534 60 60

Bibliografia:

1. Psychopatologia zjawisk społecznych J. Z. Gierowski, Z. Lew-Starowicz, J. Melibruda w Psychologia. Podręcznik akademicki red. J. Strelau GWP
2. „ABC przeciwdziałania przemocy w rodzinie-diagnoza, interwencja, pomoc” Katarzyna Michalska, Dorota Jaszczak-Kuźmińska
3. „Kocham, Reaguję. Informator dotyczący przemocy w rodzinie.” Konrad Olejniczak, Ewa Olech- Czupryńska
4. <https://pozytek.gov.pl/16-historii-ludzkiego-zycia-ktore-moglyby-wygladac-inaczej>
5. www.edziecko.pl/rodzice/1,79361,6214107,Bite-dzieci-dwadzieścia-lat-pozniej.htm
6. www.Zatrzymacprzemoc.pl/baza-wiedzy/mity-i-fakty/

Opracowanie redakcyjne: Zespół Interdyscyplinarny w Jastkowie

Opracowanie graficzne: Maria Dudek
Barbara Skorzyńska - DDR Pracownia Plastyczna

Zadanie finansowane w ramach Gminnego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie na lata 2017 - 2020

Egzemplarz bezpłatny

GMINA JASTKÓW



ZESPÓŁ INTERDYSCYPLINARNY W JASTKOWIE

Sieprawice 24, 21-002 Jastków
Tel. 81 502-04-77, 81 502-20-85