

PORADNIK DLA RODZIN W KRYZYSIE

Miejskie Centrum Profilaktyki w Świdniku.

Gminny Zespół ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Gminie Świdnik.

2008

Opracowanie merytoryczne:
Iwona Zielińska - Buta

1. Rodzina z problemem uzależnień

Problem alkoholowy

Rodzina z problemem alkoholowym, to rodzina, w której choćby jeden z jej członków ma problem związany z pićm alkoholu. Alkoholizm dotyka całą rodzinę. Wszyscy jej członkowie wymagają pomocy. Najczęstsze uczucia, które towarzyszą rodzinie alkoholowej to: wstyd, strach, lęk, smutek, gniew, złość, bezradność, poczucie winy. Rodzina alkoholowa żyje w stanie chronicznego stresu. Zamiast dostarczać oparcia staje się źródłem różnorodnych problemów zdrowotnych, emocjonalnych i materialnych.

Szacuje się, że w Polsce około 4 do 5 milionów ludzi żyje w rodzinach alkoholowych.

Uzależnienie od alkoholu

Osoba uzależniona nie jest w stanie przewidzieć długości trwania następnego picia, ani też dawki spożycia alkoholu. Charakterystyczne dla niej jest picie w sposób ciągły, choć możliwe jest także picie sporadyczne z okresami abstynencji.

Z uzależnieniem mamy do czynienia:

- kiedy człowiek w sposób powtarzający robi coś, co przynosi mu szkodę;
- kiedy mimo tych szkód robi to dalej;
- kiedy próbuje przestać i to mu się nie udaje.

Spróbuj szczerze odpowiedzieć na następujące pytania:

	tak	nie
1. Czy zdarzyło Ci się odczuwać silną, natrętną potrzebę spożywania alkoholu?		
2. Czy piłeś alkohol przez kilka kolejnych dni?		
3. Czy zdarzyło się, że Twój bliscy mówili, że pijesz za dużo?		
4. Czy odczuwałeś wyrzuty sumienia, poczucie winy lub wstyd z powodu swego picia?		
5. Czy zaniedbywałeś sprawy rodzinne oraz obowiązki zawodowe z powodu picia?		
6. Czy kiedykolwiek prowadziłeś pojazd po wypiciu alkoholu?		
7. Czy w związku z pićm alkoholu miałeś konflikt z prawem?		
8. Czy obiecywałeś sobie i innym, że przestaniesz lub ograniczysz picie?		

Jeśli na większość pytań odpowiedziałeś twierdząco, skorzystaj ze specjalistycznej pomocy w Poradni Zdrowia Psychicznego i Uzależnień

ul. Leśmiana 4, w Świdniku

tel. **081 751 45 61**

W Polsce jest ok. 800 tys. osób uzależnionych od alkoholu. Osoba uzależniona potrzebuje profesjonalnej pomocy, którą może uzyskać w poradni lub oddziale leczenia odwykowego. Informacje na temat lokalizacji placówek leczenia odwykowego można uzyskać w poradni oraz w punkcie informacyjno-konsultacyjnym w **Miejskim Centrum Profilaktyki**, ul. Norwida 2 w Świdniku. (**Tel. 081 468 77 96**)

Co dzieje się z rodziną osoby uzależnionej od alkoholu?

Rodzina stara się przystosować do różnych sytuacji tworzonych przez osobę pijącą. Żona, mąż, bliscy osoby pijącej najczęściej podejmują próby powstrzymania jej od picia. Gdy alkoholik traci kontrolę, inne osoby z rodziny starają się być bardziej odpowiedzialne. Zastanawiają się co mogą zrobić żeby nie pił, jak się zachować gdy przyjdzie pijany itd. Ich życie zaczyna koncentrować się wokół alkoholu i coraz bardziej jest zależne od picia osoby uzależnionej. Na początku rodzina alkoholika nie zdaje sobie sprawy z tego co się dzieje. Nie jest łatwo stanąć twarzą w twarz z rozwijającą się chorobą. Współmałżonków, rodziców, dorastające dzieci i innych najbliższych alkoholikowi nazywa się osobami współuzależnionymi. Sam fakt pozostawania w takim związku nie jest wystarczającym warunkiem do rozpoznania współuzależnienia. Decyduje o tym sposób, w jaki dana osoba reaguje na destrukcyjne postępowanie uzależnionego.

Jeśli żyjesz w bezpośredniej bliskości osoby uzależnionej sprawdź, które z poniższych stwierdzeń odnoszą się do Ciebie.

- Zaprzeczam istnieniu problemu alkoholowego w swoim domu.
- Koncentruję myśli, uczucia i postępowanie wokół picia partnera.
- Kontroluję picie partnera oraz podejmuję próby odciążania go od alkoholu.
- Ochraniam partnera przed konsekwencjami picia i usprawiedliwiam go przed innymi.
- Rezygnuję z własnych potrzeb, pragnień i marzeń.
- Przejmuję wszystkie domowe obowiązki związane z prowadzeniem i utrzymaniem domu.
- Udaję, że wszystko jest w porządku, choć wcale nie jest.
- Odczuwam wstyd, bezradność, lęk i strach.

Wszelkie zatajanie, pomoc w załatwieniu zwolnienia lekarskiego, wykonywanie pracy za partnera, wypraszenie u szefa i obietnice składane za niego, że „już nigdy więcej” – to również objawy współuzależnienia.

Nie pomagasz także gdy chronisz przed skutkami nadużywania, gdy ukrywasz butelki, wylewasz alkohol, grozisz, szantażujesz.

Najlepiej pomagasz osobie pijącej, gdy pozwalasz jej na ponoszenie konsekwencji picia. To wcale nie jest łatwe zadanie, ale możesz skorzystać z pomocy i wiedzy specjalistów (psychologa, terapeuty uzależnień).

Zobowiązanie do leczenia

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych podejmuje czynności zmierzające do zmotywowania osoby uzależnionej do podjęcia leczenia odwykowego. Procedurę motywowania do leczenia odwykowego wdraża się na pisemny wniosek bliskich

osoby pijącej lub innych osób czy instytucji zainteresowanych zaprzestaniem przez nią spożywania alkoholu a tym samym powodowania rozkładu życia rodzinnego, demoralizacji dzieci, zakłócania spokoju i porządku publicznego (*podstawą prawną w tej sytuacji jest ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi*).

Zasady postępowania wobec osób zgłaszanych do MKRPA:

- MKRPA zaprasza na posiedzenie świadków (tj. osoby posiadające wiedzę o problemie alkoholowym osoby zgłoszonej) oraz osobę nadużywającą alkohol (osoby przychodzą w różnych terminach na posiedzenia Komisji)
- Członkowie Komisji prowadzą rozmowę interwencyjno-motywuującą. Informują osobę uzależnioną o możliwościach podjęcia systematycznego leczenia.
- MKRPA w sytuacjach wątpliwych kieruje zgłoszoną osobę na badanie przez biegłego w celu wydania opinii w przedmiocie uzależnienia.
- Gdy osoba uzależniona odmawia dobrowolnego podjęcia leczenia odwykowego MKRPA kieruje wniosek do Sądu o zastosowanie obowiązku poddania się leczeniu.

MKRPA nie podejmuje leczenia osób uzależnionych , lecz motywuje do specjalistycznego leczenia odwykowego.

Dzieci w rodzinach alkoholowych

Nadużywanie alkoholu może prowadzić do powstania w psychice dziecka wielu bolesnych zranień. Są one zazwyczaj mniej widocznymi ofiarami tej choroby. Dzieci alkoholików żyją w olbrzymim stresie, z którym zazwyczaj nie potrafią sobie poradzić same. W domu rodzinnym najczęściej brakuje im bezpieczeństwa i wsparcia. Często doświadczają przemocy psychicznej i fizycznej. Dzieci te dorastają nie mając pewności co w życiu jest dobre a co złe, jak radzić sobie z problemami.

W rodzinie z problemem alkoholowym dziecko przeżywa:

Strach i lęk

Boję się, gdy wracasz pijany do domu, bo nigdy nie wiadomo co może się zdarzyć.

Wstyd

Wstydzę się, gdy inni wytykają cię palcami i robią sobie z ciebie żarty.

Złość

Złoszczę się, gdy kolejny raz nie dotrzymujesz danego mi słowa, gdy krzyczysz na nas w domu.

Smutek

Nie potrafię bawić się i cieszyć z innymi dziećmi, kiedy pijesz, bo martwię się, że może stać ci się coś złego.

Poczucie winy

Czasami myślę, że pijesz bo to ja jestem zły i do niczego. Myślałem, że jak będę lepiej się uczył, więcej pomagał w domu, to nie będziesz pił, że jeśli tylko bardziej się postaram.

Dziecko uczy się:

- **Lepiej nie ufać dorosłym** bo rodzice zajęci problemem alkoholowym zazwyczaj nie dotrzymują danego słowa;
- **Lepiej nie czuć**, bo wtedy złe rzeczy mniej bołą, ale również i dobre mniej cieszą.
- **Lepiej nie mówić o tym co się dzieje w domu i o problemach wynikających z picia**, bo wtedy uniknie się wstydu i wytykania palcami.
- **Nikt nie liczy się z moja osoba**. Mogę liczyć tylko na siebie.

W ten sposób tworzy się rodzinna tajemnica, której dzieci usilnie strzegą, w poczuciu wstydu, lęku i nadziei, że może w końcu będzie lepiej.

Jak niepijący rodzic może pomóc swoim dzieciom:

- Nie zatajaj faktu uzależnienia w rodzinie.
- Nie używaj dzieci jako argumentu. Nie mów: Jeśli nie możesz przestać pić dla mnie to zrób to dla dzieci. Gdyby nie dzieci już dawno bym odeszła/odszedł.
- Nie mów dzieciom co mają czuć do pijącego rodzica i nie wymagaj żeby czuły to co Ty czujesz.
- Nie wzmacniaj w dzieciach poczucia winy. Mów jasno: to nie z Twojego powodu rodzic pije.
- Nie posługuj się dziećmi w relacjach z osobą pijącą. Nie każ im sprawdzać czy mu się nic nie stało.
- Nie mów dzieciom, że rodzic przestałby pić gdyby was kochał. Powiedz im , że to są dwie różne sprawy, a alkoholizm jest chorobą.
- Nie obarczaj ich odpowiedzialnością za przebieg wydarzeń w domu.
- Poszukaj oparcia dla siebie, by móc je dać dzieciom
- Zachęcaj dzieci do skorzystania z pomocy psychologicznej i terapeutycznej, zaprowadź je do świetlicy, zapisz na zajęcia, które pozwolą im zrozumieć problem, który dotknął ich rodzinę, zapewnij im wsparcie.

Dorośle Dzieci Alkoholików

Dorastanie w rodzinie z problemem alkoholowym powoduje, że w życiu dorosłym osoby te funkcjonują w specyficzny sposób. Dorosłe dzieci alkoholików mają skłonność do bycia śmiertelnie poważnym, mają trudność z zaufaniem innym, małą zdolność do współpracy. Rzadko odczuwają zadowolenie z siebie. Bezustannie poszukują potwierdzenia swojej wartości i uznania ze strony innych. Starają się wszystko dokładnie planować, mieć pod kontrolą. Gdy coś nie idzie po ich myśli, czują lęk i często nie kończą rozpoczętej sprawy. Doświadczają bolesnej samotności. Mają problemy w związkach intymnych. Są lojalne nawet jeśli lojalność nie jest niczym usprawiedliwiona. Odczuwają silny lęk przed porzuceniem. Nie chcą pomocy innych, uważają, że ze wszystkimi problemami powinny poradzić sobie same.

Dziedzictwem dzieci alkoholików są również pozytywne cechy np. często osiągają sukcesy, potrafią z prawdziwym zaangażowaniem pomagać innym ludziom.

W większości jednak przypadków ich przeszłość pozostaje źródłem cierpienia i ogranicza ich pełny rozwój.

Dorośle dzieci alkoholików mogą, a nawet powinny, skorzystać z pomocy grupy terapeutycznej, gdzie uzyskają pomoc i informacje o wpływie choroby alkoholowej na ich życie.

Problem narkotykowy

Narkotyki stały się dostępne w wielu miejscach: w szkole, na ulicy, w dyskotecce. Bardzo wielu rodziców żyje w ciągłym strachu przed tym, że ich dziecko któregoś dnia sięgnie po jeden z nich, uzależni się i zostanie narkomanem. Rzeczywiście kontakt z narkotykami stanowi realne niebezpieczeństwo i może się przydarzyć każdemu dziecku, także Twojemu.

Powinieneś jednak zdawać sobie sprawę, że wiele zależy również od Ciebie i że możesz mieć duży wpływ na to czy twoje dziecko sięgnie po środki odurzające.

Często dzieci wiedzą na temat narkotyków dużo więcej od rodziców. Przeważnie jednak ich informacje wynikają z mitów krążących wśród młodzieży i są nie prawdziwe. Jeśli chcesz być dla dziecka autorytetem i partnerem podczas rozmów na ten temat powinieneś:

- wykazać się rzetelną wiedzą na temat środków odurzających, aby umieć obalić fałszywe przekonania, jakie Twoje dziecko posiada na temat narkotyków,
- nauczyć się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze, wskazujące na zażywanie środków odurzających.

Sygnały ostrzegawcze, czyli na co zwrócić uwagę:

Zmiany w zachowaniu:

- nagłe zmiany nastroju i aktywności, okresy wzmożonego ożywienia przeplatane ze zmęczeniem i ospałością,
- nadmierny apetyt lub jego brak,
- spadek zainteresowań ulubionymi zajęciami,
- pogorszenie się ocen, wagary, konflikty z nauczycielami,
- izolowanie się od innych domowników, zamykanie się w pokoju, niechęć do rozmów,
- częste wietrzenie pokoju, używanie kadzidełek i odświeżaczy powietrza,
- wypowiedzi zawierające pozytywny stosunek do narkotyków,
- bunt, łamanie ustalonych zasad, napady złości, agresja,
- nagła zmiana grona przyjaciół na innych, zwłaszcza na starszych od siebie,
- niewytłumaczone spóźnienia, późne powroty lub też noce poza domem,
- kłamstwa, wynoszenie wartościowych przedmiotów z domu, trudno wytłumaczalny przypływ gotówki,
- tajemnicze, krótkie rozmowy telefoniczne, nagłe wyjścia.

Zmiany w wyglądzie zewnętrznym:

- nowy styl ubierania się,
- spadek ciężaru ciała, częste przeziębienia, przewlekły katar, krwawienie z nosa, bóle różnych części ciała, zaburzenia pamięci oraz toku myślenia,
- przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice,
- bełkotliwa, niewyraźna mowa,
- słodkawa woń oddechu, włosów, ubrania, zapach alkoholu, nikotyny, chemikaliów,

- ślady po ukłuciach, ślady krwi na bieliźnie,
- brak zainteresowania swoim wyglądem i nieprzestrzeganie zasad higieny.

Narkotyki lub przybory do ich używania:

- fifki, fajki, bibułki papierosowe,
- małe, foliowe torebeczki z proszkiem, tabletkami, kryształkami lub suszem,
- kawałki opalonej folii aluminiowej, łyżka,
- białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorkami,
- leki bez recepty,
- tuby, słoiki, foliowe torby z klejem,
- igły, strzykawki.

Uwaga!

- Nie wszystkie z wymienionych objawów muszą się pojawić. Pamiętaj, że niektóre zachowania i objawy mogą mieć inne przyczyny, takie jak kłopoty szkolne lub rodzinne, zranione uczucia, niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami i wiele innych, które należy traktować równie poważnie i starać się pomóc dziecku je rozwiązać.
- Dopiero pojawienie się kilku z wymienionych objawów może wskazywać na narkotyki.
- Jest mało prawdopodobne, żeby wszystkie objawy wystąpiły jednocześnie.
- Im głębsza faza uzależnienia, tym objawy choroby są bardziej widoczne, wynikają z utraty kontroli nad braniem środków odurzających. Wzrasta ryzyko przedawkowania i śmierci.

Jeśli chcesz wiedzieć więcej na ten temat lub rozpoznałeś u bliskiej osoby opisane objawy, szukaj pomocy u specjalisty.

2. Rodzina z problemem przemocy domowej

Przemoc domowa to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie skierowane przeciw członkowi rodziny, które narusza dobra i prawa osobiste człowieka, powodując cierpienie i szkody. Wyróżniamy następujące formy przemocy domowej: przemoc fizyczna, psychiczna i seksualna, a także ekonomiczna.

Przemoc fizyczna to każde zachowanie, którego celem jest zadanie bólu fizycznego, uszkodzenie ciała, pogorszenie zdrowia lub pozbawienie ofiary życia. Może przybierać następujące formy: popychanie, obezwładnianie, przetrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą ręką i pięściami, bicie przedmiotami, użycie broni, porzucanie w niebezpiecznej okolicy, itp.

Przemoc psychiczna zawiera przymus, groźby, zastraszanie, emocjonalne wykorzystywanie. Ma ona na celu pozbawienie ofiary zaufania do siebie i swoich kompetencji w różnych obszarach jej życia. Przemoc psychiczna to: krytykowanie, wyśmiewanie, narzucanie własnych poglądów, wmawianie choroby psychicznej, kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami, domaganie się posłuszeństwa, wyzywanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stosowanie groźb, itp.

Przemoc seksualna polega na zmuszaniu osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania o jej zgodę. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły fizycznej, ale także na groźbach użycia siły. Przemoc seksualna to: wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych form i praktyk seksualnych, zmuszanie do współżycia z innymi osobami, stosowanie sadystycznych form współżycia seksualnego, itp.

Przemoc ekonomiczna polega na całkowitym sprawowaniu kontroli nad finansami rodziny. Przemoc ekonomiczna to: marnotrawienie pieniędzy rodziny, nie ujawnianie stanu finansowego rodziny przed jej członkami, przeszkadzanie partnerce w podjęciu pracy, powodowanie aby prosiła o pieniądze, wydzielanie pieniędzy, powodowanie rozliczania się z każdego wydatku, pozbawianie rodziny zaspokojenia podstawowych potrzeb, niepłacenie alimentów.

Sprawia, że ofiara staje się zależna od partnera i szczególnie podatna na przemoc.

Sprawdź swój związek

Wiele osób doznaje przemocy w rodzinie. Jest to trudny i bolesny problem. Poniższe pytania mają na celu rozpoznanie Twojej sytuacji rodzinnej pod kątem przemocy.

	tak	nie
1. Czy kiedykolwiek partner popychał Cię, policzkował, szarpał?		
2. Czy partner mówi Ci, że tylko on wie, co jest słuszne dla Ciebie?		
3. Czy partner ośmiesza lub obraża ludzi, których lubisz i cenisz?		
4. Czy czujesz się nieswojo, gdy dochodzi do spotkania z Twoimi przyjaciółmi w obecności partnera?		
5. Czy partner stale krytykuje Twoją osobę (poglądy, uczucia, pochodzenie, wykształcenie)?		
6. Czy partner mówi Ci, że jesteś głupia, że do niczego się nie nadajesz?		
7. Czy partner nie pozwala Ci widywać się i rozmawiać z przyjaciółmi, rodziną?		
8. Czy w czasie trwania małżeństwa zerwałaś kontakty z przyjaciółmi, rodziną?		
9. Czy kiedykolwiek partner dusił Cię, kopał, obezwładniał, wykręcał ręce?		
10. Czy partner groził Ci nożem, siekierą, bronią palną?		
11. Czy groził, że Cię zabije lub dotkliwie zrani?		
12. Czy jesteś z partnerem, bo mówił, że Cię zabije, jeśli od niego odejdiesz?		
13. Czy kiedykolwiek byłaś tak pobita przez partnera, że wymagałaś pomocy lekarskiej lub leczenia szpitalnego?		
14. Czy partner zmusza Cię do pożycia seksualnego?		

15. Czy partner zmusza Cię do praktyk seksualnych, których nie akceptujesz?		
16. Czy partner zabiera Ci pieniądze, każe o nie prosić lub po prostu nie chce ich dawać?		
17. Czy partner grozi, że zabierze wszystko (dzieci, pieniądze, dom), jeśli nie będziesz mu posłuszna?		
18. Czy Twój partner przeprasza Cię, daje prezenty, po tym jak Cię pobił?		
19. Czy czujesz się zagrożona w swoim domu?		

Jeśli na większość pytań odpowiedziałas/ęś twierdząco, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie.

Nie lekceważ tych zachowań. One nie znikną same. Na ogół się nasilają.

Szukaj pomocy!

Jeśli doznajesz przemocy domowej:

- pamiętaj, przemoc w rodzinie jest przestępstwem ściganym przez prawo i nic jej nie usprawiedliwia;
- pierwszym krokiem do jej przerwania jest przełamanie milczenia;
- porozmawiaj z kimś komu ufasz, o tym co dzieje się w Twoim domu, nie masz powodu się wstydzić!
- w Twojej okolicy są instytucje zajmujące się przeciwdziałaniem przemocy domowej, z ich pomocy możesz skorzystać, kiedy tylko będziesz tego potrzebowała;
- jeśli zostałas pobita lub zgwałcona, poproś lekarza, aby przeprowadził obdukcję. Obdukcja jest płatna, może przeprowadzić ją tylko lekarz do tego uprawniony- lekarz sądowy;
- możesz zwrócić się do lekarza pierwszego kontaktu, aby wystawił Ci zaświadczenie, w którym opíše obrażenia jakich doznałas (bezpłatnie);
- możesz poprosić kogoś o sfotografowanie obrażeń. Zdjęcia podobnie, jak wyniki obdukcji czy zaświadczenie lekarskie możesz przedstawić w sądzie lub prokuraturze jako dowód;
- nagrywaj awantury, groźby i inne wypowiedzi sprawcy świadczące o znęcaniu się psychicznym;
- poproś sąsiadów, aby reagowali na odgłosy awantur i wzywali policję;
- jeśli to możliwe sama wzywaj policję (**tel. 997 – połączenie bezpłatne**) w sytuacji gdy czujesz się zagrożona;
- skuteczna interwencja policji polega na zatrzymaniu sprawcy, jeśli stwarza zagrożenie dla otoczenia;
- w trakcie interwencji policjanci są zobowiązani do wypełnienia Niebieskiej Karty (specjalna notatka służbowa);
- policjanci powinni również poinformować, w jaki sposób mogą Ci pomóc oraz zostawić adresy instytucji pomagających ofiarom przemocy;
- zapisz numery służbowe policjantów oraz datę i godzinę ich przyjazdu- informacje o interwencjach policji stanowią ważne dowody w prokuraturze;
- interweniujący funkcjonariusze są zobowiązani przekazać wypełnione Niebieskie Karty dzielnicowemu;

- dzielnicowy zaś ma obowiązek założenia teczki pt. „Przemoc domowa” oraz skontaktować się z Tobą w ciągu kilku dni;
- jeśli policjanci odmówili pomocy albo udzielili jej w sposób niewłaściwy, masz prawo złożyć na nich skargę;
- znęcanie nad rodziną jest przestępstwem ściganym z urzędu – wystarczy złożyć zawiadomienie by policja lub prokurator rozpoczęli postępowanie przygotowawcze w sprawie;
- zawiadomienia nie musi składać sama zainteresowana, może to zrobić każdy kto wie o popełnionym przestępstwie (członek rodziny, sąsiad);
- zawiadomienie o popełnionym przestępstwie składa się do Prokuratury Rejonowej najbliższego miejsca popełnienia przestępstwa (a nie tam, gdzie jest zameldowana ofiara) lub na komendzie policji;
- zawiadomienie o przestępstwie najlepiej napisać i złożyć osobiście lub przesłać listem poleconym;
- należy zrobić kopię zawiadomienia i poprosić o potwierdzenie, że została złożona. Jeśli zawiadomienie zostało wysłane należy zachować dowód nadania.

Zawiadomienie o popełnionym przestępstwie powinno zawierać:

- Dokładny, zwięzły opis przebiegu zdarzeń;
- Kto został poszkodowany, kto udzielił pomocy medycznej, jeśli była potrzebna;
- Czy przemoc ma charakter ciągły, czy podobne zdarzenia miały już miejsce (kiedy?);
- Czy przemocy towarzyszy nadużywanie alkoholu?
- Kto widział/mógł widzieć/słyszeć zdarzenie (świadkowie)?
- Czy została wezwana policja i kto interweniował, czy była wypełniona „Niebieska Karta”?
- Czy są jakieś materialne świadectwa zdarzenia (np. zaświadczenie lekarskie, zdjęcia, nagrania itp.)

Jeśli obawiasz się o swoje zdrowie lub życie, zgłoś to w najbliższej prokuraturze rejonowej lub na policji. Nie zwlekaj! Szukaj pomocy!

Gdy pozostajesz ze sprawcą, rozważ następujące kwestie:

- Kogo możesz wezwać w momencie kryzysu?
- Czy możesz, w porozumieniu z dziećmi i sąsiadami, opracować jakiś sygnał, aby oni w krytycznym momencie wezwali policję na pomoc?
- Jeżeli zajdzie potrzeba ucieczki, dokąd możesz się udać? Którędy będziesz mogła opuścić dom?
- Które miejsca w domu są niebezpieczne? Co należy zrobić, by nie dać się tam złapać w pułapkę?

Na wypadek, gdybyś musiała uciekać, postaraj się mieć pod ręką: dowód osobisty, legitymację ubezpieczeniową, akt zawarcia małżeństwa i akty urodzenia dzieci, prawo jazdy, numer konta bankowego, książeczki oszczędnościowe, karty płatnicze, świadectwa zdrowia, lekarstwa i recepty, dokumenty rozwodowe i inne dokumenty sądowe, ubrania i inne niezbędne artykuły dla siebie i dzieci, klucze do mieszkania.

Konsekwencje przemocy w rodzinie

Jeśli doznajesz przemocy, możesz doświadczyć następujących problemów zdrowotnych:

- trudności z zasypianiem,
- budzenie się w ciągu nocy,
 - koszmary senne,
- uczucie przygnębienia, smutku, obojętności i braku zainteresowań,
 - utrata apetytu lub nadmierne objadanie się,
 - trudności w podejmowaniu decyzji,
- odczuwanie silnego poczucia winy i wstydu,
 - zaniedbywanie potrzeb własnych i dzieci,
- zwiększone spożycie alkoholu lub środków uspokajających,
 - myśli i próby samobójcze.

Jeżeli w swoim zachowaniu zauważyłaś/eś niektóre opisane sygnały, skorzystaj z pomocy: psychologa, psychiatry, prawnika, kuratora sądu rodzinnego, grupy wsparcia dla ofiar przemocy.

3. Przemoc wobec dzieci

Przemoc fizyczna – bicie i klapsy

Kary fizyczne są nadal bardzo popularne w Polsce. Zwolennicy bicia, twierdzą, że klaps nikomu jeszcze nie zaszkodził. Ale jak wyznaczyć granice między klapsiem a biciem? Gdzie kończy się bicie, a zaczyna maltretowanie? Jak wytłumaczyć dziecku, że nie wolno bić słabszych, skoro sami to robimy?

Bicie i klapsy:

- uczą przemocy i dają dziecku informację, że jeśli kończą nam się argumenty zawsze można dochodzić swoich racji siłą;
- niszczy potrzebne dziecku poczucie bezpieczeństwa i szacunku;
- wzbudzają gniew i pragnienie odwetu (agresja może być skierowana na słabszych, kiedy karzący wydaje się zbyt silny, np. zwierzęta, przedmioty);
- wywołują lęk i przerażenie;
- niszczą wrażliwość oraz współczucie dla innych i dla siebie.

Bicie niczego nie uczy. Kary fizyczne służą tylko wygodzie rodziców, którzy nie potrafią w inny sposób rozładować swojej złości. Bicie rodzicem nie jest łatwym zadaniem. Wychowywanie dzieci niesie ze sobą dużo radości, ale również dużo niepokoju i napięć. Mogą pojawić się sytuacje trudne. Czasami rodzice nie radzą sobie ze swoimi emocjami, opieką nad dzieckiem.

Porozmawiaj o swoich trudnościach z pedagogiem.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Świdniku, ul. Wyszyńskiego 12

Zespół Poradnictwa Specjalistycznego prowadzi warsztaty umiejętności wychowawczych pt. „Szkoła dla Rodziców”.

Przemoc seksualna wobec dzieci

Przemoc seksualna wobec dzieci to trudny i bolesny problem. Polega najczęściej na dotykaniu i pobudzaniu narządów płciowych dziecka. Dziecko, które było narażane na jakąkolwiek aktywność natury seksualnej przez osobę dorosłą, w celu seksualnego zaspokojenia jest ofiarą przemocy seksualnej. Seksualna aktywność pomiędzy dorosłym a dzieckiem zawsze traktowana jest jako nadużycie!

Sygnaly alarmujące

- Zbytняя erotyzacja dziecka: prowokacyjne i uwodzicielskie zachowania seksualne dziecka, erotyczne rysunki lub zabawy, agresja seksualna wobec rówieśników, wczesna lub nasilona masturbacja dziecięca nieadekwatna do fazy rozwoju psychoseksualnego, nieadekwatny do poziomu rozwoju dziecka język dotyczący sfery seksualnej;
- Obniżony nastrój;
- Lęk, niepokój (dziecko może bać się iść do szkoły, boi się kontaktów z ludźmi, boi się spać samo itd.);
- Poczucie winy, niska samoocena;
- Myśli samobójcze;
- Koszmary, leki nocne;
- Nadpobudliwość psychoruchowa;
- Trudności w koncentracji uwagi;
- Wtórne moczenie nocne;
- Zachowania regresywne (np. powrót do ssania palca lub smoczka);
- Picie alkoholu, narkotyzowanie się;
- Prostytucja;
- Zaburzenia odżywiania – anoreksja, bulimia;
- Problemy szkolne, złe relacje z rówieśnikami;
- Dolegliwości psychosomatyczne: bóle brzucha, głowy, nudności, wymioty.

Większość tych zachowań może mieć również związek z innymi problemami dziecka, choć na pewno warto je poważnie rozważyć pod kątem nadużyć seksualnych.

Wskazówki dla rodziców dziecka wykorzystywanego seksualnie:

- zapewnij dziecku, że mu wierzysz;
- zadbaj o jego bezpieczeństwo, zrób wszystko, by uchronić go przed kolejnymi atakami przemocy;
- pochwal i docenij to, że powiedziało o tym, co się wydarzyło;
- spróbuj zrozumieć i zaakceptować to, że dziecko nie powiedziało o tym wcześniej;
- nie obwiniaj dziecka za to co się stało;
- wytłumacz dziecku, że całą odpowiedzialność za to co się wydarzyło ponosi sprawca;
- pozwól odczuwać dziecku i wyrażać wszystkie uczucia, jakie przeżywa w związku z zaistniałą sytuacją (zarówno pozytywne jak i negatywne);
- nie powstrzymuj się od bliskiego, fizycznego kontaktu z dzieckiem;
- nie bądź nadopiekuńczy/cza wobec dziecka;
- zapewnij mu specjalistyczną pomoc medyczną, psychologiczną i prawną.

Przemoc emocjonalna – słowa też mogą ranić i krzywdzić

Dziecko można krzywdzić nie bijąc go, ale zaniehbując i raniąc psychicznie.

Przemoc emocjonalna to zachowanie dorosłych, które objawia się brakiem wsparcia i zainteresowania dzieckiem, nadmiernym kontrolowaniem, wywieraniem presji psychicznej, wymuszaniem lojalności, szantażowaniem, wzbudzaniem poczucia winy, nieposzanowaniem godności i prywatności dziecka, które powodują trudności w prawidłowym rozwoju.

Krzywdzisz swoje dziecko, gdy mówisz do niego:

Nic nie potrafisz zrobić dobrze.

Wykończę się przez Ciebie.

Żałuję, że w ogóle przyszedłeś na świat.

I tak z ciebie nic dobrego nie wyrośnie.

Itp.

Przykre słowa zadają ból i cierpienie. Sprawiają, że dziecko czuje się niepotrzebne, nic nie warte, niekochane.

Dziecko aby móc się normalnie i zdrowo rozwijać potrzebuje miłości, bezpieczeństwa i poczucia akceptacji.

„ABC” Dobrego Rodzica

- Staraj się poznać swoje dziecko i jego potrzeby;
- Okazuj mu miłość i szacunek;
- Poświęcaj mu czas i uwagę;
- Znajdź czas na rozmowę i zabawę z nim;
- Do budowania autorytetu nie używaj siły ani strachu;
- Bądź szczery w wyrażaniu własnych uczuć;
- Świętuj razem z nim jego sukcesy;
- Dostrzegaj gdy coś robi dobrze i chwal go za to.

Oferta Miejskiego Centrum Profilaktyki w przypadkach przemocy domowej

Miejskie Centrum Profilaktyki
ul. Norwida 2, 21-040 Świdnik
tel.: (81) 468 77 96

Punkt informacyjno konsultacyjny ds. przemocy domowej

Prowadzący: psycholog mgr Elżbieta Sztomerska

Środa 14.00 – 18.00

Czwartek 09.00 – 14.00

Grupa terapeutyczna dla kobiet doświadczających przemocy domowej lub z problemem alkoholowym w rodzinie

Prowadzący: psycholog mgr Elżbieta Sztomerska

Wtorek 18.00 – 21.00

Poradnictwo w zakresie prawa rodzinnego

Prowadzący: mgr Tomasz Krupiński

Środa 15.00 – 17.00

Piątek 15.00 – 17.00

Punkt informacyjno konsultacyjny ds. alkoholizmu

Prowadzący: mgr Andrzej Tobała, Jacek Zakrzewski

Codziennie 08.00 – 18.00

Punkt informacyjno konsultacyjny ds. narkomanii

Prowadzący: Ireneusz Buta

Codziennie 09.00 – 16.00

Punkt interwencji kryzysowej

Udostępniany w sytuacjach kryzysowych

Prowadzący: Jacek Zakrzewski

Telefony alarmowe:

609 20 40 55

609 28 76 02

691 64 08 40

Dyżury kuratorów karnych w Sądzie Rejonowym w Lublinie

ul. Wallenroda 4 d

Justyna Furtak	poniedziałek , środa	tel. 081 / 477 52 93
Monika Józwik	środa , piątek	tel. 081 / 477 52 34
Andrzej Borowiec	wtorek, piątek	tel. 081 / 477 53 02
Sławomir Poleszak	środa, piątek	tel. 081 / 477 53 02

Wszystkie w/w dyżury w godzinach **8.30 – 15.00**

**Dyżury kuratorów rodzinnych w Sądzie Rejonowym w Lublinie
ul. Wallenroda 4d**

Katarzyna Kot	wtorek., czwartek	tel. 081 / 477 52 40
Magdalena Bochniak	środa., piątek	tel. 081 / 477 52 39
Renata Wińska	wtorek., piątek.	tel. 081 / 477 52 39
Mariusz Węs	poniedziałek., środa	tel. 081 / 477 52 38

Wszystkie dyżury pełnione są w godzinach **08.30 – 15.00**

**Dyżury kuratorów rodzinnych w Ośrodku Kuratorskim
W Świdniku przy ul. Mickiewicza 5
Tel. 081 / 759 10 61**

Magdalena Bochniak	wtorek., czwartek
Katarzyna Kot	poniedziałek., środa.
Renata Wińska	poniedziałek., środa.
Mariusz Węs	wtorek, czwartek.

Wszystkie dyżury pełnione są w godzinach **14.00 – 19.00**

ul. Norwida 2, Tel. **081 / 468 77 96**

Wtorki i czwartki w godz. 15.30 – 17.30 (tel. **081 / 468 77 95**)

Komenda Powiatowa Policji w Świdniku

Tel. **997** lub **081 / 749 42 10**

Straż Miejska w Świdniku

Tel. **081 / 751 41 30**

Telefon Zaufania Komendy Wojewódzkiej Policji w Lublinie

Tel. **081 / 535 51 00**

Komitet Pomocy SOS „Solidarność”, Świdnik ul. Norwida 2

Biuro, tel. 081 / 751 41 69:

poniedziałki i środy w godz. 16.00 – 18.00

Magazyn z odzieżą, Świdnik ul. Hotelowa:

czwartki w godz. 10.00 – 12.00 i 16.00 – 18.00

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Świdniku

ul. Kolejowa 5, tel. 081 / 468 91 85

Klub Abstynenta „Oaza” w Świdniku

ul. Norwida 2, tel. 081 / 468 48 81