otwórz się na pomoc

PRZEMOC

Poradnik dla rodziców o przemocy psychicznej i fizycznej wobec dzieci i dorosłych

GETTY IMAGES

REKLAMA 0010500192

WSZYSTKIE ODCIENIE PRZEMOCY.

Czy potrafisz je rozpoznać? Czy wiesz, jak się przed nimi bronić?

O przemocy trudno się mówi. Skala i wszechobecność tego zjawiska sprawiają jednak, że rozmawiać o niej trzeba. W naszym dodatku piszemy o przyczynach oraz o rodzajach przemocy. A także o tym, jak rozpoznać przemoc, jak bronić się przed nią i jak uchronić bliskie nam osoby, które tej przemocy doświadczają. Zadajemy sobie także pytania, jak rozpoznać w nas samych zachowania przemocowe i jak przyznać się, że mamy problem z przemocą.

Fizyczna agresja, która pierwsza przychodzi nam do głowy, gdy myślimy o przemocy, to dopiero początek obszernego katalogu rodzajów tego zjawiska. Przemoc przyjmuje różne formy, a jej ofiarą może stać się każdy. Z przemocą możemy zetknąć się praktycznie wszędzie - w każdym środowisku. Im dłużej tolerujemy przejawy przemocy wokół nas, tym bardziej będzie się ona nasilać. Dlatego trzeba powiedzieć przemocy STOP. I wprowadzić zero tolerancji dla zachowań przemocowych w naszym otoczeniu. Na początek jednak należy odpowiedzieć sobie na podstawowe pytanie:

CZYM WŁAŚCIWIE JEST PRZEMOC?

Przemoc to sytuacja, w której sprawca przemocy narusza nietykalność i dobrostan psychiczny lub fizyczny swojej ofiary, wykorzystując swoją przewagę wynikającą z siły fizycznej, pozycji społecznej, ekonomicznej czy stosunku zależności. Przemoc przybiera różne formy i ma mnóstwo odcieni. W wielu sytuacjach przemocowych różne jej formy nakładają się na siebie i przenikają; czasem trudno precyzyjnie zdefiniować, jaki rodzaj przemocy dotyka daną ofiarę. Warto jednak zapoznać się z typami przemocy, aby móc skuteczniej zauważać ją w naszym otoczeniu. Na kolejnych stronach naszego dodatku pochylamy się nad najbardziej rozpowszechnionymi i niebezpiecznymi formami przemocy.

GDZIE DOCHODZI DO SYTUACJI PRZEMOCOWYCH

Przemocy możemy doświadczyć wszędzie: w szkole, miejscu pracy czy na ulicy. Dochodzi do niej również w rodzinie. - Przemoc w rodzinach nadal istnieje, zmienia się jedynie jej obraz. Kiedyś więcej słyszeliśmy o przemocy fizycznej, teraz więcej o psychicznej. Prawdopodobnie wynika to z faktu coraz większej świadomości na temat konsekwencji. Być może jest tak, że znając je, sprawcy przemocy bardziej dbają o nieujawnianie tego faktu. Częściej też rozpoznajemy zaniedbanie. To także forma przemocy. Niegdyś zupełnie odstawiona na boczny tor, raczej nikt się nad nią nie pochylał. Dziś wiemy, że brak zainteresowania ze strony rodziców może skutkować traumą relacyjną, a co za tym idzie, silnymi powikłaniami psychicznymi - komentuje Maja Pisarek, psycholog.

KTO CIERPI POD WPŁYWEM PRZEMOCY?

Jej ofiarą najczęściej padają najsłabsi: fizycznie, psychicznie oraz osoby najuboższe i najmniej zaradne. Nie jest to jednak regułą. Decydujący jest stosunek podległości i brak równowagi między stronami. Osoba na pozór zaradna, odnosząca sukcesy i dobrze funkcjonująca w społeczeństwie, może jednocześnie być ofiarą przemocy - na przykład ekonomicznej czy psychicznej - w swojej rodzinie. Może również zdarzyć się tak, że ofiara jest jednocześnie sprawcą przemocy. Przykładem może być dość stereotypowa sytuacja, w które bita i poniżana przez mężczyznę kobieta kanalizuje swój strach i inne negatywne emocje, przenosząc je na dzieci.

JESTEŚMY OFIARAMI, ŚWIADKAMI LUB SPRAWCAMI

Wreszcie nie wolno zapominać, że przemoc jest zjawiskiem społecznym. Każdy z nas w jakimś momencie swojego życia styka się z przemocą. W najlepszym wypadku jako świadek, w najgorszym jako ofiara. Przemoc wkracza w nasze życie bardzo wcześnie - jej ofiarą padają nawet niemowlęta, a kilkulatkowie bywają sprawcami przemocy rówieśniczej w szkole czy nawet już w przedszkolu. Właśnie przemocy wśród nieletnich poświęcamy najwięcej uwagi w naszym dodatku. Bo to dzieci są z jednej strony najbardziej narażone na negatywne skutki zachowań przemocowych, a z drugiej strony, jako najbardziej podatne na przemocowe wzorce zachowań, mogą dość szybko z ofiar przerodzić się w okrutnych sprawców. Nauczmy się rozpoznawać przejawy przemocy, również te nieoczywiste, i reagować na nie. To nasza wspólna społeczna odpowiedzialność.

RODZAJE PRZEMOCY

Fizyczna – naruszanie nietykalności fizycznej. To prawdopodobnie najbardziej oczywista i najprostsza do rozpoznania forma przemocy. Bicie, szarpanie, popychanie, kopanie, duszenie, topienie, zadawanie ran z użyciem broni czy innych narzędzi – katalog form przemocy fizycznej jest przeogromny. Do przemocy fizycznej zaliczamy jednak nie tylko bezpośredni i aktywny atak na osobę, ale również pozostawienie ofiary w miejscu zagrażającym jej zdrowiu i życiu oraz nieudzielenie pomocy. Warto pamiętać, że przemoc fizyczna ma również skutki psychiczne, czasem długotrwałe.

Psychiczna – naruszenie godności osobistej. To najczęściej spotykana i najtrudniejsza do udowodnienia forma przemocy. Jest cienka linia między przemocą psychiczną a zachowaniami nieeleganckimi, niekulturalnymi, ale jednak nienoszącymi znamion przemocy. Przemoc psychiczna zawiera przymus i groźby, np. obrażanie, wyzywanie, osądzanie, ocenianie, krytykowanie, straszenie, szantażowanie, grożenie, nieliczenie się z uczuciami, krzyczenie, oskarżanie, obwinianie, oczernianie, krzywdzenie zwierząt, czytanie osobistej korespondencji, ujawnianie tajemnic, sekretów, wyśmiewanie, lekceważenie itp.

Seksualna – naruszenie intymności. Przemoc seksualna może przyjąć zarówno formę przemocy fizycznej, jak i psychicznej, bądź łączyć obie te formy. To z jednej strony każdy rodzaj gwałtu, czyli zmuszania ofiary za pomocą siły lub szantażu emocjonalnego do czynności seksualnej, dokonywanie tej czynności z osobą nie w pełni świadomą, czy taką, która nie jest w stanie bądź obawia się odmówić. Ale to również przekraczanie granic w trakcie stosunku, do którego doszło za zgodą stron – na przykład przez zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych. Przemocą seksualną jest także przemoc werbalna, czyli na przykład zawstydzanie ofiary przez komentowanie szczegółów anatomicznych, ocenianie sprawności seksualnej czy wyglądu.

Ekonomiczna – naruszenie własności. Przemoc ekonomiczna to z jednej strony dość oczywiste zachowania, jak kradzież czy niszczenie cudzej własności, ale również stwarzanie takich warunków, które nie pozwalają ofierze na zaspokajanie potrzeb lub bezpodstawnie uzależniają ją od sprawcy. To również różnego rodzaju oszustwa i zmuszanie ofiary do ponoszenia współodpowiedzialności za nie czy sprzedawanie wspólnej własności bez zgody współwłaściciela. To także wyzysk i zmuszanie do pracy niewolniczej lub poniżej dopuszczalnego progu minimalnego wynagrodzenia.

Zaniedbanie – naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich. Przemoc nie zawsze jest aktywna – może być również bierna i obojętna. Brak odpowiedniej opieki nad osobami bliskimi, które są od takiej opieki uzależnione, to również forma przemocy. Mowa tu na przykład o dzieciach, osobach starszych, chorych czy z niepełnosprawnościami.

(ŹRÓDŁO: NIEBIESKA LINIA)

Kiedy dom przestaje być oazą bezpieczeństwa. ALKOHOL A PRZEMOC DOMOWA

Jednym z głównych katalizatorów przemocy domowej jest alkohol. Ofiarami agresji na tle alkoholowym są dzieci i dorośli. Jak bronić się przed agresją i przemocą ze strony alkoholika czy alkoholiczki? Wydaje się to szczególnie trudne wtedy, gdy sprawca przemocy w okresach trzeźwości jest przykładnym partnerem, czy dobrą matką. Sprawca tłumaczy, że gdy krzywdził, nie był sobą – kierował nim alkohol. Co może zrobić ofiara?

Alkohol często idzie w parze z przemocą. Nie oznacza to jednak, że to alkoholizm sprawcy jest przyczyną stosowania przez niego przemocy. Alkohol to jedynie okoliczność sprzyjająca zachowaniom przemocowym. Po spożyciu alkoholu przesuwają się nasze granice - nawet osoby, które nie są uzależnione od alkoholu, „na rauszu" zachowują się inaczej. Śmiejesz się głośniej, mówisz więcej, wchodzisz w interakcję z obcymi osobami, jesteś swobodniejszy, pozbywasz się zahamowań i zapominasz o ograniczeniach, które nakładają na nas zasady współżycia społecznego.

Ten sam mechanizm, który sprawia, że nieśmiała osoba po jednym drinku nabiera odwagi do występu w karaoke, niejako daje przyzwolenie osobie przemocowej do stosowania przemocy wobec jej ofiar. Czy to oznacza, że to alkohol bije, poniża, terroryzuje? Nie. Robi to sprawca. Osoby uzależnione od alkoholu, które w chwili upojenia alkoholowego stosują przemoc, muszą tak naprawdę zmierzyć się z dwoma problemami. I nie uciekać od odpowiedzialności za czyny, bo alkohol nie jest wymówką.

- Warto pamiętać, że alkoholizm to choroba, którą się leczy. W XXI wieku mamy skuteczne metody pomocowe, dzięki którym można przestać pić. Jeżeli zdajemy sobie sprawę, że po alkoholu stajemy się agresywni, to zdecydowanie powinniśmy skontaktować się z terapeutą uzależnień i tam szukać pomocy. Choroba alkoholowa to choroba całej rodziny. Wszyscy cierpią mniej lub bardziej. Nie wolno więc pozostawić sytuacji, aż sama się rozwiąże. Bo tak się nie stanie - mówi psycholog Maja Pisarek.

- Ofiary przemocy alkoholowej w rodzinie to przeważnie osoby związane ze sprawcą emocjonalnie, czy uzależnione od sprawcy ekonomicznie. Często starają się usprawiedliwić zachowanie sprawcy, relatywizować je, brać na siebie część winy. „Kocham mojego męża, to dobry człowiek. Tylko gdy wypije, zdarza mu się popchnąć mnie czy uderzyć. Ale to się często nie zdarza". „Moja mama jest najlepsza na świecie i bardzo mnie kocha. Tylko po alkoholu krzyczy na mnie, czasem mnie szarpie. Denerwuje się, kiedy nie zrobię lekcji albo mam bałagan w pokoju. Ale później mnie zawsze przytula". Ten typ narracji często spotykany jest wśród ofiar przemocy alkoholowej.

- Tymczasem odpowiedzialność za sytuację ponosi wyłącznie sprawca. I to muszą uświadomić sobie obie strony. Bo rozpoznanie i nazwanie problemu jest pierwszym krokiem do naprawy sytuacji i warunkiem koniecznym do podjęcia terapii. - Z osobą uzależnioną należy rozmawiać, uświadamiać jej konsekwencje picia. Nie można zdejmować z niej efektów nadużywania i brać tego na siebie, ponieważ ta osoba nigdy nie poczuje, że dzieje się coś złego. W trudniejszych przypadkach należy rozważyć czasowe rozstanie, aby uchronić dzieci i siebie od skutków uzależnienia - dodaje Pisarek.

- Wzrastanie w rodzinie alkoholowej wiąże się z długofalowymi problemami u dzieci. Strach przed powrotem do domu pijanego ojca, czy wybuchami wściekłości pijanej matki będzie za nimi szedł przez całe życie. Przemoc rodzinna nie jest też bez znaczenia dla osób dorosłych, będących w związku z osobą uzależnioną. Osoby uzależnione nie są złymi osobami. Są chore i o tym przede wszystkim należy pamiętać. Ale to właśnie one muszą wziąć odpowiedzialność za swoje życie i za zmiany, nie członkowie ich rodzin, którzy są ofiarami.

Przemoc ekonomiczna: kiedy się zaczyna i jak ją rozpoznać

Przemoc ekonomiczna przybiera różne formy. Zaliczamy do niej wykroczenia i przestępstwa finansowe – kradzieże, wyłudzenia, oszustwa, ale również bardziej skomplikowane zjawiska, z którymi możemy zetknąć się przeważnie w rodzinie.

Jaka jest różnica pomiędzy przemocą ekonomiczną a skąpstwem? Jakie sytuacje można zaliczyć do katalogu zachowań przemocowych? Pewnie najłatwiej posłużyć się przykładami. Poniżej przedstawiamy więc kilka scenariuszy, które zdecydowanie należałoby zaliczyć do form przemocy ekonomicznej.

Typową sytuację przemocy ekonomicznej ilustruje przykład kobiety niepracującej zawodowo, której partner zarabia na utrzymanie rodziny. Nie podjęła pracy na życzenie męża, który uważa, że kobieta powinna poświęcić się w stu procentach obowiązkom domowym. Budżet rodziny jest w pełni zarządzany przez niego, a kobieta otrzymuje precyzyjnie wydzielone pieniądze na konkretne potrzeby oraz niewielkie kieszonkowe na własne potrzeby. Kwota kieszonkowego zależy od tego, czy mąż zadowolony jest z efektów jej pracy w domu. Kobieta w takiej relacji jest ubezwłasnowolniona, ponieważ bez wiedzy i zgody męża nie jest w stanie zakupić nawet biletu na tramwaj.

Wdowa, emerytka, której stan zdrowia się pogorszył, przeszła pod opiekę córki oraz jej męża. Starsza pani otrzymuje emeryturę oraz rentę po zmarłym mężu. Ma również mieszkanie własnościowe. Zamieszkała w domu córki, zajmując jeden pokój. Córka nakłoniła ją do upoważnienia jej do konta bankowego oraz do przepisania na nią mieszkania, które obecnie wynajmuje. Starsza pani otrzymuje od córki leki oraz skromne posiłki. Mimo że jest w stanie samodzielnie się poruszać, córka utrudnia to, w pełni kontrolując każdy jej krok. Nie ma żadnej gotówki, córka zabrała jej również kartę płatniczą i dokumenty, uzasadniając te kroki bezpieczeństwem staruszki.

Z podanych przykładów jasno wynika, że podstawą przemocy ekonomicznej jest finansowe uzależnienie ofiary od sprawcy, a zatem relacja słabszy-silniejszy. W praktyce ofiarą przemocy ekonomicznej padają przeważnie kobiety, ale również dzieci i osoby starsze lub niedołężne, choć nie zawsze. Zdarza się, że ofiarą przemocy ekonomicznej staje się strona pozornie silniejsza, na przykład jedyny żywiciel rodziny. Taką relację może zobrazować poniższy przykład:

Niepracująca zawodowo żona przejmuje całe wynagrodzenie swojego męża. Argumentuje, że skoro jest odpowiedzialna za opiekę nad domem i dziećmi, pilnuje terminowości opłacania rachunków, to ona powinna zarządzać wszystkimi środkami i oszczędnościami rodziny. Wydziela mężowi i dzieciom comiesięczne, niewielkie kieszonkowe. Mąż godzi się na ten układ ze względu na dobro rodziny, mimo że ogranicza to jego prawo do samostanowienia, utrudnia codzienne funkcjonowanie, a taki stan rzeczy upokarza go i frustruje.

OKRUTNY JAK KOLEGA Z KLASY.
Jak chronić dzieci przed przemocą rówieśniczą

Zgodnie z raportem przeprowadzonym na zlecenie UNICEF, połowa nastoletnich uczniów na całym świecie deklaruje, że doświadczyła przemocy ze strony swoich rówieśników. Przypadki dręczenia, poniżania czy mobbingu zdarzają się jednak już we wcześniejszym wieku – nawet na etapie edukacji przedszkolnej. Niestety, wielu dorosłych nadal bagatelizuje przemoc rówieśniczą, twierdząc, że bójki na szkolnych korytarzach czy na boiskach to po prostu element dojrzewania.

„Dzieci muszą się wyszaleć. Kiedyś nikt na takie głupoty nie zwracał uwagi. Jak ja byłem w jego wieku, to codziennie obrywałem i tylko mi to na dobre wyszło. Teraz wychowuje się dzieciaki na słabeuszy i osoby niezaradne. Chłopak musi nauczyć się walczyć" – takie „argumenty", pojawiające się w narracji dorosłych, można mnożyć. Jak więc jest z tą przemocą w szkole? Groźna? Niegroźna? Ma poważne skutki? A może jest to tylko element szkolnego folkloru?

PRZEMOC FIZYCZNA NA KORYTARZACH

Przede wszystkim zacznijmy od tego, że przemoc rówieśnicza może przyjmować różne postaci. Wyobraźnia dziecka nie zna granic – niestety również w zakresie form przemocy i okrucieństwa. Z jednej strony mamy więc przemoc fizyczną w całym swoim zróżnicowaniu. Taką, która powoduje uszczerbek na zdrowiu fizycznym i psychicznym, czyli popychanie, szarpanie, kopanie, a nawet wymyślne tortury, do których posuwają się dzieci i młodzież: zamykanie w szafach czy ciasnych pomieszczeniach, podtapianie w muszli klozetowej, przypalanie czy obrzucanie nieczystościami. Oraz tę, która prowadzi do zniszczenia mienia – okradanie uczniów czy niszczenie ich własności.

FORMY PRZEMOCY PSYCHICZNEJ

Z drugiej strony mamy słowne formy przemocy – wyzywanie, poniżanie, obgadywanie, plotkowanie, krzyczenie, wyśmiewanie, grożenie czy nawet szantażowanie – również w świecie wirtualnym, w sieci. Dość okrutną formą przemocy psychicznej jest znęcanie się niewerbalne – na przykład gesty, miny, które służą zastraszaniu. Zwłaszcza w młodym wieku człowiek odczuwa silną potrzebę akceptacji i przynależności do grupy. Przemocą jest więc również wykluczanie dziecka ze społeczności, izolowanie go i ignorowanie zarówno podczas lekcji, jak i w czasie wolnym.

NIC SIĘ NIE STAŁO

Jak możemy pomóc nieletniej ofierze? Pierwszym i niezbędnym krokiem jest odpowiednie zdiagnozowanie sytuacji. A może nie być to łatwe, bo dzieci niechętnie opowiadają o swoich prześladowcach i o tym, co ich spotyka. Z jednej strony boją się, że ingerencja dorosłych – rodziców czy nauczycieli – pogorszy ich i tak już niską pozycję w szkolnej hierarchii. Z drugiej strony często mają nadzieję, że fala prześladowań się skończy, że sprawcy znudzą się, że znajdą sobie nowy obiekt. Liczą na to, że przemoc jest tylko elementem inicjacji w nowej grupie. Niestety, bardzo często te nadzieje okazują się płonne.

CZY MOJE DZIECKO JEST OFIARĄ?

Jeżeli dziecko ma to szczęście, że wychowuje się w kochającej i świadomej rodzinie, jego rodzice prawdopodobnie zauważą zmiany w jego zachowaniu. Lampka ostrzegawcza powinna nam się zapalić, gdy widzimy, że nasz syn czy córka pałają szczególną niechęcią do szkoły, że symulują złe samopoczucie, że nie utrzymują pozaszkolnych kontaktów z rówieśnikami. Nagłe pogorszenie wyników w nauce, zmiany w zachowaniu – dryfowanie w stronę agresji czy przygnębienia – wszystko to mogą być oznaki tego, że dziecko jest ofiarą przemocy. Spróbuj szczerej rozmowy, zapewnij dziecko o tym, że nie podejmiesz żadnych kroków bez porozumienia z nim.

BĄDŹ MĄDRYM SPRZYMIERZEŃCEM

Jeżeli jesteś nauczycielem, zwłaszcza doświadczonym, pewnie bez problemu zidentyfikujesz uczniów, których życie w szkole jest szczególnie trudne. Zanim powiadomisz rodziców sprawcy i ofiary, spróbuj zebrać jak najwięcej informacji, porozmawiaj ze świadkami zdarzeń przemocowych. Spróbuj zdobyć zaufanie krzywdzonego ucznia. Może okazać się, że to, co widzisz na szkolnych korytarzach, to tylko wierzchołek góry lodowej. Może ofiar jest więcej? Może w dręczenie zaangażowane są osoby z zewnątrz? Może poza przemocą szkolną jedna ze stron konfliktu mierzy się z przemocą domową? W takie informacje warto zaopatrzyć się, jeżeli chcemy skutecznie przeciwstawić się przemocy, a nie tylko przegnać ją ze szkolnych korytarzy na boisko czy podwórko przed blokiem.

Okiem eksperta Moje dziecko jest sprawcą?

Wielu rodziców nie dopuszcza nawet myśli, że ich dziecko mogłoby być sprawcą przemocy. Dlaczego dzieci gnębią swoich rówieśników? Skąd biorą się zachowania przemocowe? Jak rozpoznać je u swojego dziecka? Komentuje psycholog Maja Pisarek.

● Trudno podać jedną przyczynę przemocy rówieśniczej. Czasami dzieci w ten sposób próbują odreagować problemy, które są w domu. Przemoc rodzi przemoc. Jeśli w domu jest mnóstwo napięcia, kłótni, zagrożenia poczucia bezpieczeństwa, to młody człowiek musi gdzieś oddać to, co się w nim kłębi.

● Kolejny powód to obniżone poczucie własnej wartości. Wtedy gdy rówieśnicy poniżają innych, czują nad nimi przewagę. Wtedy czują się lepiej, przynajmniej w momencie samego aktu gnębienia. Wyrzuty sumienia po takich czynach pojawiają się na początku, z czasem jednak utrwalają się zachowania buntownicze, a emocje już nie kierują w stronę przykrych odczuć.

● Kolejnym powodem mogą być zaburzenia rozwojowe, gdzie głównym problemem jest nieprawidłowe odczuwanie emocji swoich i innych. Dziecko nie rozumie, że sprawia komuś przykrość, że jest dla kogoś źródłem cierpienia.

● Rodzice zazwyczaj mogą dostrzec te ostatnie zachowania, ponieważ w stosunku do nich młody człowiek zachowuje się podobnie. Początkowo wydaje się, że to fajna cecha, bo dziecko jest zwyczajnie „szczere do bólu". Niektórym rodzicom to się wręcz podoba – do momentu, w którym zaczynają się problemy w relacjach rówieśniczych. Zauważamy, że nasze dziecko nie ma zbyt wielu znajomych albo znajomości szybko są przez nie zrywane. Wtedy warto udać się do psychologa lub psychoterapeuty w celu rozpoznania problemu i podjęcia odpowiedniej terapii.

● Kiedy w domu rodzice są względem siebie agresywni, kłócą się, trudno im będzie zauważyć takie zachowania u dzieci. Rzadko skupiają się wtedy na problemach dziecka, częściej na swoich własnych. Jeśli jednak uda im się zauważyć, że dziecko się alienuje, nie spotyka się ze znajomymi, warto porozmawiać z nimi o tym, co je trapi.

● Zazwyczaj, kiedy zachowania naszego dziecka zaczynają się zmieniać nagle, kiedy z dnia na dzień zaczynamy obserwować u niego trudności z zachowaniem, kiedy unika rozmów z nami na tematy związane z jego relacjami rówieśniczymi, to jest to moment na podjęcie zdecydowanych działania. Nie zawsze w tle będzie przemoc, ale zawsze zwiększenie uważności i troska względem dziecka będą procentowały w przyszłości większym jego zaufaniem względem nas.

Kiedy dom rodzinny boli.
O PRZEMOCY W RODZINIE

Rodzina to słowo, które powinno wywoływać jedynie pozytywne skojarzenia. Niestety, nie w każdym domu panuje ciepło, bezpieczeństwo, zrozumienie. O przemocy w rodzinie rozmawiamy z psycholog Mają Pisarek.

Redakcja: Jak ocenia Pani polski rodzinny krajobraz przemocowy? Czy przemoc w rodzinie to narastające zjawisko?

Maja Pisarek: Niestety, widzę rodzinę i dom, a w nim coraz słabsze relacje międzyludzkie. Przyglądam się temu z ogromną trwogą. Ludzie mieszkają ze sobą, pracują z domu, są niby blisko, a jednak im bliżej, tym są od siebie bardziej oddaleni. Pandemia pokazała, że nie umiemy spędzać ze sobą czasu. Przez lata pozmienialiśmy się i nie jesteśmy już tymi osobami z dnia ślubu. Dzieci też jakby bardziej irytujące, mają potrzeby, wymagania. Do tego „pyskują". I niby to wszystko jest zupełnie przewidywalne. I zmiana. I bunt nastolatka. A zaskakuje nas to, jak zima drogowców.

R: I zaskoczeni źle reagujemy?

MP: Tak, właśnie chyba najtrudniejsze nadal jest to, że dzieci nie mogą wyrażać w domu emocji. Są za to karcone, poniżane, a czasem nawet karane. Słowa „Jakim prawem unosisz głos!?" czy „Nie wyj, nie ma o co" są raczej na porządku dziennym w wielu domach. Niestety, przez takie zachowania dzieci tracą umiejętność wyrażania emocji, obawiają się tego.

R: Dzieci przede wszystkim przyglądają się nam. Co wtedy widzą?

MP: Między rodzicami także nie jest za wesoło. Zbyt wiele czasu spędzonego razem w trakcie pandemii nie wpłynęło u wszystkich na poprawę relacji. Nie umiemy ze sobą rozmawiać, podążać za sobą. To przykre. Oczywiście są także rodzice wiecznie nieobecni, zapracowani. Ci zarabiający na potrzeby całej rodziny.

Nie mają przestrzeni na zajmowanie się dziećmi, bo są ważniejsze sprawy: kredyty, rachunki, odkładanie na czarną godzinę. Dzieci są raczej „przy okazji".

R: Czy nadal mierzymy się z przemocą fizyczną w rodzinie?

MP: Przemoc fizyczna oczywiście nadal występuje. Dzieci dostają tzw. klapsy, są popychane, szarpane. Czasem za karę jedzą mydło, albo stoją na zewnątrz bez butów – do odwołania. Tak. W XXI wieku nadal tak jest w niektórych domach.

R: Zgodnie z dość powszechnym stereotypem sprawcami przemocy domowej są głównie mężczyźni. Jakie scenariusze przemocowe spotykamy najczęściej w polskich rodzinach?

MP: Mamy, dokładnie tak jak i tatusiowie, stosują przemoc. W przypadku kobiet zdecydowanie więcej jest przemocy psychicznej. Kobiety stosują szantaże, wpędzanie w poczucie winy, obrażanie, ocenianie. Z pewnością słyszeliście te słowa „Przez ciebie się wykończę! Zobaczysz, jak to jest żyć bez mamy" lub „Jak ty mi się odwdzięczasz? Ja dla ciebie wszystko robię." No i może jeszcze „Jakie ty możesz mieć powody do zmartwienia? Przecież ty masz wszystko!". I tak, spłycając relacje, mamy doprowadzają do powolnego odsuwania się dzieci od nich. Coraz mniej się zwierzają, coraz częściej oszukują. Trudno zadowolić niektóre matki. „Czwórka? Stać Cię na więcej." Samoocena dziecka spada natychmiast. „Jestem niewystarczająca" – taka myśl pojawia się w głowie dziecka.

R: Wspomniała Pani o spychaniu dzieci na drugi plan. Czy zaniedbanie i obojętność możemy również nazwać formą przemocy?

MP: Absolutnie tak! Jeśli rodzic nie zaspokaja podstawowych potrzeb dziecka, to nie może się ono prawidłowo rozwijać! Czuje się nieważne, niepotrzebne. Takie dzieci często robią dosłownie wszystko, aby tylko rodzic okazał mu choć troszkę zainteresowania. Nawet kiedy zainteresowanie przejawia się złością. Prowokują, atakują… wszystko po to, aby poczuć, że rodzic je widzi.

R: Nietrudno się domyślić, że wpływa to na ich rozwój i kondycję psychiczną.

MP: Oczywiście. Po latach skutkuje to ogromnymi trudnościami w nawiązywaniu relacji, utrzymywaniu ich. Mam takie poczucie, że dzieci-nic-nie-czujące wyrastają jak grzyby po deszczu. W gabinecie zastanawiamy się nad diagnozą, czy to autyzm, czy zaburzenie traumatyczne. Może nieprawidłowo kształtująca się osobowość. Czyli nie dostałem, nie dostałam najmniejszej nawet bazy emocji, troski, poczucia bezpieczeństwa. Jestem pusty. Kiedy dziecko płacze, a rodzic nie reaguje, dziecko przestanie płakać. Bo nikt mu nie pomaga. Przestanie czuć smutek, ból…

R: To dość przerażająca wizja. Przywodzi na myśl pojemne określenie „toksyczne relacje". Jakie stosunki, zachowania, zależności możemy nazwać toksycznymi?

MP: Faktycznie, to bardzo pojemne pojęcie. Mieści się w nim na przykład ukochana teściowa, która musi decydować o wszystkim w domu swoich dorosłych dzieci. Ale również nieprawidłowo utworzona relacja matka-dziecko (czy jakakolwiek inna konfiguracja), gdzie zbyt silne więzy wykluczają innych członków rodziny. To wszelkie relacje, które powodują rozpad, odciągają osobę od prawidłowego postrzegania świata i relacji. Przyjaciółki czy rodzice mówiący, jak żyć, etc.

R: Jak się bronić przed toksycznymi relacjami?

MP: Z relacją toksyczną trudno jest pracować. Najlepiej szukać bezpiecznej odległości. Chyba że nie umiemy. Może wtedy proponowałabym pomyśleć, co mi ta relacja daje, czemu tak bardzo zależy mi na tkwieniu w niej.

Maja Pisarek
Psycholog, psychotraumatolog, certyfikowany terapeuta EMDR. Właścicielka poradni Okay psycholodzy i terapeuci.

Absolwentka SWPS na kierunku psychologia kliniczna. Wykładowca na Uniwersytecie Gdańskim na kierunku Psychotraumatologia.

Praktyk z nieustanną potrzebą rozwoju.

Przemoc wirtualna **i realne cierpienie**

Internet, a zwłaszcza sieci społecznościowe, to nasz świat w krzywym zwierciadle. Internet daje (złudne) poczucie anonimowości i bezkarności, dzięki czemu sprawcy przemocy śmiało i bez zahamowań przekraczają granicę między wolnością słowa a przemocą.

Przemoc w sieci to nie tylko wszechobecny hejt, czyli agresja werbalna, poniżanie ofiary w komentarzach, czy bezpośrednich wiadomościach, który dotyka zarówno osoby znane, jak i przeciętnego Kowalskiego. Pod pojęciem cyberprzemocy rozumiemy również rozpowszechnianie materiałów wrażliwych, na przykład o charakterze intymnym, bez zgody osoby, która jest bohaterem zdjęcia czy nagrania. To również wszelkie formy przestępstw internetowych zmierzające do kradzieży pieniędzy czy wyłudzenia danych osobowych. Do przemocy internetowej zaliczamy również prześladowanie danej osoby przez cyberstalkerów, ale również podszywanie się pod kogoś w celu ośmieszenia go.

Ofiarami cyberprzemocy często padają dzieci, które dość beztrosko korzystają z możliwości, jakie dają smartfony i dokumentują, a następnie udostępniają w sieci zbyt wiele szczegółów ze swojego życia. Przemoc w sieci wobec najmłodszych przybiera często formę nękania i poniżania przez grupę rówieśniczą – kolegów z klasy, czy nawet bliżej nieznane dziecku osoby. Patologiczną formą „zabawy" jest upatrywanie sobie ofiary, a następnie przypuszczanie na nią zmasowanego ataku wulgarnych, agresywnych czy poniżających wiadomości i komentarzy. Dziecko prześladowane w sieci może mieć obniżoną samoocenę, stany lękowe, ataki paniki, problemy ze snem czy zaburzenia odżywiania. Jeżeli zauważymy niepokojące sygnały u swojego dziecka, warto sprawdzić również taki trop.

Pamiętajmy, że jako rodzice mamy prawo do kontrolowania tego, w jaki sposób dziecko korzysta z internetu, jakie strony odwiedza, jakie treści publikuje. Postarajmy się jednak, aby ta rodzicielska troska i kontrola nie przerodziła się w kolejną formę przemocy. Warto porozmawiać z dzieckiem, wytłumaczyć, dlaczego interesujemy się jego życiem w sieci. Nie oceniać, a starać się zrozumieć i wytłumaczyć – tylko tak możemy zbudować zaufanie, dzięki któremu dziecko nie będzie czuło się zmuszone do tego, by ukrywać swoją wirtualną aktywność przed rodzicami.

NIE TYLKO GWAŁT.

Przemoc seksualna ma wiele twarzy

Gwałt to bodaj najokrutniejsza forma przemocy seksualnej, której skutki są niezwykle dotkliwe dla ofiary. Przemoc seksualna to jednak nie tylko te najgroźniejsze i ścigane z urzędu przestępstwa, ale cały wachlarz zjawisk i zachowań, które godzą w zdrowie fizyczne i psychiczne, naruszają godność, bezpieczeństwo i prawa ofiary. Niestety – promująca takie zachowania kultura gwałtu ma się u nas świetnie.

Mówiąc o rodzajach przemocy seksualnej, warto najpierw zastanowić się, co jest główną przesłanką, która pozwala na zaklasyfikowanie danej sytuacji do tej kategorii. Oprócz stosunku przewagi i zależności pomiędzy sprawcą i ofiarą, podstawowym elementem charakteryzującym przemoc jest brak prawdziwej i szczerej zgody obu stron. Dlaczego szczerej? Bo zgoda może być również wymuszona, w sytuacji szantażu emocjonalnego, czy wtedy, gdy ofiara zgadza się na pewne zachowania ze strachu przed sprawcą przemocy.

Wątek szczerej zgody jest niezwykle ważny, ponieważ pozwala na doprecyzowanie definicji tzw. gwałtu małżeńskiego. Gwałt małżeński to sytuacja przemocowa, która dotyka ofiary pozostające w stałym związku ze sprawcą. Jeżeli partner wymusza współżycie, czy pewne formy współżycia, powołując się na swoje domniemane „prawa małżeńskie", czy stosując szantaż emocjonalny, mamy do czynienia z gwałtem. Co jeszcze, poza gwałtem, można zaliczyć do przemocy seksualnej? Z pewnością wszelkie te sytuacje, w których sprawca

wykorzystuje swoją pozycję, na przykład ekonomiczną, do zmuszenia ofiary do czynności seksualnych.

Przemocą seksualną jest również wszelka forma niechcianego dotyku: całowanie, obmacywanie, przytulanie, poklepywanie, głaskanie po włosach czy ciele. Nikt nie ma prawa pozwalać sobie na takie zachowania bez zgody drugiej strony. Przemoc seksualna może mieć również formę werbalną – zaczepki o charakterze seksualnym, niewybredne propozycje i żarty, komentowanie wyglądu ofiary – to jej przykładowe formy. Z tym rodzajem przemocy spotykamy się najczęściej w środowisku zawodowym czy szkolnym, choć nie brakuje nadal osób, które pozwalają sobie na uwagi o charakterze seksualnym wobec zupełnie obcych osób w przypadkowych miejscach i okolicznościach.

Wraz z rozwojem technologii przemoc seksualna weszła również na poziom cyfrowy. Wysyłanie obscenicznych treści – wiadomości, filmów, zdjęć czy grafik – bez zgody adresata jest również formą przemocy. Podobnie jak rozpowszechnianie oraz upublicznianie takich materiałów z udziałem osoby, która nie wyraziła na to zgody.

Osoba, która pada ofiarą przemocy seksualnej, poza fizycznym cierpieniem może doznać poważnego uszczerbku na kondycji psychicznej. Ofiary często mają obniżoną samoocenę, tracą poczucie własnej wartości i godności. Przemoc seksualna, zwłaszcza ta, której ofiara doznała w młodym wieku, może skutkować zaburzeniami seksualnymi, oziębłością czy lękiem przed seksem, a nawet strachem przed kontaktami z mężczyznami. W odzyskaniu wiary we własną wartość nie pomaga wszechobecna kultura gwałtu, której głównym przejawem jest obwinianie ofiar za przemoc, której doznały oraz sprowadzanie społecznej roli kobiety do roli obiektu seksualnego.

MROCZNE STATYSTYKI

Czy wiesz, że aż 9 na 10 Polek doświadczyło przynajmniej jednej z wielu form przemocy seksualnej? Co piąta kobieta w Polsce została zgwałcona. Prawie 90 procent ofiar gwałtu stanowią właśnie kobiety i dziewczynki. Sprawcami są prawie wyłącznie mężczyźni. Statystyki policyjne nie pokazują prawdziwego obrazu przemocy seksualnej w kraju, ponieważ, według szacunków, nawet ponad 90 procent zgwałceń nie jest zgłaszana na policję.

Dane pochodzą z raportu opublikowanego przez fundację „Ster".

Naucz dzieci bronić się przed przemocą seksualną

ROZMOWA Z EKSPERTEM

Ofiarami przemocy seksualnej padają też najbardziej bezbronni, czyli dzieci. Ofiary, zwłaszcza nieletnie, odczuwają wstyd, mają poczucie winy. Często nie są świadome, że to, co je spotyka, to właśnie przemoc, wstydzą się zgłaszać jej przypadki, nie radzą sobie z takimi sytuacjami. To my, dorośli, musimy dać im wsparcie i chronić je przed przemocą seksualną. O komentarz poprosiliśmy naszą ekspertkę Maję Pisarek.

Redakcja: Jak my, rodzice i nauczyciele, możemy nauczyć dzieci, że mogą bez poczucia wstydu bronić się przed niewłaściwymi zachowaniami, również przed przemocą werbalną na tle seksualnym?

Maja Pisarek: Przemoc seksualna pojawia się coraz częściej w internecie. Młodzi ludzie nawiązują kontakty z osobami, które proszą je o przesyłanie im zdjęć, filmików. Z czasem taka sytuacja staje się przymusem, ponieważ pojawiają się szantaże w kwestii upublicznienia tych zdjęć. Tak ofiara zostaje „złapana w sidła" i mimo oporu nadal poddaje się zastraszaniu.

R: Jak zatem pomóc dziecku nie wpaść w tę pułapkę?

MP: Przede wszystkim warto pamiętać, że taka sytuacja nie ma prawa mieć miejsca! Każdy rodzaj przemocy seksualnej jest ścigany w polskim prawie z urzędu. Rozmawiajmy z naszymi dziećmi, że nikt nie ma prawa prosić ich o takie zdjęcia lub przesyłać im swoich zdjęć intymnych. Powiedzmy, co mają zrobić, jeśli do takiej sytuacji dojdzie, gdzie szukać pomocy. I ponad wszystko, bądźmy wsparciem, a nie rozliczajmy i nie oceniajmy.

R: Nie wszystkie dzieci mają jednak wspierających rodziców.

MP: Tak, to niestety prawda. Nie można też nie wspomnieć oczywiście o przemocy seksualnej w rodzinie. I nie chodzi tu tylko o gwałt. Dzieci są namawiane przez rodziców do oglądania filmów pornograficznych, zdjęć. Rodzice czasem zmuszają dzieci do patrzenia na nich nago, mimo ich niechęci. To także jest przemoc seksualna.

R: A co z mniej ekstremalnymi, ale nadal niezwykle raniącymi formami przemocy seksualnej?

MP: Z przemocą werbalną spotykamy się niestety nagminnie. Niewybredne komentarze na ulicy, w szkole. Czasem także ze strony rodziców i opiekunów. Niezwykle uprzedmiotawiające osobę, sprowadzające do narzędzia do rozładowania napięcia seksualnego. Takich komentarzy jest pełno, więc trudno też powstrzymać tego rodzaju przemoc. Należy pamiętać, że osoba, która słyszy tego typu słowa, komentarze, może odczuwać lęk, przerażenie, sparaliżowanie. Niewinne czasem z pozoru zaczepki mogą przyczynić się do trwałych zmian w poczuciu bezpieczeństwa.

R: I tu znów dotykamy tematu akceptacji i nieoceniania. Pewnie dobrze byłoby powiedzieć dziecku wyraźnie, że to nie ono jest winne, że jest ofiarą. Ale rozmowy z dziećmi o seksualności nie są chyba naszą mocną stroną?

MP: To niestety prawda. Przemoc seksualna jest tematem tabu w Polsce. Nie rozmawia się z dziećmi, kiedy można mówić o przekraczaniu granicy. Dzieci często zupełnie nie zdają sobie sprawy z jej istnienia. Warto jest prowadzić z nimi rozmowy dotyczące przekraczania granic. A to zaczyna się już w kontaktach rodzinnych. Granicą dla dzieci jest siadanie wujkowi na kolanach (szczególnie, jeśli dziecko go słabo zna lub mu nie ufa). Dla niektórych dorosłych jest to zupełnie naturalne, ale nie do końca może tak być dla dziecka. To samo tyczy się całowania, przytulania. Jeśli dziecko nie czuje się komfortowo, ma prawo tego nie robić, a my mamy obowiązek mu w tym pomóc. Z przykrością słucham opowieści dzieci, iż ciocia, babcia dotyka piersi dorastającej dziewczynki i podśmiewając się, pyta: „no jak tam, rosną Ci już cycuszki?" Dla dzieci jest to wstydliwe, żenujące i absolutnie przekraczające granice intymne.

MOŻESZ WYRWAĆ SIĘ z kręgu przemocy

Odcieni i form przemocy jest wiele. Każde zachowanie przemocowe wpływa negatywnie na życie i kondycję psychiczną ofiar. Dla osób, które są od długiego czasu w pułapce przemocy, które nie mają wsparcia i zrozumienia wśród rodziny i przyjaciół, ochrona przed przemocą, ucieczka od niej wydaje się zadaniem nie do wykonania. Nie musi tak być.

Pierwszym krokiem do wyjścia z roli ofiary jest przyznanie przed samym sobą, że problem istnieje i że chcemy zmienić sytuację. Nie jest to łatwe, nie ma też uniwersalnego scenariusza.

W naszym dodatku staraliśmy się pokazać, że sytuacje przemocowe zdarzają się wszędzie i mogą zdarzyć się każdemu. Jeżeli jesteś ofiarą, na tyle świadomą, aby spróbować zmienić swoją sytuację, zacznij działać - możesz zwrócić się o pomoc do punktów podanych w ramce obok. Możesz również spróbować zmienić zasady panujące w twoim domu i wyjść z roli ofiary. Ofiarą może być każdy - niezależnie od wieku, sytuacji materialnej czy pozycji społecznej.

Najdotkliwiej przemoc rani najsłabszych, zwłaszcza dzieci, czy osoby niezaradne życiowo i niesamodzielne. I to właśnie w ich przypadku tak ważna jest reakcja i interwencja kogoś z zewnątrz.

Świadkowie przemocy mogą odgrywać kluczową rolę w pomocy ofierze. Warto więc mieć oczy szeroko otwarte.

Jeżeli jesteś ofiarą, rozejrzyj się wokół, szukaj sprzymierzeńców, jest wiele osób, które mogą ci pomóc, musisz się na tę pomoc otworzyć. A jeżeli jesteś świadkiem przemocy rówieśniczej w szkole czy w sąsiedztwie, postaraj się nawiązać kontakt z ofiarą. Porozmawiać od serca i zdobyć jej zaufanie.

Jeżeli masz podejrzenie, że twoja koleżanka w pracy jest ofiarą przemocy domowej, zaproś ją na kawę, zapytaj, jak się jej wiedzie. Postaraj się nawiązać bliższy kontakt, aby poczuła, że jest ktoś, komu może się zwierzyć. Jeżeli słyszysz, że u sąsiadów za ścianą powtarzają się awantury, że płacze dziecko - zadzwoń do dzielnicowego, poproś o wizytę. Jeżeli na twoim osiedlu do późna kręci się dziecko, którym nikt się nie zajmuje, zainteresuj się tym, gdzie mieszka, gdzie chodzi do szkoły.

GDZIE ZNAJDZIESZ POMOC

- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia"** prowadzi konsultacje dotyczące przemocy drogą telefoniczną pod numerem infolinii 800 120 002, drogą mejlową pod adresem niebieskalinia@niebieskalinia.info. Więcej informacji na stronie: www.niebieskalinia.org

- **Fundacja Centrum Praw Kobiet** – pomoc kobietom w trudnych sytuacjach życiowych, prowadzi telefon zaufania 22 621 35 37 z dyżurami psychologicznymi i prawnymi oraz telefon interwencyjny 600 070 717; kontakt mailowy: pomoc@cpk.org.pl. Więcej informacji na stronie: www.cpk.org.pl.

- **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę** – oferuje pomoc dzieciom i ich opiekunom. Prowadzi m.in. telefon zaufania dla dzieci 116-111, więcej informacji na stronie www.fdds.pl oraz www.116111.pl.

- **Punkty Informacyjno-Konsultacyjne dla ofiar przemocy** – znaleźć je można w każdej gminie i dzielnicy. Ich adresy znajdziemy na stronie internetowej swojej gminy.

Najważniejsza jest **rozmowa**

KOMENTARZ EKSPERTA

Redakcja: Punktem wyjścia dla zachowań przemocowych jest przewaga sprawcy nad ofiarą. Rodzina to swoisty system uzależnień. Jak sprawić, by mimo nierównych pozycji, jakie przypisane są do różnych ról w rodzinie, funkcjonowała ona z poszanowaniem prawa każdego do samostanowienia. Jak ustrzec się przed mechanizmami o charakterze przemocowym?

Maja Pisarek: Rozmowa, rozmowa i jeszcze raz rozmowa. Wzajemne słuchanie się. Troska, uwaga i szczerość. To chyba najlepszy pakiet startowy dla każdego związku. Jeśli rozumiemy potrzeby naszego partnera/partnerki/dziecka, to dużo mniejsza szansa na zaniedbanie lub popełnienie błędu. Zasada też jest taka, że przemoc zaistnieje TYLKO wtedy, gdy ofiara otworzy do niej drzwi. Warto ustalić ze sobą samym, na jakie zachowania, słowa, nigdy nie wyrazimy zgody. Niech to będzie ostro migające, czerwone światło dla nas. Wtedy z pewnością będzie nam dużo łatwiej rozpoznać przemoc.

R: „Mąż niech będzie jaki chce, byle nie bił i nie pił" – to powiedzenie sprzed kilkudziesięciu lat dziś brzmi bardzo archaicznie. Zmieniają się standardy, oczekiwania, granica przyzwolenia na zachowania przemocowe przesuwa się, a w zasadzie cofa. Czy jesteśmy przewrażliwieni, czy bardziej świadomi?

MP: Mam nadzieję, że jednak bardziej świadomi. Nie pozwalamy sobie na obelgi, wyśmiewanie, poniżanie. Zaczynamy także chronić nasze dzieci przed takim rodzicem. Coraz więcej w ludziach jest odwagi do zmiany. Nie do końca zgadzam się z powiedzeniem, że kiedyś się naprawiało, teraz zmienia się na nowe. Ludzie, z którymi pracuję latami, próbują się dogadać, ustalać, prosić. Nic to nie wnosi, bo nic między nimi nie ma. Pracuję głównie z kobietami, na nich opieram swoje obserwacje, ale sądzę, że tyczy się to tak samo mężczyzn. Jeśli czegoś w relacji nie dostajemy, nie czujemy się wypełnieni, to mamy pewne możliwości. Przede wszystkim rozmowę o potrzebach, uczuciach. Kiedy mówię o tym na terapii, zazwyczaj słyszę... „nie umiem". Po drugie oczywiście można odejść. Tyle że jeśli nasza ukochana niegdyś osoba nie wie, co się stało, to jak może cokolwiek zmienić? Na szczęście coraz więcej par pracuje nad sobą, szuka się nawzajem, zanim będzie za późno. Ale do ideału jest nam bardzo daleko.

Wydawca Polska Press Sp. z o.o. | **Redaktor prowadzący** Adam Buła | **Ilustracje** GETTY IMAGES

REKLAMA 0010500200

GMINA WOLANÓW „otwarta na pomoc”

Potrzebujesz wsparcia?

1. Zgłoś się do **Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego** (Urząd Gminy Wolanów, pok. 6A, parter)

W punkcie prowadzone są dyżury:

a) SPECJALISTA TERAPII UZALEŻNIEŃ – w każdy czwartek w godz. 16.00-19.00

b) PSYCHOLOG – w każdy wtorek i czwartek w godz. 16.00-19.00

c) PRAWNIK – w dni powszednie w godz. 11.00-16.00 lub pod nr tel. 503 308 776

Osoby zainteresowane mogą zgłaszać się bezpośrednio do punktu lub umówić za pośrednictwem pełnomocnika ds. profilaktyki uzależnień lub pracownika socjalnego w dniach i godzinach ich pracy.

Pełnomocnik ds. profilaktyki uzależnień – Judyta Piwońska (Urząd Gminy Wolanów, pok. 6B, parter) tel. 48 380 36 67
e-mail: profilaktyka@wolanow.pl
poniedziałek: 7:30-16:30
środa: 12:30-14:30
czwartek: 16:00-18:00
piątek: 7:30-14:30

Pracownicy socjalni – Iwona Czubak, Justyna Wojcieszak, Barbara Ziętek, Justyna Woźniak (Urząd Gminy Wolanów, pok. 4, parter) tel. 48 380 36 49
e-mail: gops@wolanow.pl

2. Zgłoś się do **Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Wolanowie** (Urząd Gminy Wolanów, sala konferencyjna, parter)
Komisja spotyka się w czwarty czwartek miesiąca w godz. 16.00-19.00
Osoby zainteresowane mogą zgłaszać się bezpośrednio do GKRPA w dniach i godzinach jej pracy lub umówić za pośrednictwem pełnomocnika ds. profilaktyki uzależnień w dniach i godzinach jego pracy.

3. Zgłoś się do **Zespołu interdyscyplinarnego ds. przeciwdziałania przemocy** (Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wolanowie, pok. 4, parter);
Osoby zainteresowane mogą zgłaszać się bezpośrednio do Pracowników socjalnych w dni powszednie w godzinach 8:00 – 11:00 oraz pod numerem telefonu: 48 380 36 49, e-mail: gops@wolanow.pl

4. Zgłoś się do **Posterunku Policji w Wolanowie** (ul. Radomska 20A, 26-625 Wolanów);
Osoby zainteresowane mogą zgłaszać się w dni powszednie w godz. 7:30-15:30 lub pod numerem telefonu:

- Kierownik Posterunku
  st. asp. Adam SMAGIEŁ
  tel. 600 266 997; 47 701 37 40
- Dzielnicowi:
  mł. asp. Piotr WILEWSKI
  tel. 696 497 025; 47 701 37 41
- **asp. Radosław ŚLUSARCZYK**
  tel. 696 497 031; 47 701 37 42

5. Zgłoś się do **Stowarzyszenia Rodzin Abstynenckich ,,RADOŚĆ”** (Gminne Centrum Kultury i Biblioteka w Wolanowie, niski parter) GRUPA WSPARCIA DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH I WSPÓŁUZALEŻNIONYCH OD ALKOHOLU - w każdą środę w godz. 17.30 – 20.00, tel. 725 231 388

6. Ponadto dzieci w **placówkach oświatowych** działających na terenie Gminy Wolanów znajdą wsparcie u **pedagoga, wychowawcy i dyrektora** w siedzibach szkół, do których uczęszczają.

otwórz się na pomoc