

## Przemoc w rodzinie: jak sobie z nią radzić w Polsce

*Kontynuując projekt „Mam prawo? Mam prawo!”, piszemy o różnych rodzajach przemocy domowej, o tym jak warto działać i dokąd się zgłosić.*

*“Jeśli widzimy przemoc —trzeba reagować, starać się jakoś pomóc”, —mówi Natalia Kućma, Dyrektorka Oddziału Fundacji Centrum Praw Kobiet w Krakowie.*

*Artykuł ten w większości poświęcony jest problemom kobiecym, co nie oznacza, że marginalizujemy przemoc wobec dzieci, małżonków, partnerów, osób starszych oraz innych członków gospodarstwa domowego. W tym artykule podajemy również nazwy organizacji, do których można zgłaszać różne sytuacje przemocy domowej.*

[Przemoc domowa](#) —to zjawisko, w którym jeden z członków rodziny intencjonalnie nadużywa swojej siły lub władzy, krzywdząc pozostałych członków rodziny (lub gospodarstwa domowego). Przemoc może być fizyczna, seksualna, psychiczna, finansowa.

Przemoc w rodzinie różni się od agresywnego zachowania tym, że ma miejsce tu nierównowaga jakichkolwiek sił: sprawca zawsze ma przewagę nad ofiarą.

Żadne zachowanie ofiary nie usprawiedliwia przemocy: nikt nie zasługuje na okrutne traktowanie. Nie warto obwiniać siebie w niezdrowym zachowaniu sprawcy. Przemoc w rodzinie jest [przestępstwem](#) (według art. 207 k.k. sprawca będzie pozbawiony wolności od 3 miesięcy do lat 5 —w przypadku znęcania się, w bardziej okrutnych sprawach sprawca podlega karze pozbawienia wolności do 10 lub 12 lat, w zależności od rodzaju przestępstwa).

Jeśli bezpieczeństwo twoje lub twoich bliskich jest zagrożone wezwij [policję](#): numery alarmowe 112 i 997 są czynne całą dobę. Niżej znajduje się też lista innych organizacji, do których można zgłaszać takie sytuacje.

Na stronie Fundacji Centrum Praw Kobiet jest dostępny [formularz oceny ryzyka](#), który pomoże zidentyfikować problem.

Fundacja Centrum Praw Kobiet istnieje od 27 lat. Ma swoje placówki w Warszawie, Gdańsku, Krakowie, Łodzi, Poznaniu, Toruniu, Wrocławiu, Żyrardowie. Według Natalii Kućmy, krakowski oddział świadczy pomoc na terenie całej Małopolski.

“Misją Centrum Praw Kobiet jest przeciwdziałanie wszelkim formom przemocy i dyskryminacji kobiet w życiu prywatnym, publicznym i zawodowym”, czytamy [na stronie](#) internetowej organizacji.

### **Jak często kobiety obecnie zwracają się do Fundacji Centrum Praw Kobiet o pomoc?**

Nasz oddział krakowski istnieje od roku i rozpoczął działanie właściwie z wybuchem pandemii, co utrudniło nam troszeczkę na samym początku działanie, przede wszystkim rozprzestrzenianie informacji o tym, że tutaj nasza instytucja ma placówkę i można uzyskać pomoc. Natomiast z miesiąca na miesiąc obserwujemy coraz więcej zgłoszeń, coraz więcej pań przychodzi do nas, prosi o wsparcie.

### **W jakim wieku najczęściej zwracają się pokrzywdzone panie do Fundacji?**

W momencie, kiedy zaczęłyśmy tu działać praktycznie w przeciągu tygodnia miałyśmy panią, która miała lat 19 i panią 74-letnią. Przemoc nie ma tutaj wieku, wykształcenia, miejsca zamieszkania, calusieńki przekrój społeczeństwa.

### **Czy zwracają się o pomoc cudzoziemki?**

Czasami tak, są to najczęściej cudzoziemki mieszkające w Krakowie. Czasami są to panie, które są Polkami, ale już od wielu lat mieszkają za granicą, wyszły za cudzoziemca, tutaj się urodziły, zamieszkały, mają rodzinę, dlatego tutaj szukają pomocy.

### **Panie zgłaszają częściej pojedynczą przemoc czy systematyczne działania?**

Większość pań doświadcza przemocy już od dłuższego czasu. Na przykład po dwudziestu latach pani przychodzi i pierwszy raz zgłasza przemocowe zachowania męża.

### **Dlaczego, niektóre panie tak długo cierpią, jakie są tego powody?**

To są bardzo indywidualne rzeczy. Myślę, że przede wszystkim ma na to duży wpływ tradycja, kultura i też niestety religia.

### **Jak pokrzywdzone panie dowiadują się o Fundacji CPK?**

Różnymi kanałami. Większość pań szuka informacji w internecie, albo też w innych ośrodkach, instytucjach pomocowych, takich jak MOP-sy, policja, Facebook, też roznosimy w różne miejsca ulotki. Ostatnio jakaś pani trafiła tak na nas: była na kawie gdzieś na Kazimierzu i zobaczyła tam naszą ulotkę.



### **Jaka pomoc jest najczęściej oferowana paniom?**

Większość pań, które się do nas zgłaszają poszukuje pomocy prawnej, w drugiej kolejności psychologicznej, czasami panie poszukują porad socjalnych, czy poszukują rozmowy wspierającej, żeby sobie uporządkować w głowie to, co przeżyły. My pomagamy im to nazwać, ale też opracować jakiś plan pomocy. Oprócz tego oferujemy bezpieczne schronienie — miejsce, które ma anonimowy adres, tak że sprawcy przemocy nie mogą się więcej nad nimi zniżać, mają to w każdym razie mocno utrudnione. Oferujemy różnego rodzaju warsztaty,

szkolenia, teraz w czasie pandemii przede wszystkim online, dotyczące niezależności finansowej, ale też takiej ogólnej świadomości prawnej.

W zależności czego pani oczekuje: czasami potrzebuje napisać jakieś pismo lub potrzebuje, żeby ktoś jej asystował w sądzie. Wiele spraw dotyczy dzieci, pomocy przy rozwodzie czy alimentach, sprawy są bardzo indywidualne.

### **Jak by Pani opisała cele Fundacji i jej główne działania?**

Raczej Fundacja celuje w to, żeby pomóc, żeby pokrzywdzone nie trafiły znowu na tych, którzy stosują przemoc, żeby rozpoznały problem. Nasze specjalistki rozmawiają z paniami, które się zgłaszają, pod kątem psychoedukacji, cyklu przemocy, tego, jak rozpoznać pewne sygnały, które w naszej kulturze są postrzegane jako naturalne, jako żartobliwe, nieszkodliwe, czy należące do porządku tradycji. Natomiast one są absolutnie elementami przemocy i nie powinny istnieć w zdrowym związku. Panie dostają to narzędzie, żeby umieć rozpoznać te niepokojące sygnały, jeżeli będą chciały wejść w jakiś kolejny związek.

Budujemy przestrzeń siostrzeństwa, wzajemnego wspierania się. Nazwałyśmy nasze bezpieczne schronienie KOS-em, czyli Krakowskim Ośrodkiem Siostrzeństwa, chcąc podkreślić tę siłę, która tkwi w kobietach. Sposób, w jaki pracujemy z paniami jest niedyrektywny. Panie same w sobie powinny odkryć siłę, tę moc, która właśnie przez bycie w przemocowym związku czy doświadczenie przemocy została w nich po prostu zniszczona. Jak wiadomo, jest to jeden z takich najbardziej podstawowych mechanizmów — zniszczyć pewność siebie, żeby osoba, która jest podawana przemocy czuła się mała, nieważna, bezsilna.

### **Czy nadal jest zapotrzebowanie na instytucje walczące z przemocą? Z czego to wynika?**

To, że czasami możemy obserwować jakieś statystyki, mówiące o wzroście przemocy, wynika z tego, że kobiety nabierają świadomości i potrafią pewne zjawiska nazwać jako przemocowe. Jeszcze kilka lat temu kobiety ze starszego pokolenia traktowałyby niewłaściwe zachowania jako żart, rodzaj natury: mężczyźni mają swoje potrzeby, a kobiety powinny to jakoś łaskawie znosić.

## Czy kobiety wstydzą się zgłaszać przemoc w rodzinie?

Nikt nie chce być nazwany ofiarą. W naszym społeczeństwie cały czas doświadczanie przemocy jest bardziej wstydliwe, niż bycie sprawcą przemocy. To, że mamy cały czas takie akcje typu #metoo, czy zrywy na uczelniach, w środowisku teatralnym świadczą o tym, że to się dzieje. To są takie małe ogniska zapalne, które się rozprzestrzeniają.

## Dlaczego kobiety, które zgłosiły przemoc wracają do sprawcy?

W Krakowie na razie mamy do czynienia z paniami, które wracają do swoich przemocowych partnerów, na przykład, do męża alkoholika, mówiąc: “bo on sobie beze mnie nie poradzi”. Jest to ich decyzja. Często panie chcą, żeby to on się zmienił, bo one się zakochały w nim kilkanaście lat temu i był innym człowiekiem, był miły szarmancki albo też nie, bo często te sygnały już się pojawiają wcześniej. Wtedy trzeba włożyć rzeczywiście dużo pracy.

Są panie, które potrafią to przepracować, pójść dalej, zacząć nowe życie, ale są też takie, które jakoś uwikłają się w ten mechanizm przemocowy raz jeszcze i potrzebują kolejny raz pomocy.



Wychodzę od Pani Natalii z ulotkami, które będziemy rozpowszechniać na jej prośbę. Organizacja utrzymuje się wyłącznie z dobroci innych, czy to jest pomoc instytucjonalna, czy jakieś wpłaty indywidualnych darczyńców, czy przekazy rzeczowe. Strona Fundacji Centrum Praw Kobiet (Oddział w Krakowie) jest też na [Facebooku](#).

Podsumowując, jeśli jesteś w toksycznym związku, w którym doświadczasz przemocy, warto zgłosić swój problem do instytucji, które się tym zajmują. Warto zauważyć, że ofiarą przemocy w rodzinie może stać się każdy – dziecko, osoba z niepełnosprawnościami, małżonek, partner, osoba starsza.

*Podajemy kilka organizacji, działających w Krakowie lub na terenie całej Polski, do których można się zgłosić z różnymi rodzajami przemocy.*

### **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie “Niebieska Linia”**

Adres: Al. Jerozolimskie 155, 02-326 Warszawa

Kontakt: infolinia 800 120 002

email: [biuro@niebieskalinia.info](mailto:biuro@niebieskalinia.info)

Konsultacje w sprawie przemocy są prowadzone wyłącznie drogą telefoniczną, mailową pod adresem lub listowną.

Więcej o instytucji na [stronie internetowej](#).

[Tutaj](#) można przeczytać więcej o przemocy wobec dzieci.

### **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie**

Znaleźć filię w swojej okolicy można [tutaj](#).

Więcej o działalności instytucji na [stronie internetowej](#).

### **Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie**

Adres: ul. Radziwiłłowska 8b, 31-026 Kraków

Całodobowy numer: 12 421 92 82

Więcej informacji [tutaj](#).

### **Centrum Praw Kobiet oddział w Krakowie**

Adres: ul. Dunajewskiego 5, 31-133 Kraków

Kontakt: kom. 780-079-988

email: [cpk\\_krakow@cpk.org.pl](mailto:cpk_krakow@cpk.org.pl)

Dodatkowe informacje o organizacji [tutaj](#).

### **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111**

Telefon zaufania jest czynny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Połączenie jest bezpłatne. [Tutaj](#) jest możliwość też napisać mail i opowiedzieć swój problem.

### **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę**

Kontakt: ul. Mazowiecka 12/25, 00-048 Warszawa

Tel.: 22 616 02 68

Tel.: 788 681 727

email: [biuro@fdds.pl](mailto:biuro@fdds.pl)

W czasie pandemii organizacja prosi o kontakt mailowy.

Więcej o działalności organizacji na [stronie](#).

Na stronie [Ministerstwa Sprawiedliwości](#) są podane informacje, jak działać w sytuacji przemocowej w rodzinie, gdzie uzyskać pomoc i in.

Zdjęcia, grafika i tekst: Krystyna Garbicz