

INTERWENCJA KRYZYSOWA

OGÓLNE INFORMACJE DOTYCZĄCE INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

Celem interwencji kryzysowej jest przywrócenie równowagi psychicznej i umiejętności samodzielnego radzenia sobie, a dzięki temu zapobieganie przejściu reakcji kryzysowej w stan chronicznej niewydolności psychospołecznej.

W siedzibie Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Kamiennej Górze mogą Państwo liczyć na wsparcie psychologa, od poniedziałku do czwartku w godzinach od 7:15 do 15:30 oraz w piątek od 7:15 do 14:15. (pok. 101, tel. 668 425 897).

Zachęcamy także do korzystania z bazy teled adresowej instytucji podanych na końcu niniejszego artykułu.

CZYM JEST PRZEMOC

Przemoc jest to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodując szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą. (*art. 2 pkt 2 ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie z dnia 29 lipca 2005 r. Dz. U. Nr 180, poz. 1493 z późn. zm.*)

FAZY PRZEMOCY

Przemoc zwykle powtarza się według zauważalnej prawidłowości. Cykl przemocy, szczególnie domowej, składa się z trzech następujących po sobie faz:

1. Faza narastania napięcia

W tej fazie sprawca jest napięty i stale poirytowany. Każdy drobiazg wywołuje jego złość, często robi awanturę, zaczyna więcej pić, przyjmować narkotyki lub inne substancje zmieniające świadomość. Może poniżać swoją ofiarę, poprawiając swoje samopoczucie. Prowokuje kłótnie i staje się coraz bardziej niebezpieczny. Sprawia wrażenie, że nie panuje nad swoim gniewem. Osoba pokrzywdzona stara się jakoś opanować sytuację- uspokaja go, spełnia wszystkie zachcianki, wywiązuje się ze wszystkich obowiązków. Często przeprosza sprawcę. Ciągle zastanawia się nad tym, co może zrobić, aby poprawić mu humor, uczynić go szczęśliwym i powstrzymać przed wyrządzeniem krzywdy. Niektóre osoby w tej fazie mają różne dolegliwości fizyczne, jak bóle żołądka, bóle głowy, bezsenność, utratę apetytu. Inne wpadają w apatię, tracą energię do życia, lub stają się niespokojne i pobudliwe nerwowo. Jest to wynik narastania napięcia, które po pewnym czasie staje się nie do zniesienia. Zdarza się, że osoba atakowana wywołuje w końcu awanturę, żeby „mieć to już za sobą”.

2. Faza gwałtownej przemocy

W tej fazie sprawca staje się gwałtowny. Wpada w szal i wyładowuje się. Eksplozje wywołuje zazwyczaj jakiś drobiazg, np. lekkie opóźnienie posiłku. Skutki użytej przemocy mogą być różne- podbite oko, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poronienie, śmierć. Ofiara stara się zrobić wszystko, żeby go uspokoić i ochronić siebie. Zazwyczaj, niezależnie od tego jak bardzo się stara, wściekłość sprawcy narasta coraz bardziej.

Czuje się bezradna bo ani przekonywanie sprawcy ani bycie miłą, ani unikanie, czy też bierne poddawanie się mu nie pomaga i nie łagodzi jego gniewu. Po zakończeniu wybuchu przemocy ofiara jest w stanie szoku.

Nie może uwierzyć, że to się naprawdę stało. Odczuwa wstyd i przerażenie. Jest oszołomiona. Staje się apatyczna, traci ochotę do życia, odczuwa złość i bezradność.

3. Faza miodowego miesiąca

Gdy sprawca wyładował już swoją złość i wie, że posunął się za daleko, nagle staje się inną osobą. Szczerze żałuje za to, co zrobił, okazuje skruchę i obiecuje, że to się nigdy powtórzy. Stara się znaleźć jakieś wytłumaczenie dla tego, co zrobił i przekonuje ofiarę, że to był jednorazowy, wyjątkowy incydent, który już nigdy się nie zdarzy. Sprawca okazuje ciepło i miłość. Staje się znowu podobny do tego, jaki był na początku znajomości. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Rozmawia z ofiarą, dzieli się swoimi przeżyciami, obiecuje, że nigdy już jej nie skrzywdzi. Dbą o ofiarę, spędza z nią czas i utrzymuje bardzo satysfakcjonujące kontakty seksualne. Sprawca i ofiara zachowują się jak świeżo zakochana para. Ofiara zaczyna wierzyć w to, że partner się zmienił i że przemoc była jedynie incydentem. Czuje się kochana, myśli, że jest dla niego ważna i znowu go kocha. Spełniają się jej marzenia o cudownej miłości, odczuwa bliskość i zespolenie z partnerem. Życie we dwoje wydaje się piękne i pełne nadziei. Ale faza miodowego miesiąca przemija i znowu rozpoczyna się faza narastania napięcia. Zatrzymuje ona ofiarę w cyklu przemocy, bo łatwo pod jej wpływem zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch faz. Prawdziwe zagrożenie, jakie niesie ze sobą faza miodowego miesiąca jest związane z tym, że przemoc w następnym cyklu jest zazwyczaj gwałtowniejsza. Takie cykle przemocy mogą trwać nawet kilka lat, przy czym zwykle skracaniu ulegają fazy "miodowego miesiąca", przy jednoczesnym wydłużaniu i bardziej dramatycznym przebiegu faz napięcia i gwałtownej przemocy. Po pewnym czasie trzecia faza **zanika i pozostają tylko dwie poprzedzające je fazy.**

PRZEMOC W RODZINIE CHARAKTERYZUJE SIĘ TYM, ŻE:

1. **JEST INTENCJONALNA**Przemoc jest zamierzonym działaniem człowieka i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary.
2. **SIŁY SĄ NIERÓWNOMIERNE**W relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą. Ofiara jest słabsza, a sprawca silniejszy.
3. **NARUSZA PRAWA I DOBRA OSOBISTE**Sprawca wykorzystuje przewagę siły narusza podstawowe prawa ofiary (np. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku itd.).
4. **POWODUJE CIERPIENIE I BÓL**Sprawca naraża zdrowie i życie ofiary na poważne szkody. Doświadczanie bólu i cierpienia sprawia, że ofiara ma mniejszą zdolność do samoobrony.

RODZAJE PRZEMOCY

Przemoc fizyczna - popychanie, odpychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie przedmiotami, ciskanie w kogoś przedmiotami, parzenie, polewanie substancjami żrącymi, nieudzielanie koniecznej pomocy, straszenie użyciem broni lub jej użycie, nieostrożne prowadzenie samochodu, zamykanie w pomieszczeniu.

Przemoc psychiczna- wyśmiewanie poglądów, religii, pochodzenia, narzucanie własnych poglądów, karanie przez odmowę uczuć, zainteresowania, szacunku, stała krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolacja społeczna (kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami), domaganie się posłuszeństwa, ograniczanie snu i pożywienia, degradacja werbalna (wyzywanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie), stosowanie gróźb, itp.

Przemoc seksualna - wymuszanie współżycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych form pieśszot i praktyk seksualnych, sadystyczne formy współżycia seksualnego, zawstydzające komentarze, ignorowanie potrzeb seksualnych, zmuszanie do oglądania pornografii, kontrola nad antykoncepcją, zmuszanie do prostytucji, nadmierna zazdrość i jej demonstracja, gwałt, używanie wyzwisk, zdrada, zmuszanie do seksu z innymi.

Przemoc ekonomiczna - uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, odbieranie zarobionych pieniędzy, niezaspokajanie potrzeb materialnych rodziny, itp.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Policja - w trakcie awantury wołaj o pomoc, jeśli to możliwe, zawiadom policję (tel. 997- połączenie bezpłatne). Policja ustawowo jest zobowiązana do udzielenia Tobie pomocy. Domagaj się, aby zatrzymała sprawcę, jeśli stwarza zagrożenie dla Ciebie i innych członków rodziny. Domagaj się, aby została założona Niebieska Karta.

Prokuratura - masz prawo do zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa. Potrzebne dowody- zaświadczenie lekarskie (obdukcje i wizyty u lekarza), lista świadków, interwencje policji (podczas interwencji policji masz prawo zapisać numery służbowe policjantów oraz datę i godzinę ich przyjazdu).

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych - jeśli przemocy towarzyszy problem uzależnienia od alkoholu- masz prawo zawiadomić gminną komisję rozwiązywania problemów alkoholowych. Komisja ta po rozeznaniu się w sytuacji wezwie osobę nadużywającą alkoholu na rozmowę ostrzegawczą, może też wnioskować do sądu rejonowego o zastosowanie wobec osoby uzależnionej od alkoholu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie lecznictwa odwykowego.

Pomoc społeczna - ośrodki pomocy społecznej i powiatowe centra pomocy rodzinie umożliwiają osobom przewyciężanie trudnych sytuacji życiowych. Pracownicy socjalni udzielą informacji o przysługujących formach pomocy i świadczeniach, wskażą miejsce zajmujące się ofiarami przemocy w rodzinie, mogą też zwrócić się do policji o podjęcie działań prewencyjnych wobec sprawcy przemocy, zgodnie z kompetencjami policji.

Służba zdrowia - skutkiem przemocy w rodzinie mogą być urazy fizyczne i psychiczne. W przypadku pobicia lekarz rodzinny udzieli właściwej pomocy oraz na Twoją prośbę wystawi zaświadczenie lekarskie o doznanych obrażeniach i podjętym leczeniu. Obdukcja jest płatna- może ją wystawić tylko lekarz do tego uprawniony-(lekarz sądowy).

ADRESY I TELEFONY

Bezpłatne numery telefonów, z których możesz skorzystać szukając pomocy:

- bezpłatny numer policji 997
- bezpłatny numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111
- bezpłatny numer dla dzieci 800 12 12 12
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" 801 120 002 (płatny pierwszy impuls, linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 do 22.00, w niedziele i święta w godzinach od 10.00 do 16.00)
- Policyjny Telefon Zaufania 800 120 226 (linia bezpłatna, czynna codziennie w godzinach od 8.00 do 22.00)
- Telefon Zaufania "Zatrzymaj Przemoc" Komenda Stołeczna Policji 800 120 148

Adresy i telefony instytucji zajmujących się pomocą dla ofiar przemocy w rodzinie na terenie powiatu kamiennogórskiego:

- Sąd Rejonowy w Kamiennej Górze
Kamienna Góra, Aleja Wojska Polskiego 36
tel. 75 646 94 22
- Prokuratura Rejonowa w Kamiennej Górze
Kamienna Góra, Aleja Wojska Polskiego 3
tel. 75 644 84 21
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kamiennej Górze
Kamienna Góra, Aleja Wojska Polskiego 1

- tel. 75 646 66 77
- Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kamiennej Górze
Kamienna Góra, Aleja Wojska Polskiego 10
tel. 75 610 62 52
- Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubawce
Lubawka, ul. Dworcowa 33
tel. 75 741 18 00
- Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych dla Miasta Kamienna Góra
Kamienna Góra, ul. Kościuszki 6
tel. 75 742 87 41
- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kamiennej Górze
Kamienna Góra, ul. Sienkiewicza 6A
tel. 75 645 02 31
- Biuro obsługi Zespołu Interdyscyplinarnego działającego na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie dla Miasta Kamienna Góra
Kamienna Góra, ul. Kościuszki 6
tel. 75 742 87 41
- Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Lubawce
Lubawka, ul. Dworcowa 33
- Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Marciszowie
Marciszów, ul. Szkolna 4b
tel. 75 741 06 52
- Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu,
Poradnia Zdrowia Psychicznego
Kamienna Góra, ul. Kościuszki 6
tel. 75 615 15 90
- Centrum Higieny Psychiczej
Punkt Zgłoszeniowo - Koordynacyjny
Kamienna Góra, ul. Tadeusza Kościuszki 6
tel. 75 742 37 57
- Poradnia Zdrowia Psychicznego
al. Wojska Polskiego 3-5
58-400 Kamienna Góra
tel. 75 615 15 90

Adresy i telefony instytucji zajmujących się pomocą dla ofiar przemocy w rodzinie poza powiatem kamiennogórskim (nie jest wymagane skierowanie, pomoc udzielana bez rejonizacji):

- Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia w Wałbrzychu
Ogrodowa 2a
58-306 Wałbrzych
tel. 74 840 82 96
www.sow.walbrzych.pl
- Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia we Wrocławiu
ul. Bora Komorowskiego 31
51-210 Wrocław
tel. 71 736 06 82
www.akson.org.pl

Adresy www:

- www.niebieskaLinia.pl
- www.przemoc-w-rodzinie.pl
- www.niebieskaLinia.org

- www.parpa.pl
- www.pokrzywdzenigov.pl