

## **Przemoc. Jak przerwać błędne koło**

Przyjmuje różną formę, dotyczy zarówno kobiet jak i mężczyzn. To agresja, bicie, szturchanie, popychanie, ale także krzyk, kontrola, zakazy, karanie, odcinanie od pieniędzy, wymuszanie stosunku seksualnego, zazdrość, to zaniedbanie podstawowych potrzeb dzieci, ale i osób starszych, chorych. Przemoc zawsze boli.

- Można to zmienić, można to zakończyć. Pomagamy w tym, jesteśmy wyjątkowym miejscem na mapie województwa śląskiego - prowadzimy Powiatowy Ośrodek Wsparcia dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie – mówi Anna Kot, Prezes Zarządu Stowarzyszenia Pomocy Wzajemnej “Być Razem” w Cieszynie. Pobyt u nas daje czas, by dość do siebie, pomyśleć, co można zmienić i uwierzyć, że jest to możliwe. Tu także wspieramy dążenie do samodzielności – dodaje Anna Kot.

## **Myślałam, że stworzymy lepszą rodzinę**

Mąż po zmianie pracy zaczął mnie poniżać, odreagowywał na mnie. Zajmowałam się domem i małymi dziećmi, tylko on pracował, cały czas był problem z pieniędzmi, miał długi. Pierwszy raz uciekłam na tydzień, straszył mnie wtedy policją, że zabierze mi dzieci. Wróciłam. Decyzja o rozwodzie zapadła, gdy miałam potwierdzenie, że ma także problem z narkotykami. Nie tylko je zażywał, ale także sprzedawał - wyznaje Dominika (imię zostało zmienione dla zapewnienia bezpieczeństwa rozmówczyni - przy. red.).

Pomoc okazali sąsiedzi. Były także interwencje policji, co doprowadziło, że wszczęto procedurę Niebieskiej Karty. O miejsce w Ośrodku dla Dominiki z dwójką dzieci wnioskował Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej. Nie trzeba było na nie czekać.

- Byłam bita przez ojca, mama nie reagowała. Myślałam, że z mężem stworzymy lepszą rodzinę - przyznaje i dodaje: - Bez Ośrodka nie dałabym sobie rady. Spędziliśmy tam 4 miesiące. Czułam się bezpieczna. Dzieci także poczuły się tam dobrze, nazywały to miejsce domem. Ani razu nie zapytały o tatę. Tam zrozumiałam, że to nie była moja wina. Przemoc psychiczna bardzo boli i długo - podkreśla Dominika.

W tym przypadku impulsem, by to co dzieje się w domu przestać traktować, za coś normalnego, był artykuł w gazecie. - Zobaczyłam, jak bardzo mnie to dotyczy. Miłość nie krzywdzi. Trzeba uciekać, szczególnie jak ma się dzieci. One wszystko widzą, czują. Warto prosić o pomoc, pomimo obaw

i wstydu. Dla nas Ośrodek okazał się najlepszym rozwiązaniem, u mamy mąż by mnie nachodził, tu nie miał wstępu. Otrzymałam pomoc nie tylko psychologiczną, ale także prawną. Mąż już ma ograniczone prawa rodzicielskie. Przed nami rozprawa rozwodowa.

## **Zatrzymać i minimalizować skutki przemocy**

Co roku w Powiatowym Ośrodku Wsparcia dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie schronienie otrzymuje 20-40 mieszkańców powiatu cieszyńskiego. Pomoc można otrzymać o każdej porze dnia i nocy, 7 dni w tygodniu. Nie trzeba się umawiać, nie trzeba mieć skierowania.

Pomoc udzielana jest bezpłatnie. Udzielana jest pomoc psychologiczna, terapeutyczna, ale także prawna. W każdy wtorek – spotyka się grupa wsparcia dla osób doświadczających przemocy. Wystarczy przyjść na godzinę 16.00 - mówi Anna Miech - kierownik POW i dodaje: Pobyt w Ośrodku, to czas, w którym osoba doświadczająca przemocy może odzyskać poczucie bezpieczeństwa i godności. Każdej osobie towarzyszymy w drodze do uzyskania samodzielności.

Pomocą objęci są nie tylko dorośli. Osobne wsparcie skierowane jest do dzieci. Dostępna jest terapia psychologiczno-terapeutyczna, praca w grupach socjoterapeutycznych. - Dziś już nikt nie ma wątpliwości, że dzieci obserwujące przemoc w domu, także jej doświadczają - podkreśla Magdalena Krużolek, przewodnicząca Zespołu Interdyscyplinarnego ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie, działającego przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Cieszynie.

Przy Ośrodku działa także Punkt Interwencji Kryzysowej (ul. Ks. Janusza 3), gdzie od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00 można uzyskać wsparcie. Interwent rozpoznaje sytuację i podejmuje działania adekwatne do potrzeb osoby znajdującej się w kryzysie. Zaprasza na spotkanie, umawia psychologa, prawnika.

### **Współpraca instytucjonalna**

Prowadzenie Ośrodka zleca Powiat Cieszyński, nadzór nad jego działalnością prowadzi Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie. Funkcjonowanie tego miejsca współfinansują samorządy gminne. Co wyróżnia to miejsce? - Współpraca pomiędzy wieloma instytucjami, specjaliści z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie, szeroki zakres usług – wyjaśnia Aneta Ogierman z PCPR.

W tym roku 10 z 12 gmin powiatu cieszyńskiego współfinansuje funkcjonowanie tego zadania.

Powiadomione instytucje mają wypracowane różne, w zależności od sytuacji, ścieżki działania, mogą być elastyczni. - Współpraca odbywa się także z asystentami rodziny, kuratorami, z dzielnicowymi a także policyjnymi patrolami. Zaangażowane są sądy rodzinne, pracownicy socjalni także ci zajmujący się pieczęcią zastępczą, usługami opiekuńczymi – dodaje Magdalena Krużolek.

### **Reaguj!**

Od ponad 26 lat Stowarzyszenie Pomocy Wzajemnej „Być Razem” działa na rzecz osób dotkniętych przemocą. O ile przemoc fizyczna rodzi reakcje - interweniuje rodzina, sąsiedzi. Przemoc psychiczna, seksualna, zaniedbania wobec osób chorych, starszych wciąż nie są oczywiste. Warto reagować. Jeśli masz podejrzenie, że temat przemocy dotyczy ciebie lub kogoś z bliskiego otoczenia, pytaj, podejmij działania. Pomoc i niezbędne informacje uzyskasz:

Powiatowy Ośrodek Wsparcia dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie (Cieszyn, ul. Mała Łąka 17 a) tel. 33 851 29 29

Telefon Zaufania anonimowo dla osób doświadczających przemocy w rodzinie (codziennie od 19.00 do 7.00) tel. 33 851 29 29

Punkt Interwencji Kryzysowej (Cieszyn, ul. ks. Antoniego Janusza 3) tel. 33 479 53 54