

Przemoc w rodzinie a epidemia

Okres kwarantanny wynikający z szalejącej na całym świecie epidemii dla wszystkich jest męczący i niekomfortowy, w tym dla każdego młodego człowieka, gdyż pojawiają się u większości z nich takie emocje, jak: samotność, tęsknota i brak poczucia stabilizacji. Są jednak wśród nas i takie rodziny, dla których izolacja od społeczeństwa jest nie tylko pewną niedogodnością, ale prawdziwym problemem, wynikającym z utrudnionej możliwości uzyskania realnego wsparcia, gdy jest ono potrzebne. Mamy na myśli te rodziny, w których dochodziło już wcześniej do sytuacji przemocowych wobec członków rodziny, w tym często dzieci. Zdarzają się i takie rodziny, w których dotychczas problemu krzywdzenia innych nie było - mechanizmy radzenia sobie z własną złością czy frustracją funkcjonowały stosunkowo dobrze. Teraz niektóre osoby, gdy są odizolowane od świata, przebywają z rodziną na niewielkiej powierzchni, doświadczają niepewności finansowej i lęku o przyszłość – przestają sobie radzić z własnymi emocjami i panować nad reakcjami, stosując przemoc wobec najbliższych, często dzieci. W tych rodzinach, poza trudnymi emocjami, z którymi obecnie borykają się wszystkie dzieci i nastolatki, dodać musimy jeszcze strach przed oprawcą, rosnącą frustrację (związaną np. z eskalacją przemocy, niemożnością odreagowania napięcia) i poczucie uzależnienia od oprawcy. Zamknięcie szkół, brak możliwości wyjścia na zajęcia dodatkowe czy do świetlic środowiskowych i w ogóle samodzielnego opuszczenia miejsca zamieszkania sprawia, że najmłodszy nie mają możliwości wyrwać się choć na chwilę z domu, w którym doświadczają krzywdy. Sytuacja izolacji również praktycznie odcina je od możliwości pomocy.

Aktualnie telefony zaufania dla dzieci i młodzieży odnotowują bardzo duże wzrosty zgłoszeń o przemoc domowej i próśb o wsparcie. Powszechnie wiadomo, że z faktem przemocy domowej mieliśmy do czynienia od zawsze. Dotychczas jednak każdy człowiek, a więc i ofiary przemocy domowej, każdego dnia miały styczność z wieloma ludźmi. To oni (często nauczyciele, wychowawcy) stanowili grupę wsparcia dla osób doświadczających krzywdy i reagowali. Ponadto, przy normalnym funkcjonowaniu szkół uczniowie mogli w każdej chwili w sposób dyskretny skorzystać z pomocy psychologa czy pedagoga. Specjaliści wówczas przeprowadzali rozmowy z innymi nauczycielami i obserwacje w czasie przerw międzylekcyjnych, diagnozując sytuację, przez co istniało dużo większe prawdopodobieństwo wychwycenia niepokojących sygnałów, które mogły wskazywać na stosowanie wobec dziecka przemocy.

Już sama świadomość zewnętrznej obserwacji rodziny prowadzona przez szkołę czy inne instytucje była czynnikiem obniżającym ryzyko wystąpienia przemocy. W obecnej sytuacji – nauczania zdalnego – nauczycielom i wychowawcom znacznie trudniej jest reagować na wysyłane przez dziecko sygnały. Znika także możliwość bezpośredniego kontaktu i obserwacji przez specjalistów. Również instytucje pomocowe, takie jak ośrodki pomocy społecznej, znacznie ograniczyły kontakty, w efekcie czego nie odbywają się regularne odwiedziny pracowników socjalnych czy asystentów rodziny.

Z tego względu obecnie niezwykle ważna jest rola świadków, osób, które obserwują, słyszą i widzą, że dzieciom może dziać się krzywda. Ważne, byśmy reagowali. W okresie kwarantanny każdy przejaw przemocy możemy zgłaszać zdalnie do instytucji pomocowych (lokalnych i ogólnopolskich): przez telefon, maila lub inne środki komunikacji on-line. Wiele z nich jest dostępna całą dobę.

Stan epidemii nie może powodować, że osoby doświadczające przemocy domowej zostaną pozostawione bez żadnego wsparcia. Dlatego Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich we współpracy z ekspertkami Fundacji Feminoteka, Centrum Praw Kobiet i Niebieskiej Linii IPZ, opracowało „Plan awaryjny”. Składają się na niego informacje o możliwościach uzyskania pomocy w czasie pandemii dla tych, którzy w środowisku rodzinnym doświadczają przemocy.

Osobisty plan awaryjny

Jeśli wiesz, że możesz doświadczyć przemocy domowej i obawiasz się, że w czasie epidemii może być trudno uzyskać pomoc, przygotuj osobisty plan awaryjny.

Jeśli zdarzy się coś złego, będziesz od razu wiedzieć, jak zareagować i gdzie pójść.

Twoje bezpieczeństwo to priorytet.

Nie jesteś winna/y przemocy i są ludzie, którzy chcą Ci pomóc!

1. Obserwuj zachowania osoby agresywnej:

To ważne, żeby wiedzieć, jakie zachowania zapowiadają najgorsze i kiedy sytuacja staje się niebezpieczna dla Ciebie, Twoich najbliższych, dzieci.

Jeśli awantury, krzyki nasilają się, jeśli coraz częściej słyszysz groźby pod swoim adresem, jeśli doświadczasz przemocy fizycznej np. szarpania, popychania, bicia, czy też zmuszania do seksu – to są sygnały, że przemoc się nasila i narasta.

2. Naucz dzieci dbać o bezpieczeństwo:

Powiedz dzieciom, gdzie mogą szukać pomocy:

- np. że mogą pukać do zaprzyjaźnionej sąsiada/ki,
- naucz je numeru alarmowego,
- porozmawiaj z nimi, że nie są one winne przemocy i kłótni,
- ustalcie, gdzie znajduje się klucz do domu, jak otworzyć drzwi wejściowe, gdyby coś się stało,
- upewnij się, że znają adres mieszkania, gdyby musiały wzywać służby.

3. Bezpieczne miejsce:

Zastanów się, gdzie w Twoim domu możesz znaleźć bezpieczne schronienie.

Ważne, by nie znajdowały się tam żadne niebezpieczne narzędzia.

Unikaj kuchni, garażu, łazienki i innych miejsc, gdzie może być twarda posadzka albo niebezpieczne przedmioty.

Pod tym linkiem znajdziesz mapę, z oznaczeniami lokalnych organizacji i instytucji, które pomagają osobom doświadczającym przemocy. Jeśli nie znalazłaś na niej placówki w swojej okolicy, zadzwoń do najbliższego Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia telefony znajdziesz [tutaj](#) lub lokalnego Ośrodka Interwencji Kryzysowej.

Skontaktuj się z nimi, zapytaj, jak mogą Ci pomóc.

4. Bądź przygotowany/a do ucieczki:

Spakuj wszystko do podręcznej torby, trzymaj ją pod ręką, tak żeby w każdej chwili móc ją zabrać. Lista rzeczy, o których trzeba pamiętać:

- ważne dokumenty np. paszport, dowód osobisty,
- leki,
- telefon,
- pieniądze/ karta płatnicza,
- ładowarka,
- numery ważnych telefonów,
- klucze do domu,
- obdukcje lekarskie (jeśli masz),
- numery kont bankowych (zapisane),
- bielizna na zmianę,
- szczoteczka do zębów,
- środki ochronne potrzebne w czasie epidemii: maseczki ochronne, rękawiczki, małe opakowanie płynu do dezynfekcji (jeśli masz je w domu).

5. W sytuacji zagrożenia:

Nie uciekaj od dzieci! One także mogą być zagrożone.

Jeśli nie masz możliwości ucieczki, schowaj się w rogu pokoju. Skul się, osłaniając rękoma twarz i głowę.

Postaraj się zawsze mieć przy sobie telefon z naładowaną baterią.

Wzywaj pomocy: 997, 112.

W telefonie komórkowym numer alarmowy zaprogramuj tak, żebyś mogła/mógł wybrać go jednym klawiszem. Poza telefonem policji warto mieć także pod ręką numery telefonu pogotowia ratunkowego, bliskiej Ci osoby oraz numer telefonu do schroniska, gdzie możesz uzyskać pomoc i wsparcie.

Jeśli musisz wzywać pomoc w miejscu publicznym, np. na klatce schodowej, zastanów się, czy zamiast wołania o pomoc nie krzyknąć PALI SIĘ! – co może okazać się skuteczniejsze.

Jeśli z interwencją przyjedzie policja, a się boisz o swoje życie i zdrowie, domagaj się, aby sprawca przemocy został zatrzymany na 48 godzin. Zyskasz w ten sposób czas, żeby znaleźć schronienie, uzyskać pomoc. Pamiętaj, że mimo stanu epidemii służby mają obowiązek niezwłocznie reagować na przypadki przemocy domowej!

6. Poznaj swoich sojuszników:

Rozmawiaj z rodziną, sąsiadami i znajomymi o sytuacji w Twoim domu.

Opracuj wspólnie z nimi strategię postępowania na wypadek, gdybyś potrzebował/a ich pomocy. Pomocne może się okazać ustalenie słowa awaryjnego – jeśli go użyjesz, będą wiedzieli, że pilnie potrzebujesz pomocy.

Spróbuj wypełnić poniższą listę, osób do których możesz zadzwonić po wsparcie:

- przyjaciel/ciółka,
- osoba z rodziny,
- dzielnicowy/a,
- zaufany nauczyciel/ka ze szkoły dziecka,
- zaprzyjaźniony sąsiad/ka,
- kolega/koleżanka z pracy, któremu ufasz,
- organizacja społeczna, która Ci pomoże,
- lekarz/lekarka, który Cię zna,
- (jeśli masz) Twój prawnik/prawniczka.

Przydatne telefony:

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (116 111). Obecnie działa on do 2:00 w nocy. Całodobowy ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie Niebieska Linia 800-12-00-02

Codziennie między godz. 12.00 a 18.00 można też skorzystać z pomocy pod numerem Niebieskiej Linii 22-668-70-00.

Można także skorzystać z pomocy, wysyłając e-mail na adres: niebieskalinia@niebieskalinia.info

Źródło:

<https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/grafiki%20w%20formacie%20do%20druku.pdf>

<https://epedagogika.pl/dzialania-interwencyjne/przemoc-domowa-w-czasie-izolacji-spoecznej-3666.html>

<https://zdrowie.tvn.pl/a/koronawirus-przyczynil-sie-do-wzrostu-przypadkow-przemocy-domowej>

Opracowały:

Magdalena Sobolewska, Magdalena Chętka - psycholog