



## A może jednak się wtrącać?

Wydaje mi się, że moja koleżanka z pracy doznaje przemocy ze strony męża. Chciałabym jej pomóc, ale nie wiem, co mogę zrobić. Sama kiedyś doświadczyłam przemocy i pamiętam, że kiedy moi bliscy próbowali mi to uświadomić, ja nie chciałam ich słuchać, zaczęłam unikać spotkań z nimi do tego stopnia, że teraz już nie utrzymujemy kontaktu. Przemoc trwała długo, a ja teraz żałuję, że nie skorzystałam z pomocy innych. Chciałabym uchronić koleżankę, jednak martwię się, że źle zrozumie moją chęć pomocy. Co mogę zrobić? A może nic nie robić i czekać, aż sama poszuka pomocy?

**Z** sytuacji, którą opisała Czytelniczka, wynika, że prawdopodobnie jest świadkiem przemocy w rodzinie. Na wstępie warto wyjaśnić, że świadkiem przemocy może być zarówno osoba, która widzi lub słyszy przemoc – wówczas jest

świadkiem bezpośrednim, lub osoba, która dowiadyuje się o przemoc w rodzinie np. z relacji osoby jej doznającej, i wtedy osobą taką uznajemy za świadka pośredniego. Niewątpliwie rola świadka przemocy nie jest łatwa. Taka osoba, podobnie jak Czytelnicz-

ka, mierzy się z wątpliwościami: pomagać czy nie reagować? Jak to zrobić? Często świadkowi towarzyszą różne myśli, np. „A co, jeśli zaszkodzę?”, „A może przesadzam?”, a wraz z tymi myślami mogą pojawić się lęk, niepokój, złość czy bezradność.

W podjęciu decyzji dotyczącej reagowania nie pomagają wciąż funkcjonujące mity na temat przemocy, rodziny czy osoby doznającej przemocy, np. „widziały gały, co brały”, „brudy pierze się w swoim domu” itp. Warto jednak pamiętać o tym, że świadek



może być pierwszą osobą, która zauważy krzywdzenie innych, a może nawet przez długi czas jedyną. **Reagując na przemoc, pokazujemy osobie, która jej doznaje, że nie jest sama, że ma prawo do bezpieczeństwa, spokoju, że nikt nie może jej krzywdzić. Osoba stosująca przemoc natomiast dostaje sygnał: „Stop! Nie możesz używać przemocy!”.**

Reakcji z zewnątrz potrzebują w szczególności dzieci doznające przemocy w rodzinie. One same często nie mają możliwości, by poszukać pomocy i poprawić swoją sytuację. Ponadto, gdy w związku z przemocą toczy się jakiegokolwiek postępowanie prawne (karne czy np. w sądzie rodzinnym), świadek pełni istotną rolę potwierdzającą istnienie przemocy.

W jaki sposób można zareagować? Są różne możliwości, zależne od sytuacji i gotowości świadka przemocy do działania.

**Można porozmawiać z osobą doznającą przemocy:** powiedzieć jej, co się zauważyło, co

zaniepokoiło, zachęcić do szukania pomocy, wskazać instytucje zajmujące się przeciwdziałaniem przemocy w rodzinie (np. Ośrodek Pomocy Społecznej, Ośrodek Interwencji Kryzysowej). Jeśli przemocy doświadcza osoba nam bliska, to warto ją zapewnić o swojej obecności, chęci pomocy i gotowości (jeśli taką mamy).

**Można porozmawiać z osobą stosującą przemoc:** poinformować, że zachowania, których się dopuszcza, są przemocą, że musi przestać tak się zachowywać, a jeśli nadal będzie stosować przemoc, to mogą ją spotkać różnego rodzaju konsekwencje, np. prawno-karne. Można także osobie stosującej przemoc w rodzinie zaproponować, aby starała się skorzystać z pomocy specjalistów w celu nauczenia się zmiany swoich zachowań i zaprzestania stosowania przemocy, np. by wzięła udział w programach oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie.

**Można poinformować instytucje (takie jak np. Ośrodek Po-**

**mocy Społecznej i/lub policja) o podejrzeniu przemocy w rodzinie.** Takiego zgłoszenia można dokonać anonimowo! Przedstawiciele tych instytucji mają obowiązek sprawdzić sytuację rodziny, a w przypadku prawdopodobieństwa występowania przemocy wszcząć procedurę „Niebieskie Karty” oraz podjąć ewentualne inne działania zmierzające do zmiany sytuacji.

**Warto przy tym pamiętać o sobie: o swoim bezpieczeństwie, komforcie, gotowości.**

Mimo naszej reakcji osoba doznająca przemocy może nie być gotowa na zmianę sytuacji. Może nas unikać, prosić o „niewtrącanie się”, przekazywać nieprawdziwe informacje o sytuacji domowej czy wręcz zapewniać, że osoba stosująca przemoc zmieniła zachowanie. Takie reakcje osoby doznającej przemocy oznaczają, że na ten moment nie jest ona w stanie przyjąć pomocy z naszej strony.

Dzieje się tak dlatego, że osoba doznająca przemocy zazwyczaj

ma nadzieję, że przemoc sama zniknie. I często tak się dzieje – osoba stosująca przemoc rzeczywiście zmienia swoje zachowanie, pojawia się „faza miodowego miesiąca” i sytuacja się poprawia. Ale przemoc jest zjawiskiem cyklicznym, po pewnym czasie powraca.

Osoba doznająca przemocy może też myśleć, że sobie na to zasłużyła, a także obawiać się, że przemoc będzie jeszcze dotkliwsza. Mimo braku gotowości do sięgnięcia po pomoc nasza interwencja jest ważna, bo pokazuje, że osoba doznająca przemocy nie jest w tym sama, a osoba krzywdząca nie ma przyzwolenia ze strony otoczenia na dalsze działania. **Jeśli zatem, Czytelniczko, podejrzewasz, że ktoś w Twoim otoczeniu doznaje przemocy – reaguj. Rozmawiaj, wspieraj, bądź. Czasem wystarczy aż tyle, by przemoc została przerwana.**

Autorka:

Małgorzata Kulka – konsultantka ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie ze Stowarzyszenia „Niebieska Linia”

**Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**  
prowadzone przez Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”  
na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Telefon całodobowy: **800 120 002** (bezpłatny)

E-mailowa poradnia: **niebieskalinia@niebieskalinia.info**

Telefoniczna poradnia prawna:  
pon.-wt. w godz. 17-21, tel.: **22 666 28 50**,  
śr. w godz. 18-22, tel.: **800 120 002**

Poradnia Skype: **pogotowie.niebieska.linia**  
(poniedziałki, godz. 13-15) – konsultacje również dla osób  
posługujących się językiem migowym.



Cykl artykułów finansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych