

W społeczeństwie funkcjonuje wiele błędnych poglądów, mitów, stereotypów na temat przemocy w rodzinie. Powstrzymują one osoby pokrzywdzone od ujawniania problemu. Osoby doznające przemocy często same nie wierzą w możliwość uzyskania pomocy. W mitach znajdują potwierdzenie dla potrzeby pozostawania w związku z oprawcą. Również świadkowie, na podstawie mitów usprawiedliwiają swoją bezczynność; tłumaczą sobie obawy przed zdecydowanym sprzeciwem wobec przemocy, działaniem, które mogłoby skutkować skuteczną pomocą. Tym sposobem, osoby stosujące przemoc otrzymują ciche przyzwolenie na swe działania, a brak reakcji otoczenia staje się - przy okazji - usprawiedliwieniem dla ich czynów.

Tegoroczna Kampania „Białej Wstążki” ma zachęcić mieszkańców Tarnowa do zdecydowanej reakcji na akty przemocy, a osoby doświadczające przemocy - do ujawniania doznawanej krzywdy.

Poniżej przedstawiamy przykłady mitów, stereotypowego myślenia, jakie każą społeczeństwu czynić z przemocy tajemnicę. Wszystkie one nie mają nic wspólnego z realnym życiem osób doświadczających przemocy w rodzinie; zakłamują prawdziwy obraz funkcjonowania osób uwikłanych w przemoc.

W ciągu kolejnych dni obalimy kilka z nich, by uświadomić wagę problemu, uwrażliwić wszystkich na potrzebę pomocy osobom pokrzywdzonym oraz zmotywować ofiary do ujawniania doznawanej krzywdy.

Przykłady funkcjonujących w społeczeństwie mitów dotyczących przemocy w rodzinie:

MIT: Przemoc w rodzinie to „prywatna sprawa”, nie wolno się wtrącać. Nie ujawnia się spraw rodzinnych.

MIT: Przemoc w rodzinie dotyczy tylko patologii.

MIT: Ofiary przemocy same są sobie winne, często prowokują. Skoro pozostają w związkach – akceptują przemoc.

MIT: Gdyby naprawdę cierpiały, odeszłyby od sprawców. Dla dobra dzieci nie rozbija się rodziny.

MIT: Przemoc, która nie pozostawia widocznych śladów na ciele, to nie przemoc. Nie ma po co zgłaszać. Gwałt w małżeństwie nie istnieje. Wstydem jest korzystanie z pomocy.

MIT: Dziecko, które jest TYLKO jej świadkiem, nie doznaje przemocy.

Wszystkie mity:

Usprawiedliwiają obojętność świadków!

Zmuszają ofiary do milczenia!

Sprawców utwierdzają w przekonaniu o bezkarności ich czynów!

MIT 5. Przemoc, która nie pozostawia widocznych śladów na ciele, to nie przemoc. Nie ma po co zgłaszać. Gwałt w małżeństwie nie istnieje. Wstydem jest korzystanie z pomocy.

Przemoc to nie tylko działania, które pozostawiają siniaki, zranienia, złamania, krwiaki, oparzenia, itp. Poniżanie, obrażanie, izolowanie, umniejszanie, zmuszanie do określonych zachowań seksualnych, szantażowanie, zastraszanie, zaniedbywanie potrzeb dziecka czy też osoby zależnej (niepełnosprawnej, niesamodzielnej) itd. - **TO TAKŻE PRZEMOC.**

Przemoc może więc dotyczyć sfery fizycznej, psychicznej, seksualnej, ekonomicznej; może być zaniedbaniem.

Największe obawy przed ujawnieniem/zgłoszeniem budzi przemoc psychiczna. Osoby pokrzywdzone nie znajdują skutecznych sposobów jej udowodnienia. Wbrew temu przekonaniu nie jest to niemożliwe. Warto więc zgłosić się do właściwych instytucji.

Przemoc psychiczna prowadzić może do depresji, myśli samobójczych, samookaleczeń. Utrzymuje w lęku osobę pokrzywdzoną, co skutkować może zespołem stresu pourazowego (reakcja na skrajnie stresujące wydarzenie - traumę, która przekracza zdolności danej osoby do radzenia sobie). Zmniejsza poczucie własnej wartości i mocy sprawczej, zmusza do podległości i posłuszeństwa, itd.

Duży dyskomfort budzi rozmowa/ujawnienie przemocy seksualnej zwłaszcza, jeśli dotyczy to małżeństwa. Mocno zakorzenione przekonania o „obowiązках małżeńskich” zaprzeczają pojęciu gwałtu małżeńskiego. Tymczasem, wszelkie zachowania seksualne są dopuszczalne wyłącznie za ZGODĄ OBOJGA PARTNERÓW. Żadna ze stron nie ma obowiązku podporządkowania się potrzebom drugiej osoby, robienia czegokolwiek wbrew woli. W każdej chwili można wyrazić swój sprzeciw. Ignorowanie woli drugiej strony jest przemocą.

Zaniedbanie rozumiane jako:

- ✓ odmawianie zaspokajania podstawowych potrzeb (jedzenie, ubranie, warunki do wypoczynku, higiena, leczenie/leki, dostęp do nauki) osób zależnych (dzieci, niepełnosprawni, starsi),
- ✓ odrzucenie emocjonalne, odmawianie uczuć – to także jest przemoc.

Nikt nie musi znosić/tkwić w przemocy. Nie jest wstydem ujawnienie bycia ofiarą. Wstydzić powinna się osoba, która zachowuje się w sposób krzywdzący innych.

Sięganie po pomoc nie oznacza słabości, wręcz przeciwnie – czasem stanowi akt odwagi i troski o innych (dzieci). Odwagą, ale też i obowiązkiem każdego jest reagowanie na akty przemocy - gdy stajemy się ich świadkami lub otrzymujemy w tej sprawie informację.

Ważne jest by zrozumieć i pamiętać, że odpowiedzialność za przemoc ponosi zawsze sprawca, niezależnie od działań osoby pokrzywdzonej. Istotne, by nie być obojętnym – REAGOWAĆ!

Jeżeli jesteś świadkiem przemocy lub jej doznajesz, albo też stosujesz przemoc i chcesz zmienić swoje zachowania, możesz skontaktować się z

Tarnowskim Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Ofiar Przemocy – pomożemy Ci w znalezieniu rozwiązań problemów.

TOIKiWOP

ul. Szarych Szeregów 1

33-101 Tarnów

Tel. 14 655 36 36

5005830047

mail: toikiwop@oik.tarnow.pl

(czynny całodobowo)

Instytucjami, od których możesz oczekiwać pomocy są, np. Policja, Prokuratura, ośrodki pomocy społecznej, placówki medyczne i oświatowe, Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Podczas kontaktu z osobą pokrzywdzoną przemocą ważne jest:

- wysłuchanie jej,
- nie ocenianie, nie krytykowanie, nie wpędzanie w poczucie winy,
- zapewnienie o tym, że ma prawo szukać pomocy (można wskazać jej na instytucje pomocowe),
- zawiadomienie osób, które zajmują się udzielaniem pomocy w sytuacjach kryzysowych, zadzwonienie na numer alarmowy 112 lub bezpośrednio na Policję;

Można zaproponować towarzyszenie podczas wizyty na komisariacie, w prokuraturze lub w ośrodku pomocy społecznej bądź w TOIKiWOP, itp.

Należy pamiętać, że nawet jeśli nie posiadamy specjalistycznej wiedzy, na przykład nie jesteśmy terapeutami, psychologami, możemy pomóc. Zrozumienie i wsparcie okazane osobie doznającej przemocy może być przełomowe, a nawet ocalić jej życie.

Pamiętajmy także, że stosowanie przemocy jest przestępstwem ściganym z urzędu. Zgodnie z art. 304 Kodeksu postępowania karnego każdy, kto dowie się o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu, ma społeczny obowiązek zawiadomić o tym odpowiednie instytucje.

Źródła internetowe: (+dostęp)

[Co robić, gdy jestem świadkiem przemocy? • Marta Melka-Roszczyk • Poznań](#)

<https://sjp.pwn.pl/slowniki/mit.html>

<http://www.mops.turek.pl/pl/3/strona/1/29/>

http://www.rops-bialystok.pl/ppwr/?page_id=8

[Fakty i mity dotyczące przemocy - Fundacja ART](#)

<https://sjp.pwn.pl/slowniki/mit.html>

<http://www.mops.turek.pl/pl/3/strona/1/29/>

[Jak rozpoznać przemoc psychiczną? Rodzaje, objawy | HelloZdrowie](#)

[Mity o przemocy | Miejsko Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wieliczce \(mgopswieliczka.pl\)](#)

[Mity, stereotypy i przekonania \(niebieskalinia.info\)](#)