

# ZACZĄĆ NOWE ŻYCIE

Choć wiele mówimy, piszemy o przemocy domowej, niestety ciągle pozostaje ona w wielu przypadkach tematem przemilczanym. Osoby doświadczające przemocy często cierpią w milczeniu, nie potrafią, nie umieją wyrwać się ze swojego domowego piekła. Powody różne: wstyd, brak wsparcia od najbliższych, ale także lęk co dalej? Gdzie mam iść?

– Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie powstał pod koniec 2018 roku, w miejsce Ośrodka dla Osób Dotkniętych Przemocą. Jest placówką zapewniającą bezpłatną pomoc osobom doświadczającym przemocy w rodzinie, w tym pomoc w formie schronienia osobom, które nie mogą przebywać w swoim miejscu zamieszkania ze względu na zagrożenie. Pobyt w Ośrodku może trwać do 3 miesięcy, z możliwością przedłużenia w wyjątkowych, uzasadnionych przypadkach. Do SOW mogą zgłaszać się osoby doświadczające przemocy w rodzinie z terenu całego kraju. – mówi Iwona Wiśniewska dyrektorka placówki.

Osoby doświadczające przemocy fizycznej, (takich trafia coraz mniej) mogą, ale nie muszą mieć widoczne ślady na ciele. Osoby stosujące przemoc „perfekcyjnie” uderzają nie pozostawiając śladów zewnętrznych. W przypadku ofiar przemocy emocjonalnej skutki nie są tak widoczne, chociaż dla ofiary o wiele bardziej bolesne. Przez tygodnie, lata stosowanie aktów agresji fizycznej lub psychicznej powoduje obniżoną samoocenę, dominujące poczucie osamotnienia, niepokoju, wstydu lub poczucia winy. Osoby te żyją w permanentnym lęku przed kolejnym niespodziewanym atakiem ze strony partnera/ki. Nieustanne napięcie i niepewność, krytyka, wyzwiska, wyśmiewanie, izolowanie, poniżanie mogą być przyczyną wielu dolegliwości somatycznych: bólów głowy, bólów kręgosłupa, zmęczenia, bezsenności, depresji. Niektóre ofiary prezentują wszystkie objawy charakterystyczne dla zespołu stresu pourazowego (PTSD). Najczęściej pojawia się on u kobiet, które są ofiarami przemocy seksualnej.

– Do placówki na os. Krakowiaków 46 w Nowej Hucie skierował mnie pracownik socjalny MOPS. Minęłam Teatr Ludowy, kultowy czołg... szłam jak w letargu. Stałam przerażona z myślą, że zostawiłam całe swoje życie, do którego nie ma powrotu, ze względu na doznawaną przemoc. Zobaczyłam budynek położony wśród zieleni. Budynek niewysoki pokryty czerwoną dachówką. Nad wejściem zobaczyłam stelaż opleciony różami. Od furty do drzwi placówki ścielił się szeroki pas roślinności. Nad drzwiami tablice informacyjne. Drzwi zamknięte. Widocz-

ny napis „Obiekt monitorowany”. Napięcie powoli mijało. Dzwonię... otwiera pani, która się przedstawia i mówi „czekamy na panią”. Pamiętam, że podczas konsultacji usłyszałam między innymi, że powinnam być dumna z siebie, bo właśnie rozpoczęłam nowy okres swojego życia. Na początku może być trudno, ale potem odzyskam swoją godność... Nie mogłam po-

bowe zdarzenie zachowuje w pamięci cyfrowy rejestrator. Poczułam bezpieczeństwo fizyczne. I wtedy poczułam ulgę – opowiada jedna z mieszkanek.

Zjawisko przemocy nie jest czymś, co charakteryzuje tylko współczesne nam czasy. Poprzez „zachowania przemocowe” można realizować pewne potrzeby, uzyskiwać satysfakcję lub uniknąć przykrych emocji.

Przemoc to zjawisko wynikające z działania człowieka. Pojęcie przemocy definiuje się biorąc pod uwagę trzy następujące kryteria: intencje, rodzaj zachowania, skutki – fizyczne, psychiczne, seksualne, emocjonalne.

– Dla osób, które doświadczają przemocy, a nie przebywają w naszym Ośrodku prowadzone są konsultacje, poradnictwo, interwencja kryzysowa, psychoterapia. Prowadzone są grupy wsparcia. Prowadzone jest po wcześniejszym ustaleniu terminu dogodnego dla strony. Przyjmujemy również w weekend. W sytuacjach kryzysowych przyjmujemy w każdej chwili – mówi Iwona Wiśniewska

U osób trafiających do placówki, dominuje negatywny stosunek do siebie i duże poczucie winy. Osoby doświadczające przemocy żyły w ciągłym napięciu, które pochłaniało ich energię i burzyło

dzinie... Dziś wiem, że straciłam swoją osobistą wolność, autonomię i rozwój... byłam i czułam się nikim. Krok po kroku na psychoterapii i grupie wsparcia uczę się na nowo żyć. Zauważyłam zmianę u moich dzieci, które również mają tutaj zajęcia. Przyszłam uwieczniona w kokonie. Po kilku miesiącach powoli zaczynam rozkładać skrzydła. Wiem, że czas się usamodzielniać. Boję się czy się uda, ale muszę spróbować dla siebie i dzieci. Mam świadomość, że tu zawsze będzie ktoś, kto mnie wesprze i zmotywuje, więc, otwieram nowy pełen niepewności rozdział w życiu. Ale warto... – opowiada kolejna z mieszkanek, pragnąca zachować anonimowość.

Osoby doświadczające przemocy wykazują między innymi większe poczucie odpowiedzialności za zachowanie partnera, poczucie winy oraz skłonność do zaprzeczania, że spotyka ją przemoc. Po latach doświadczanej przemocy mają obniżoną samoocenę, tracą poczucie atrakcyjności i godności. Dlatego pracując z osobami doświadczającymi przemocy widoczny jest niepokój przed zmianami, które są dla nich niewiadomą. To, co na początku wydaje się być trudne, przestaje być takie, kiedy poprzez nabywanie wiedzy osoby doświadczające przemocy zaczynają patrzeć na nową sytuację z innej perspektywy (tego uczą się w grupie wsparcia, w której uczestniczą również osoby z zewnątrz, oraz podczas indywidualnego kontaktu z pracownikami). Przemoc zabija godność i uprzedmiotawia ofiarę. Wiele osób uwikłanych w przemoc przez całe lata nie potrafi opowiedzieć o swoich przeżyciach. Przez lata poniżone, odarte z godności, upokorzone, mają poczucie winy. Osoby mieszkające jak i również korzystające z pomocy Ośrodka czują się odpowiedzialne lub współodpowiedzialne za to, co je spotkało. Osobom z zewnątrz trudno zrozumieć powody, dla których osoby doświadczające przemocy zostają ze sprawcami. Ofiary przemocy mają różne strategie radzenia sobie z tym, czego doświadczają. Osoby stosujące przemoc przepraszają, obiecują poprawę. Te zachowania tworzą tzw. cykl przemocy.

W celu uzyskania szczegółowych informacji dotyczących funkcjonowania SOW oraz w przypadku potrzeby udzielenia specjalistycznej pomocy osobom doświadczającym przemocy w rodzinie, zapraszam do kontaktu z pracownikami Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Krakowie lub do bezpośredniego kierowania zainteresowanych osób.

## JEŻELI DOZNAJESZ PRZEMOCY, ALBO ZNASZ KOGOŚ, KTO MOŻE BYĆ KRZYWDZONY – REAGUJ

Nie reagując,  
współuczestniczysz w przestępstwie!

Specjalistyczny Ośrodek  
Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie  
31-964 Kraków, os. Krakowiaków 46  
[oodp.krakowiakow@caritas.pl](mailto:oodp.krakowiakow@caritas.pl)  
[sowkrakowiakow.pl](http://sowkrakowiakow.pl)

Przyjęcia do SOW osób  
doświadczających przemocy w rodzinie  
odbywają się całodobowo.

wstrzymać łez. Nie wiem jak długo płakałam, ale czułam się psychicznie bezpiecznie. Wtedy pierwszy raz usłyszałam, że za przemoc odpowiedzialny jest sprawca i że to nie moja wina. Kolejne noce nie spałam nad słuchując oddechu męża. Zeszłam na dół, wiedząc, że w Ośrodku zawsze jest pracownik. Kolejny raz usłyszałam, że nikt na teren placówki nie wejdzie. Na dyżurze zobaczyłam monitor, który ukazuje obraz z wielu kamer – umieszczonych wewnątrz i na zewnątrz budynku monitorującego Ośrodek. Monitoring rejestruje także dźwięki. Całodo-

W Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie udzielana jest pomoc w formie ambulatoryjnej oraz poprzez zapewnienie całodobowego schronienia osobie dotkniętej przemocą w rodzinie, w tym dzieciom pozostającym pod opieką tej osoby. W celu przyjęcia do Ośrodka nie jest wymagane skierowanie ani decyzja administracyjna. Ośrodek świadczy specjalistyczną pomoc w zakresie: poradnictwa psychologicznego, psychoterapeutycznego, pedagogicznego, socjalnego, prawnego, medycznego (w niezbędnym zakresie).

spokój wewnętrzny. Trudno im było doświadczać prawdziwej radości życia nawet w obliczu sukcesów życiowych, które pojawiały się w ich życiu.

Kilka lat temu poznałam człowieka, który okazał się nie być człowiekiem tylko potworem. Na początku skupialiśmy się wyłącznie na teraźniejszości, żyliśmy uczuciem „tu i teraz”. Nieważne, co będzie potem, najważniejsze jest, aby teraz było pięknie i romantycznie. Powoli schodziłam na dalszy plan, rezygnowałam z siebie, poświęcałam się ofiarując swój czas, myśli tylko jemu, a potem również jego ro-

**Kraków**



# Nowa Huta

miejsce dobre do życia



**Miejski Ośrodek  
Pomocy Społecznej  
w Krakowie**