

PIKBAZA

**Punkt Interwencji Kryzysowej
i Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

W tym numerze:

Przemoc karmi się milczeniem

Czym zajmuje się Miejska Komisja Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych?

Punkt konsultacyjny dla osób przejawiających zachowania przemocowe

Syndrom sztokholmski – kiedy chronimy naszego oprawcę

Gdzie szukać pomocy

PIKBAZA

tel. 59 841 40 46 (7.30-20.00)

tel. kom. 517 290 919

601 054 778 (14.00-20.00)

interwencja.kryzysowa@mopr.slupsk.pl

ul. Jana Pawła II 1 lok. 604-607

mopr.slupsk.pl/katalog/wsparcie-w-kryzysie

Facebook: #PIKBaza



Przemoc karmi się milczeniem

To hasło kierujemy zarówno do świadków dziejącej się w ich otoczeniu przemocy, jak i do osób, które cierpią w milczeniu nie zwracając się o pomoc, chociaż jest ona w zasięgu ręki. Decydujący wpływ mają na to panujące między ludźmi mity i stereotypy, przenoszone czasami z pokolenia na pokolenie. Pożornie stoją one na straży rodziny – największej, jak pokazują badania, wartości w naszej kulturze. Wyznaczają zasady postępowania,

role i miejsce członków w rodzinie, granice „przyzwoitości”, reguły zachowania. Najbardziej znane to „brudy pierze się we własnym domu”, „co to za ptak, co własne gniazdo kała”, „nie mów nikomu, co dzieje się w domu”, „ja też byłem bity, a jestem przyzwoity”. Na stronie 2 przyjrzymy się, jaką funkcje pełnią mity i stereotypy i dlaczego są fałszywe.

DT ■



Każdy z nas ma prawo do tego, żeby czuć się w swoim domu bezpiecznie. W naturalny sposób chronimy nasze rodziny przed ingerencją obcych osób. Nie życzymy sobie, by ktoś obcy się interesował naszym prywatnym życiem. To jeden z czynników, który powstrzymuje zarówno świadków, jak i osoby doznające przemocy przed nagłośnieniem problemu przemocy. Z tego powodu nie reagujemy, gdy matka w sklepie uderzy swoje dziecko, tym bardziej wtedy, kiedy je szarpie, ciągnie lub do niego mówi, że jest niegrzeczne, wstrętne, leniwe, głupie. Nie reagujemy, gdy słyszymy zza ściany, że u sąsiadów dzieci płaczą w odpowiedzi na wrzaski rodzica, kiedy nastolatek

Problem przemocy może dotknąć każdego, bez względu na płeć (kobiety doznają jej częściej, ale nie wyłącznie one), bez względu na wykształcenie, miejsce zamieszkania, wiek status społeczny czy majątek. Nie dotyczy wyłącznie ludzi z marginesu, dotkniętych alkoholizmem, biednych czy żyjących bez ślubu. To są mity.

Nieprawdą jest, że tylko bicie to przemoc. **Każde intencjonalne działanie lub zaniechanie jednej osoby wobec drugiej, które wykorzystując przewagę sił narusza prawa i dobra osobiste jednostki, powodując cierpienia i szkody jest przemocą!** Ta przewaga może wynikać z władzy ro-

NA KAŻDY PRZEJAW PRZEMOCY NALEŻY REAGOWAĆ

krzyczy do rodziców „mam was dość, kiedyś was zabiję”. Fałszywe przekonanie, że nie należy się wtrącać, powoduje, że to dziecko czy ten nastolatek wciąż tej przemocy doświadcza i jest zdany wyłącznie na siebie, że nie jest chroniony, chociaż prawo zapewnia mu tę ochronę, prawo do szacunku, nietykalności, opieki i prawidłowego rozwoju, że otrzymuje niewłaściwe wzorce na przyszłość. Jeśli odpowiedzialni za dziecko dorośli zawiodą – my nie możemy go zawieść. Dziecko mając opiekuna, który ma zapewnić mu byt i opiekę, kieruje się własnym fałszywie pojętym własnym bezpieczeństwem i lojalnością i nie zgłasza krzywdzenia – nie ma wyobrażenia, jakie mogą być tego skutki i zwyczajnie się boi.

dzica nad dzieckiem, z przewagi fizycznej, intelektualnej czy finansowej. Przemoc wywołuje poczucie bezradności, obniżenie poczucia własnej wartości i wiary we własne siły, wywołuje silny lęk, obawę o własną przyszłość i bezpieczeństwo. Ograbia z godności.

Jeśli masz podejrzenie, że obok Ciebie ktoś doświadcza przemocy, NIE WAHAJ SIĘ. Zwróć uwagę, że widzisz i wiesz, że to jest zachowanie łamiące prawo, wezwij patrol policji, powiadom szkołę, zadzwoń do PIKBAZY i poproś o wsparcie. Przemoc, to przestępstwo!

NAJWAŻNIEJSZE: NIE BĄDŹ BIERNY – REAGUJ NA KAŻDĄ PRZEMOC!

59 841 40 46

112

!
PIKBAZA
59 841 40 46
!!

!
☎ 112
!

 @PIKBaza

59 841 40 46



- A Pan ma dzieci?! – pogardliwie i z niedowierzaniem zapytał klient. Pewnie Pan nie ma, inaczej nie sprzedawałby mi tych fantazji na temat wychowywania uparciuchów bez krzyku i bicia! One są takie nieposłuszne, w ogóle się nie słuchają, nie szanują człowieka. Jak im się nie pokaże, kto tu decyduje, to będą robić to co chcą i nic z nich w przyszłości nie będzie!

Pan Andrzej zgłosił się do Punktu Konsultacyjnego dla Osób Przejawiających Zachowania Przemocowe w odpowiedzi na zalecenia od kuratora, mającego nad nim nadzór. Mężczyzna ma wyrok za znęcanie się nad rodziną. Środowisko rodzinne jest znane wielu służbom pomocowym. W przeszłości dzielnicowy dwukrotnie wszczywał tam procedurę Niebieskie Karty. Po kolejnej interwencji policji żona Pana Andrzeja wraz z dwiema córkami odeszła od niego.

W przeciwieństwie do żony, w efekcie ukończonego postępowania, kolejny wyrok z nim pozostał. System przekonań i stereotypów dotyczących słuszności swojego postrzegania świata i funkcjonowania w nim, w które nadal wierzy – również.

Nawet po rozprawie, gdzie został osądzony, nie zmienił swojego zdania. A to właśnie przez te przekonania dopuszczał się niewłaściwych zachowań. Nie znał innej drogi i do tego momentu myślał, że taki właśnie ma być jako rodzic, mąż, czy też kolega z pracy. Za wszelką cenę zdobyć sobie szacunek. A raczej wymusić go, przez dążenie do władzy i kontroli w relacjach.

- Czyli naprawdę uważa Pan, że każdy rodzic używa takich metod jak Pan? – zapytałem. I każdy powinien mieć założoną Niebieską Kartę? Założoną sprawę? A ostatecznie uzyskać wyrok? Pan Andrzej w tym momencie milczał. Przyglądając się motywacjom, trzeba przyznać, że cel Pana Andrzeja jest zapewne słuszny. Chce przecież uchronić dzieci przed zagrożeniami, które widzi przez pryzmat swoich przekonań i autentycznie w nie wierzy. Dostrzega także zagrożenie dla własnego wizerunku. Skoro on jest rodzicem, to powinien zachowywać swój autorytet jako ojca, a przede wszystkim silnego mężczyzny. Kiedy jednak to nie wychodzi, to kim on się staje? Zwykłym słabeuszem, prawda? I on naprawdę jest o tym przekonany i się boi. Jak

wielu rodziców zresztą. Sprawianie bólu rodzinie, mimo chwilowej ulgi, często wywołuje u niego poczucie winy. Nie u wszystkich stosujących przemoc tak jest. A że ma tendencje do obwiniania innych, to nawet jego własne poczucie winy potrafi wzbudzić kolejny gniew na ofiarę, która jest źródłem tych przykrych emocji. Siebie zatem usprawiedliwia. Po raz kolejny. Dochodzi tym samym do niekończącej się spirali zachowań przemocowych. Owszem, chce mieć relacje z dziećmi, przekonuje, że je kocha.

I pojawia się perspektywa Pana Andrzeja: kocham, tylko czemu one, jak zwykle, robią wszystko nie po mojej myśli? Ci terapeuci gadają coś o partnerskich układach w relacji. Mówią, że dążyłem do władzy nad dziećmi. A ja przeciwnie, powinienem być na równym poziomie osobistych praw i wzajemnego szacunku.

A żona? Też ich uczy głupot. Chce tylko wydawać, a raczej marnotrawić nasze pieniądze. Przecież jakbym ją nie rozliczał, to by się nie nauczyła jak nimi dysponować, wydałaby wszystko na bzdury (przemoc ekonomiczna). Jest taka głupia (przemoc psychiczna). Nic nie potrafi zrobić dobrze. Gdyby nie ja, już dawno cała rodzina by zginęła.

Tym sposobem Pan Andrzej psychicznie i finansowo uzależnił od siebie partnerkę. Kiedy był w więzieniu, doskonale wiedział, że będzie czekać na niego. Znał jej najważniejsze pragnienia i oczekiwania. Pragnęła być ważna, mieć dobre życie, chodzić za rękę z ukochaną osobą. Tak jak jej koleżanki, mające udane związki. A on jej chętnie dawał tę iluzję. Poświęcał teraz sporo uwagi, usidlił obietnicami o dobrej przyszłości, jak wyjdzie na wolność. No bo cóż miał robić? W więzieniu jest na to sporo czasu i nikt więcej na niego nie czekał. Matka zmarła, reszta rodziny dawno się na nim poznała. Gdy wyszedł, z niepokojem dostrzegł, że ta „sierota” świetnie sobie teraz radzi. Pracuje, szkoli się, realizuje zawodowo. A on, co miał? Wyrok, brak wykształcenia, ogólną niechęć do pracy. Obawiał się, że ona go zostawi. Zaczął więc robić z niej „wariatkę”. Wiedział, gdzie ukłuć, aby zabolalo. Znał ją na tyle. Posiadał doświadczenie w stosowaniu przemocy psychicznej, dokładnie przemyślał, jaki efekt chce uzyskać. Niby niegroźne komunikaty, wypowiedziane jednak w odpowiednim momencie bolały ją. Poniżały. Oskarżały. Wszystko się zmieniło. Gdy siedział – kobieta rozkwitła. Dwa miesiące po jego powrocie zaczęła mieć myśli samobójcze. Po rozmowie z terapeutą odeszła od niego.

Bajka o wspólnym szczęśliwym życiu w końcu przepadła.

Prędej, czy później przebudzenie musiało nastąpić. Inaczej ktoś by zginął. Ona, o dziwo, szybko ułożyła sobie życie. Uroda i ambicja, a przede wszystkim wiara w siebie, nigdy do końca jej nie opuściła. To był ważny czynnik. Nie zrezygnowała z marzeń. Skończyła studia, ma kolejne dzieci tym razem z innym mężczyzną.

Niedokończony rozdział byłego partnera niestety pozostał. Uroczego, przystojnego, potrafiącego naobiecywać wszystko, co kobieta chciałaby usłyszeć, ujmującego oraz...

stosującego przemoc. Nadal, choć już nie w kierunku dawnej rodziny. Póki co był sam. Wszystkie okoliczności sprawiły, że zaczął myśleć nad sobą i wszystkim, co stracił. Spojrzał na zalecenie sądu dotyczące realizacji programu korekcyjno – edukacyjnego. Czy może mu się opłacić ta terapia? Czemu ma się nauczyć szanowania innych, skoro władza daje mu wyłączność ustanawiania własnych praw? – rozważał. Poczł jednak, że czasem coś go boli. Przygrybia i nie daje spać. Chciał mieć wszystko, wbrew wszystkim, myślał, że tak może, a teraz jest sam. Czemu to się nie udało? W jakiej teraz jest pozycji? Odrzucony, dzieci nie chcą go znać, kurator się ciągle czepia, grozi mu kolejną odsiadką. Niby jest panem i władcą, a o niczym tak naprawdę nie decyduje. Ma same problemy, kolejne odrzucenia i wyroki. Nic się nie układa tak, jak sobie założył. Przecież chciał dobrze, nie czuje się złym człowiekiem, lecz nikt tak naprawdę nie potrafi go zrozumieć. On sam już do końca nic nie wie.

Frustracja, wybuchy złości na kolegów z pracy i znów konsekwencje. Zaczyna coraz częściej mieć wyrzuty sumienia, bo coraz częściej ludzie odwracają od niego wzrok.

Dzisiaj dzwonił ktoś z Punktu Konsultacyjnego, tego dla stosujących przemoc. Kojarzę, bo dostałem numer na grupie roboczej – pomyślał Pan Andrzej. Gość niby gada sensownie, ale tak ciężko mi się do tego wszystkiego, co mi zarzucają przyznać – zmagam się w środku.

Co by ojciec powiedział?

„Zwierzasz się jak baba? Przez życie trzeba przecież iść z zaciśniętą pięścią, aby Cię szanowali”? Zawsze tak mówił i ja w to uwierzyłem. Mimo że był moim wzorem, to po jego śmierci zamiast złożenia kwiatów, nasikałem mu na grób. Czy mnie czeka to samo? Ci z Punktu mówią, że z dziećmi można po dobroci i to podobno działa. Są jakieś umiejętności wychowawcze, których nauka przynosi efekty. Asertywność, mówienie o emocjach? Matka mówiła czasem, jak się dzielić uczuciami. To właśnie wtedy były te momenty w domu, kiedy było miło. Nie wiedziałem, że ja też tak mogę. A bardzo chcę, aby moje dzieci były szczęśliwe, bardziej niż mi to było dane. Córka pójdzie zaraz do pierwszej klasy — analizował. Zacznie poznawać koleżanki i kolegów. To dobry moment, aby zaczęła uczyć się dbać o siebie w relacjach. Muszę dać jej dobry przykład i chyba nareszcie wiem, że mogę.

Terapeuci z Punktu Konsultacyjnego powiedzieli, że tak jak ja traktuję przy niej jej matkę tak i ona pozwoli traktować się przez innych mężczyzn. A ja bardzo ją kocham i nie pozwoliłbym skrzywdzić nikomu. Teraz wiem, że właściwie to ja byłem dla niej największym zagrożeniem. A nie myślałem o tym wcześniej w ten sposób. Czulem tylko, że się złościę. I też mam do tego prawo. Pani Iwona z Punktu powiedziała, że nie ma przecież złych emocji. Ważnym jest tylko, aby wyrażać je w odpowiedni sposób, nie zadając nikomu cierpienia. Teraz córka jest dla mnie najważniejsza. Chcę, aby miała lepsze życie ode mnie. Przecież będzie miała kiedyś dzieci i zależy mi, aby była mądra jako rodzic. Ja będę dla niej tym wzorem, z którego będzie czerpać. Postaram się, oby jak najlepszym. A nie jak mnie uczył mój ojciec. Metody wychowawcze?

Człowiek miał słuchać – inaczej pas.

Szczerze go nienawidziłem i kochałem jednocześnie. „Dzieci mają mnie słuchać albo będą postrzegać jako niezaradnego, słabego faceta” – w takie kłamstwa wierzyłem po raz kolejny podnosząc na nie rękę. Terapeuta mówi, że nie zawsze muszę czuć się skuteczny. Mogę poprosić o pomoc, normalne jest być zaskoczonym przez nową sytuację. To żaden wstyd. Uczymy się nowych umiejętności społecznych i budowania kompetencji przez całe życie – usłyszałem w Punkcie. Dało mi to nadzieję. Nie musi być tak jak do tej pory.

Wszystko mogę jeszcze zmienić.

Nie jestem na ostatnim miejscu. A tak mi się wydawało po skarceniu wyrokiem. Jak zły pies ujadający za bramą. Mogę na tym skorzystać. Wziąć udział w programie dla osób przejawiających przemoc. Uczyć się lepszych zachowań. Podobno dzięki temu całe społeczności w Duluth w Ameryce wyszły na prostą. To się może udać. Szkoda, że mój ojciec już nie żyje. Bo bym mu to powiedział.

W powyższym tekście pisałem z perspektywy Pana Andrzeja. Jest to postać wymyślona, lecz złożona z rzeczywistych przekonań i stereotypów zinternalizowanych przez osoby stosujące przemoc. Podobne komunikaty, jakie przytoczono, są najczęstszymi, z jakimi spotykamy się podczas wywiadów i rozmów w Punkcie Konsultacyjnym.

Jakub Wasz ■

Punkt Konsultacyjny dla Osób Przejawiających Zachowania Przemocowe

funkcjonuje przy Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Słupsku, przy ul. Niedziałkowskiego 6.

Diżury odbywają się we wtorki od godziny 16.00 – 18.00,

Kontakt: tel.: 505 169 443; punkt.konsultacyjny@mopr.slupsk.pl

Oddziaływania mają na celu poprawę funkcjonowania osoby stosującej przemoc. Punkt oferuje konsultacje w zakresie funkcjonowania w rodzinie z problemem przemocy, poradnictwo, edukację oraz konsultacje dla osób przejawiających zachowania przemocowe. Prowadzone są również rozmowy motywujące do udziału w programie korekcyjno-edukacyjnym. Głównym założeniem działania jest pomoc osobom stosującym przemoc w zatrzymaniu przemocy.

Osobami pełniącymi diżury są:

1. **Jakub Wasz** – psycholog z Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Słupsku, trener programu korekcyjno – edukacyjnego dla sprawców przemocy DULUTH.
2. **Iwona Deluga** – pedagog, trener programu korekcyjno – edukacyjnego dla sprawców przemocy DULUTH. Pracownik Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Słupsku.

Syndrom sztokholmski

Porwanie, więzienie, obóz pracy, sekta, mobbing, kazirodztwo, znęcanie się nad dziećmi, żoną, partnerem w związku... Aż trudno uwierzyć, że ktoś, kto tego doświadcza, może odczuwać sympatię wobec sprawcy, solidaryzować się z nim i pomagać mu ukryć się przed policją. A jednak syndrom sztokholmski opisywany jest przez psychologów od ponad czterdziestu lat. Na czym polega i jak go przerwać?

W 1973 roku napastnicy przez sześć dni przetrzymywali pracowników jednego z banków w Sztokholmie. Po uwolnieniu ofiary nie tylko odmówiły współpracy z policją, ale też zbierały środki na pomoc prawną dla porwawcy. Jedna z zakładniczek zaręczyła się z oprawcą.

W psychologii „syndrom sztokholmski” to inaczej „przywiązanie z pojmania” – stan psychiczny, będący reakcją na silny stres. Wyraża się odczuwaniem sympatii i solidarności wobec sprawcy.

Syndrom sztokholmski dotyczy nie tylko osób porwanych, ale też ludzi, którzy żyją w toksycznych związkach — z pozoru wyglądających na normalne. Jednym z głośniejszych przykładów syndromu jest historia Nataschy Kampusch, która przez osiem lat była więziona, bita i poniżana przez Wolfganga Priklopila. Gdy zmarł, opłakiwała go, a dziennikarzom tłumaczyła, że dzięki porwaniu uniknęła zagrożeń młodości, takich jak: alkohol czy papierosy.

Co to jest syndrom sztokholmski?

Czasem dochodzą do nas wieści o tym, że ktoś stał się ofiarą przemocy. Taka informacja budzi w nas szereg nieprzyjemnych emocji. Zaczynamy współczuć takiej osobie i nie potrafimy sobie wyobrazić podobnej sytuacji, w której to my stalibyśmy się ofiarą. Naturalnym odczuciem będzie lęk, a nawet przerażenie. Nie przyszłoby nam nawet do głowy o tym, by wytłumaczyć oprawcę z jego haniebnego zachowania, czy nawet poczuć do niego serdeczne i ciepłe uczucie. Stawanie w obronie swojego oprawcy oraz obdarowanie go uczuciem w psychologii uznawane jest za syndrom ofiary, czyli za przejawianie syndromu sztokholmskiego.

Syndrom sztokholmski w związkach

Syndrom ofiary w związku jest bardzo często spotykany. O takiej sytuacji możemy powiedzieć, gdy jeden partner jest ofiarą, a drugi katem. Ofiara przejawiająca syndrom sztokholmski w związku całkowicie zdaje sobie sprawę z tego, że nie jest traktowana w należyty sposób. Często doświadcza przemocy fizycznej czy psychicznej. Jednak nie podejmuje żadnych działań, mających na celu poprawę swojej sytuacji. Mało tego, ofiara skłonna jest do usprawiedliwiania często agresywnego partnera, złym dniem w pracy, problemami finansowymi czy nawet brakiem miłości ze strony matki i trudnym dzieciństwem

Osoba będąca ofiarą cierpi, jednak wartością nadrzędną jest znalezienie usprawiedliwienia dla partnera. Nie chce nawet myśleć o tym, że ukochany partner może celowo i świadomie zadawać ból i cierpienie. Nie przychodzi jej nawet do głowy skupienie się na własnej osobie i na tym, jak wpływa na nią doświadczanie przemocy domowej. Osoba cierpiąca na syndrom sztokholmski stara się izolować swojego partnera od rodziny i znajomych. Niepokojące zachowanie partnera, które jest widoczne, stara się logicznie wytłumaczyć, jeśli to możliwe ukryć. W wypadku, gdy przemoc domowa jest czymś jawnym, partner znajduje inne wytłumaczenie trwania w takiej relacji. Ofiara zawsze usprawiedliwia złe zachowanie partnera, nie tylko przed innymi, ale przede wszystkim przed samym sobą. Często

ma miejsce sytuacja, w której ofiara wpędza się w poczucie winy, a przyczyn zaistniałej sytuacji doszukuje się w sobie samym.

Ofiara z syndromem sztokholmskim zdaje się nie zauważać, że jest krzywdzona. Dzieje się tak często w toksycznych związkach, gdy jedna z osób jest wykorzystywana, zdradzana lub poniżana w inny sposób. Może być też tak, że bagatelizuje swoją krzywdę i umniejsza ją. Takie zachowanie możemy zaobserwować też na linii pracodawca-pracownik lub pracownik-pracownik, kiedy jedna ze stron doświadcza mobbingu.

Osoba, u której rozwinął się syndrom sztokholmski, usprawiedliwia swojego oprawcę, tłumaczy go, często też uważa, że zasłużyła na to, co ją spotkało. Z czasem zaczyna też podzielać jego poglądy i staje w jego obronie. Darzy swojego prześladowcę pozytywnymi uczuciami, jest niezdolna do ucieczki, źle reaguje na osoby, które chcą jej pomóc wyrwać się z relacji kat-ofiara.

Syndrom sztokholmski może, ale nie musi rozwinąć się u każdej osoby, która znajdzie się w pozycji zdominowanej i stanie się ofiarą. Wszystko zależy od predyspozycji psychicznych i emocjonalnych.

– Z jednej strony mamy silne poczucie zagrożenia, a z drugiej nadzieję na zmianę na lepsze, czyli jeśli spełnię oczekiwania osoby stosującej przemoc, to się uratuję. Gdy tak się dzieje, nie tyle przechodzi nam złość na to, co się stało, ile jesteśmy wdzięczni sprawcy, że darował nam życie. Z syndromem sztokholmskim spotykamy się również w rodzinach dotkniętych przemocą. Nigdy nie można powiedzieć, że domowy oprawca jest zły do szpiku kości. Maltretowana kobieta ma z nim dobre i złe doświadczenia. A to sprawia, że traci ogłęd sytuacji i przestaje racjonalnie myśleć – mówi psycholog, prezes Stowarzyszenia „Niebieska Linia” – Luis Alarcon Arias.

O „syndromie sztokholmskim” mówimy, gdy spełnione są cztery warunki. Pierwszy to poczucie zagrożenia – ofiara uważa, że kat jest zdolny do najgorszych zachowań. Drugi – oprawca przejawia też odruchy życzliwości, trzeci – brak możliwości ucieczki lub przekonanie ofiary o jej braku. I ostatni warunek – izolacja ofiary, która czuje się kompletnie osamotniona i bezradna.

Syndrom ofiary w związku – objawy

Syndrom sztokholmski charakteryzuje się pewnymi objawami, oto one:

- Izolacja – proces izolacji w związku, następuje stopniowo. Partner, który w relacji dwojga osób jest oprawcą, otwarcie wyraża swoje niezadowolenie w związku z utrzymywaniem relacji koleżeńskich, rodzinnych oraz społecznych partnera. Ofiara powoli rezygnuje z życia towarzyskiego i staje się wyłącznością kata.
- Uzależnienie – oprawca robi co w jego mocy, aby ofiara była całkowicie od niego zależna. Nawet jeśli nie może do tego doprowadzić, stara się, aby tak właśnie myślała. Oprawca potrafi posunąć się do wszystkiego. W dużej mierze stara się wzbudzić w partnerze poczucie zależności oraz przekonanie o tym, że sobie nie poradzi bez niego.
- Wszecchobecny strach – strach jest największym narzędziem w ręce oprawcy. Kat grozi, manipuluje, szantażuje oraz wywołuje poczucie winy.
- Idealizacja – w oczach ofiary oprawca jest wzorem do naśladowania. Ofiara widzi swojego partnera jedynie w ciepłych barwach. Jest przekonana, że bez jego pomocy oraz dobroci nie byłaby zdolna do niczego. Jest wdzięczna za całą dobroć, jaką otrzymuje.
- Wciąż tłumaczy i usprawiedliwia partnera przed samym sobą oraz przed wszystkimi, którzy starają się zwrócić uwagę na przemoc w związku.
- Brak możliwości ucieczki – ofiara, nawet jeśli chciałaby zmienić swoją sytuację, to czuje się bez wyjścia. Manipulowana jest dziećmi, odcięciem od środków finansowych. Dodatkowo wciąż utrzymywana jest w przekonaniu, że nie jest wiele warta i nie poradzi sobie samodzielnie.
- Wyparcie problemu – Ofiara nie dostrzega problemu ani żadnego realnego zagrożenia, dla zdrowia fizycznego i psychicznego swojej osoby. Nie reaguje na chęć



pomocy ze strony innych. Gdy rodzina i przyjaciele poważnie martwią się o bliską im osobę, i zaczynają naciskać na ofiarę, ta odwraca się od nich. Otoczenie, które ma nieprzyjazny stosunek do jej partnera kata, staje się obiektem krytyki.



Leczenie ofiary w związku

Osoba cierpiąca z powodu syndromu sztokholmskiego nie zdaje sobie sprawy z tego, jak rzeczywiście wygląda jej sytuacja. Gdy bliscy starają się „otworzyć oczy” takiej osobie, często następuje odwrotny efekt – uznaje ona to za atak na ukochanego/ukochaną i zmienia stosunek do swoich przyjaciół na negatywny. Wsparcie i pomoc ze strony bliskich odgrywa jednak bardzo dużą rolę w procesie leczenia ofiary. W wielu przypadkach bliskim udaje się wyciągnąć taką osobę ze szponów oprawcy i tym samym odciąć od toksycznych manipulacji. Niezwykle ważne okazuje się przełamanie negatywnego nastawienia ofiary, tak by dostrzegła szczerą chęć pomocy i zgodziła się ją otrzymać.

Wyjście z przekonania o tym, że potrzebujemy być blisko oprawcy może okazać się bardzo trudną i długą drogą. Bardzo często najbliżsi nie są w stanie pomóc takiej osobie. Gdy uzależnienie od oprawcy jest bardzo wysokie, niezbędna jest wtedy pomoc specjalisty psychologa lub psychoterapeuty, który za pomocą znanych mu technik pozwoli takiej osobie na spojrzenie na sytuację z boku oraz bardziej konstruktywne poradzenie sobie w niej. Ofiary cierpiące z powodu syndromu sztokholmskiego mogą wyrażać niechęć względem otrzymania pomocy psychologicznej.

W końcu, jak twierdzą, w ich życiu nie dzieje się nic złego. I po raz kolejny w tym wypadku niezbędna okazuje się pomoc i wsparcie bliskich, którzy mogą nakłonić pacjenta do wizyty pod innym pretekstem.

W gabinecie psychologa wsparcie mogą otrzymać również bliscy ofiary. Ważna będzie również psychoedukacja, która pozwoli rodzinie i bliskim w właściwy sposób udzielić pomocy ofierze. Zaleca się w tym wypadku ciągłe uświadamianie ofierze na różne sposoby, że utknęła w toksycznej relacji, zapewnianie o tym, że nie jest sama i, że darzymy ją bezwarunkową miłością. Nie należy potępiać i krytykować zachowania ofiary. Dzięki takim działaniom ofiara w końcu zacznie dostrzegać, że sytuacja, w jakiej się znajduje, nie jest normalna i zdecyduje się na pomoc psychologiczną.

Agnieszka Ciechanowska ■

Na podstawie treści:

- *Psychologiczne aspekty przemocy domowej* – Jerzy Mellibruda
- *Syndrom sztokholmski. Miłość do kata* – Zuzanna Opolska
- *Materiały edukacyjne Stowarzyszenia na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”*



Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Słupsku

Jesteśmy zespołem dziesięciu specjalistów z zakresu psychologii, pedagogiki, terapii uzależnień, profilaktyki uzależnień oraz przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Na co dzień pracujemy w instytucjach zajmujących się wspieraniem osób doświadczających trudności w życiu, spotykamy się, aby wspólnie działać w obszarze dotyczącym profilaktyki i rozwiązywania problemów uzależnień. Działamy z powołania Prezydenta Miasta Słupska.

Nasz zespół:

- Iwona Deluga – Przewodnicząca komisji,
- Lidia Serafin – Zastępca Przewodniczącej
- Agnieszka Bereza – Sekretarz komisji



Członkowie:

- Agnieszka Ciechanowska
- Bogna Winiarczyk
- Halina Gągała
- Ewa Warwas-Moroz
- Paweł Kozłowski
- Łukasz Wirkus
- Wojciech Bugiel

Komisja inicjuje działania związane z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów uzależnień. Naszym celem jest ograniczenie dostępności alkoholu, zwiększenie dostępności pomocy terapeutycznej, rehabilitacji osób uzależnionych, podejmowanie działań w związku z podejrzeniem zaistnienia przemocy w rodzinie, oraz zwiększenie zdolności do radzenia sobie z istniejącymi problemami alkoholowymi. Podejmowane działania mają za zadanie wsparcie osób uzależnionych i ich rodzin, oraz pomoc w trudnych sytuacjach życiowych.

Czym zajmuje się Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Słupsku?

- Prowadzeniem profilaktycznej działalności informacyjnej i edukacyjnej oraz szkoleniowej w zakresie rozwiązywaniu problemów alkoholowych, przeciwdziałania narkomanii oraz uzależnieniom behawioralnym, w szczególności dla dzieci i młodzieży, w tym prowadzenie pozalekcyjnych zajęć sportowych, a także działań na rzecz dożywiania dzieci uczestniczących w pozalekcyjnych programach opiekuńczo-wychowawczych i socjoterapeutycznych,
- Inicjowaniem oraz nadzorowaniem zadań w zakresie profilaktyki ujętych w Miejskim Programie Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień,
- Wspomaganiem działalności instytucji, stowarzyszeń i osób fizycznych, służącej rozwiązywaniu problemów alkoholowych,
- Prowadzeniem działań zmierzających do poddania się leczeniu odwykowemu osób, które w związku z nadużywaniem alkoholu powodują rozkład życia rodzinnego, demoralizują małoletnich, uchylają się od obowiązku zaspokajania potrzeb rodziny albo systematycznie zakłócają spokój lub porządek publiczny,
- Kontrolą punktów sprzedaży napojów alkoholowych w zakresie korzystania przez przedsiębiorcę z zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych.
- Wydawaniem postanowień dotyczących zgodności lokalizacji punktu sprzedaży napojów alkoholowych z uchwałą Rady Miejskiej w Słupsku.

Zobowiązanie do leczenia odwykowego – narzędzie do pomagania!

Jeśli Ty lub członek Twojej rodziny, kolega, sąsiad czy współpracownik zmagacie się z problem nadużywania alkoholu, w siedzibie MKRPA uzyskacie pomoc m in. w zakresie procedury sądowego zobowiązania do leczenia odwykowego. Wniosek do komisji w sprawie leczenia może złożyć członek rodziny jak i każda osoba, która chce pomóc osobie nadużywającej alkoholu. Z wnioskiem może wystąpić również Komisariat Policji, MOPR, kurator, szkoła. W przypadku gdy wobec osoby zgłoszonej do procedury z powodu niespełnienia przesłanek ustawowych nie ma zastosowania procedura zobowiązania do leczenia, komisja motywuje osobę nadużywającą alkoholu do podjęcia dobrowolnej terapii bez sądowego zobowiązania. Komisja udziela również wszechstronnego poradnictwa i wsparcia w zakresie uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia, a także przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz udziela informacji na temat ofert specjalistycznych placówek zajmujących się leczeniem uzależnień, zarówno dla osób uzależnionych jak i członków ich rodzin, przeciwdziałania przemocy oraz pomocy psychologicznej dla dzieci.

Osoby poszukujące pomocy i wsparcia zapraszamy do siedziby komisji:

**Słupsk, pl. Zwycięstwa 1 Mały Ratusz, pok. 202
tel. 59 84-88-492**

Komisja pełni dyżur w każdy czwartek w godz. od 15.30 do 17.30.

**lub w godzinach pracy Urzędu Miejskiego:
poniedziałek 7.30-16.30, wtorek-czwartek 7.30-15.30,
piątek 7.30-14.30**

Iwona Deluga ■

*Tu otrzymasz informacje, gdzie
szukać pomocy w kryzysie:*

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, Słoneczna 15D; tel. 59 814 28 01 (02, 03)

Punkt Interwencji Kryzysowej i Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie PIKBAZA przy MOPR w Słupsku,
ul. Jana Pawła II 1/lok. 604-607, tel. 841 40 46, kom. 517 290 919,
całodobowy telefon interwencyjny 690 489 646, interwencja.kryzysowa@mopr.slupsk.pl

Ośrodek Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przepęstwem - Gdańska Fundacja Pomocy Prawnej
i Psychologicznej, ul. Jana Pawła II 1 lok. 635, tel. 601 081 865