

Czy koronawirus sprzyja kryzysom rodzinnym ?

Zaczynamy kolejny okres zwiększonych obostrzeń. Izolacja, w której żyjemy od roku, a także kwarantanna, jakiej poddawani są niektórzy z nas, mają duży wpływ na nas wszystkich, ale szczególnie dotyczą rodzin w kryzysie. Potwierdzają to liczne zgłoszenia, telefony i prośby o pomoc odbierane w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie, w Punkcie Wsparcia Stowarzyszenia „DZIECKO” czy w Bonifraterskim Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Piaskach.

W tym są sygnały, w których okazuje się, że w obecnej sytuacji ofiara przemocy domowej nie ma dokąd uciec ani gdzie się skryć.

Jak więc chronić się przed przemocą domową w czasie pandemii i izolacji?

Jak w tym trudnym czasie chronić dzieci?

Jak i gdzie możemy szukać pomocy?

Odpowiedzi na te ważne pytania poniżej. Zanim jednak się pojawią, warto pamiętać, że czas obostrzeń pandemicznych, jeżeli go właściwie wykorzystujemy, może być dobry dla naszych rodzin, może nas do siebie w rodzinach zbliżać, zwłaszcza jeżeli udaje się nam zastopować zachowania prowokujące agresję i przemoc.

Ale też czas izolacji może sprawiać, i tak się dzieje coraz częściej, że naszych domach pojawiają się zaczepki, wzajemne pretensje, kłótnie... Poznajemy siebie wzajemnie od tej ukrywanej do tej pory, nieakceptowalnej strony. Stąd trudne sytuacje w rodzinach, przekraczanie granic, problemy, w tym przemoc lub nadużywanie alkoholu czy innych substancji psychoaktywnych. Stąd też coraz częstsze zaczepki wobec bliskich, partnerki, partnera, dzieci.

Warto też zdawać sobie sprawę, że często te zachowania, zwłaszcza początkowo, to nie prowokacje, tylko odreagowywanie napięć wynikających z braku możliwości ich rozładowania np. na basenie, na siłowni, na zakupach, na wyjazdach czy na spotkaniach w barach. Łęki budzone tymi napięciami i zachowania nimi wywołane są odbierane jako atak, agresja i wywołują reakcje obronne lub kontrataki.

Jeżeli dodatkowo uświadomimy sobie, że pandemia zmieniła model funkcjonowania rodziny, bo do tej pory mąż, ojciec, partner chodził do pracy, na spotkania z kumplami, na siłownię itp., dzieci chodziły do szkoły a po szkole do kolegów, żona, matka, partnerka do pracy, na zakupy, na spacer itp. A teraz jesteśmy wszyscy razem stłoczeni i zamknięci od wielu dni, tygodni, miesięcy w domach. I jeszcze jesteśmy zalewani informacjami o zagrożeniach i o coraz mniej pewnej przyszłości. To wszystko powoduje, że jesteśmy coraz bardziej zmęczeni, spięci i coraz bardziej podatni na frustracje i stres. Łatwiej tracimy cierpliwość i łatwiej napięcia w rodzinach eskalują.

I stąd kryzysy relacyjne, psychiczne w rodzinach. Na to nakładają się nasze gry małżeńskie czy partnerskie, które w takich sytuacjach sprowadzają się do tego, że oceniamy siebie nawzajem negatywnie i obarczmy drugą stronę winą o wszystko. A warto w takich sytuacjach, zamiast przetrzucać swoje lęki i niepokoje na partnera czy innych domowników, nauczyć się mówić o sobie, o swoim zdenerwowaniu, np. - „widzę, że łatwiej się złościę, że częściej podnoszę głos czy krzyczę” - . I zachęcać: - „Porozmawiajmy, co się dzieje i jak to można poprawić czy zmienić”. To bezpieczniejsze i lepsze niż ranienie siebie i wzajemne kopanie. Mówmy o swoich obawach i lękach: -„Boję się o nasze relacje, o nasz związek”. Warto dodać, że często u podstaw zachowań agresywnych jest lęk przed odrzuceniem, który jest w każdym z nas.

Innym obszarem problemów rodzinnych jest mieszkanie z osobą nadużywającą lub uzależnioną. Tu nie warto się oszukiwać i udawać, że się nic nie dzieje i że nic nie widzimy. Odważnie mówmy o tym: - „*Niepokoï mnie to ..., martwię się tym ..., nie chcę się na to zgodziç, nie będe udawaç, że tego nie widzę, że tak się nie dzieje...*” – Możemy nie mieć wpływu na to, co robi nasz partner lub partnerka, mamy jednak wpływ na to, co my z tym zrobimy, jaką postawę przyjmemy, jakie granice postawimy, np. – „*Jeżeli tak robisz, to nie będe z Tobą rozmawiaç, nie będe z Tobą wychodziç, gdy wypiteś...*”

A co robiç, gdy podejrzewamy przemoc?

Po pierwsze zgłaszaç te podejrzenia organom, które mają obowiązek się tym zająç.

Jeżeli podejrzewamy coś takiego u rodziny czy przyjaciół, to powiedzmy im, np. – „*niepokoję się tym, co u Was widzę ...*”, „*widzę, że się u Was źle dzieje, że on Cię lekceważy ..., czy nie potrzebujesz pomocy?*”

Jeżeli słyszymy hałasy obok, u sąsiadów, to możemy też zapytaç: - „*Czy Państwo potrzebujecie pomocy?*” Ważne, żebyśmy nie byli biernymi widzami lub nie udawali, że nic nie widzimy, bo to utrwala przemoc, bo to może doprowadziç do tragedii.

Pamiętajmy, że ofiary przemocy są w trudnej sytuacji, bo z jednej strony są tak osaczone przez sprawców, podporządkowane im, a z drugiej kulturowo jest utrwalone, że w domu można robiç więcej niż jest dopuszczalne i nie można skarżyć się na to, co dzieje się w czterech ścianach. Dlatego kobiety, dzieci, ofiary są bezbronni, nie proszą o pomoc, wstydzą się. I jeśli nikt im nie pomoże, choçby dokonując zgłoszenia podejrzenia, to dalej żyją w jednym domu z oprawcą.

Jeśli wiesz, że w Twojej rodzinie lub u kogoś znajomego miała miejsce przemoc domowa – skontaktuj się z tą osobą, upewnij się, czy jest bezpieczna.

W domach z zachowaniami agresywnymi i z przemocowymi są też dzieci. Są krzywdzone i są świadkami tego, co się dzieje. **Ważne:** Potrzebują bezpiecznego rodzica, który nie udaje, że się nic nie dzieje, tylko mówi o tym, że jest trudno, a prócz mówienia ma się zwróciç się o pomoc.

Pamiętajmy, że dzieci cały czas nas obserwują i uczą się przez modelowanie (dawanie wzorów do naśladowania). Dlatego też ważne jest, abyśmy w trudnych sytuacjach nie udawali, że nic nie było, nie wycofywali się i nie zamykali się w sobie. Pokazujmy dzieciom, że można reagowaç, że można zmieniaç to, co dzieje się w domu, najpierw rozmowami, a jeśli to nie skutkuje to prośbami o pomoc kierowanymi do innych.

PRZYPOMINAMY:

Miejsca, w których można uzyskaç wsparcie w razie problemów przemocy w rodzinie:

- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" - 800 120 002
- Telefon przeciwpromocowy dla kobiet Fundacji Feminoteka - 888 88 33 88
- Policyjny telefon zaufania do przeciwdziałania przemocy w rodzinie - 800 120 226
- Policyjna linia specjalna "Zatrzymaç przemoc" - 800 120 148

Wszystkie oddziały CPK udzielają bezpłatnych porad prawnych i psychologicznych przez telefon i Skype, można rejestrowaç się telefonicznie w poszczególnych oddziałach: <https://cpk.org.pl/kontakt/>

Jest też aplikacja Twój parasol - aplikacja dla ofiar przemocy w rodzinie, udaje aplikację pogodową, po dwukrotnym kliknięciu w ikonę zachmurzenia pojawia się panel pomocy (dostępne dla systemów: Android i iOS). Więcej informacji: <https://twojparasol.com/>

Jeśli słyszysz lub podejrzewasz, że w Twoim sąsiedztwie ma miejsce przemoc – zadzwoń na policję: 112 lub na telefon interwencyjny Centrum Praw Kobiet: 600-07-07-17.

W powiecie gostyńskim zgłoś się po pomoc i wsparcie dla siebie lub dla innych:

1. Komenda Powiatowa Policji

ul. Wrocławska 44, 63-800 Gostyń tel. 47 77 25 200, 47 77 25 211;
dyzurny.gostyn@po.policja.gov.pl

2. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu

ul. Wrocławska 8, 63-800 Gostyń tel. 65 572 75 28; pcpr@gostyn.pl

3. Bonifratski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

Marysin 1, 63-820 Piaski tel. 65 573 90 00; haxas@wp.pl

4. Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie (przy PCPR w Gostyniu)

ul. Wrocławska 8, 63-800 Gostyń tel. 65 572 75 28; pcpr@gostyn.pl

5. Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Borku Wlkp.

ul. Droga Lisia 1, 63-810 Borek Wlkp. tel. 65 571 61 12; ops@borekwlkp.pl

6. Ośrodek Mediacyjny w Gostyniu (Stowarzyszenie „DZIECKO”)

ul. Wrocławska 8, 63-800 Gostyń tel. 65 572 75 28; stowarzyszeniedziecko@wp.pl

7. Punkt Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie (Stowarzyszenie „DZIECKO”)

ul. Parkowa 1a, 63-800 Gostyń tel. 725 167 236; stowarzyszeniedziecko@wp.pl