

# WYJŚCIE Z KRĘGU PRZEMOCY

## Nowy projekt Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Krakowie

Rodzina, osoby najbliższe stanowią azyl bezpieczeństwa, a gdy zajdzie taka potrzeba, są gwarantem wsparcia i pomocy. I tak bywa najczęściej, jednak jak z innymi ważnymi dziedzinami życia, tak i tym razem, od reguły są wyjątki. Jednym z nich jest przemoc w relacjach osób najbliższych, wpływająca na bieżące funkcjonowanie tych, którzy jej doświadczają lub mają takie doświadczenie z przeszłości.

Przemocą są wszelkie zachowania naruszające prawa i godność osób polegające na wykorzystywaniu przewagi fizycznej, psychicznej czy ekonomicznej przez sprawcę tak, aby zmusić drugą osobę do określonego działania. Niosą ze sobą zagrożenie bezpieczeństwa, krzywdę i cierpienie osób jej doświadczających.

Zachowania przemocowe pozostają dla wielu osób tematem tabu, również dla tych bezpośrednio jej doświadczających. Krzywdy od najbliższych były również udziałem pani Joanny i pani Bogny, których historie są całkiem odmienne, lecz łączy je to, że każda z pań zdecydowała się szukać pomocy dla siebie.

– Myśli pani, że działo się coś ważnego, co sprawiło, że Andrzej wybuchł? – retorycznie pyta Joanna. – Nie, nieważny był powód, wystarczyła błahostka, np. nieposkładane pranie, zbyt głośno grający telewizor, czy jak uważał mąż, nieposłuszne dzieci. Codzienne krzyki, zmuszanie dzieci do posłuszeństwa, a czasem karanie biciem, po to, aby wyrosły na porządnym ludzi, miały twardą skórę i samodzielnie radziły sobie w życiu.

Awantury, które wszczynał mąż, stały się codziennością jej i dzieci. Jak opowiada pani Joanna – w domu liczyło się tylko zdanie męża, jego humory, jego zasady, jego siła. Nikt inny nie miał racji, to on był głową rodziny, więc decydował o wszystkim: czy żona może spotkać się z koleżankami, kupić coś do domu albo dla siebie, czy dzieci mogą wyjść na dwór, a nawet jak szybko po pracy pani Joanna ma być z powrotem w domu. Taka sytuacja narastała od kilku lat, stawała się coraz bardziej nie do wytrzymania, zarówno dla pani Joanny jak i dla jej dzieci. Mimo, że robiła wszystko żeby było dobrze, aby mąż był w końcu zadowolony – dbała o dom, o dzieci, o potrzeby męża – ciągle to było za mało, albo źle zrobione. Zdaniem męża była niezdarą i nie dorównywała innym kobietom, które zawsze stawiał jej za wzór.

Wybuchy męża były coraz częstsze i intensywniejsze, pani Joanna była obrażana, wyzywana, parę razy nawet została opluta. – Nie chcę przytaczać wyzwisk, które codziennie do mnie rzucał, ale są głęboko w pamięci i nadal boją każdego dnia. Kiedy pani Joanna nie wytrzymywała napięcia i agresji męża, mówiła mu, że się go boi, że jego słowa ją ranią, słyszała, wtedy że histeryzuje i jest przewrażliwiona. Niestety ze strony męża robiło się coraz niebezpieczniej, podczas jednej z awantur mąż złapał panią Joannę za gardło, trzymał długą chwilę, przyciskając do ściany.

– Nie byłam w stanie nic powiedzieć, krzyknąć, o wezwaniu pomocy nawet nie myślałam. Usłyszałam jeszcze od niego, że bym uważała, bo następnym razem nie będzie już tak delikatny. Kiedy pani Joanna mówi o tej sytuacji, nadal czuje przerażenie.

To zdarzenie, przelało czarę goryczy. Po latach upokorzeń pani Joanna uznała, że chce komuś opowiedzieć o swoich przeżyciach i jednocześnie poszukać jakiegoś wyjścia z sytuacji. Coraz bardziej bała się również o dzieci, które słyszały awantury i nieraz, podobnie jak do pani Joanny, ojciec kierował do nich wyzwiska i szturchał ich lub dawał klapsy.

tylko miałam się dobrze uczyć, ale również zajmować się gospodarstwem, pomagać rodzeństwu w lekcjach, no i być grzeczną dziewczynką.

Rodzice rzadko byli zadowoleni z tego, jak pani Bogna wywiązywała się ze swoich obowiązków

tylko miał pod ręką, ale nie to było najgorsze, najbardziej przeżywałam gdy mówił, że jestem do niczego, to że go zawiodłam bo miałam urodzić się chłopcem, matka też czasem do tego nawiązywała, ale w zasadzie niewiele się odzywała. Mam do niej żal, że mnie nie broniła. Ciągłe czułam się niechciana i niepotrzebna.

W domu pani Bogny były bardzo surowe zasady, wśród których prawdomówność i punktualność były najważniejsze. Zdarzyło się kilka razy, że musiała nocować w stodole, bo wracając wieczorem ze spotkań ze znajomymi, a nawet jeden raz wracając ze szkolnej wycieczki, do domu dotarła po godzinie, na którą umówiła się z rodzicami. Nikt jej wtedy nie wpuścił do domu, a nie działo się to latem... W czasie gdy pani Bogna była uczennicą, zdarzyło się kilkakrotnie, że ojciec pobił ją tak bardzo, że na plecach i na udach miała sine pręgi. Niestety nikt z nauczycieli wtedy nie zareagował.

Jak tylko pani Bogna skończyła 18 lat, wyprowadziła się z domu. Zrobiła to bez zgody rodziców, którzy uznali, że ich zdradziła i od ponad 4 lat, które upłynęły od wyprowadzki z domu rodzinnego, odmawiają kontaktu z panią Bogną, zabraniają również pozostałym dzieciom kontaktować się z siostrą.

Przeżycia, o których mówiła pani Bogna są dla niej bardzo dotkliwie, sprawiają, że nie potrafi myśleć o sobie pozytywnie. Gdy wraca w myślach do domu rodzinnego, oblewa ją zimny pot, ma wrażenie że serce chce jej wyskoczyć z piersi i opanowuje ją duży lęk, dlatego pani Bognie trudno jest radzić sobie z przeszłością. Ma jeszcze wiele trudnych doświadczeń, nad którymi pracuje podczas spotkań terapeutycznych w Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Krakowie, odbywających się w ramach projektu pn. „Rozszerzenie zakresu pomocy psychologicznej dla osób zagrożonych przemocą i doświadczających przemoc” współfinansowanym przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014–2020. W Projekcie oferowane jest bezpłatne wsparcie terapeutyczne indywidualne, dla par/rodzin i wsparcie grupowe, zarówno dla dorosłych jak i dla dzieci, dla uczestników dostępne są również konsultacje psychiatry.

Z szerokiego wsparcia w Projekcie korzysta również pani Joanna ze swoimi dziećmi i już we wrześniu wspólnie wyjadą razem na warsztaty terapeutyczne odbywające się poza Krakowem, a później w Krakowie wezmą udział w grupie terapeutycznej – mama, a dzieci w grupie psychoedukacyjnej.

Jeśli Państwo również jesteście zainteresowani wzięciem udziału w Projekcie, zapraszamy do kontaktu z psychologami w Ośrodku Interwencji Kryzysowej lub wypełnienie i przesłanie do OIK wniosku o udział w Projekcie, który znajdziecie Państwo na stronie <https://oik.krakow.pl/projekty-ue/rozpoczecie-realizacji-projektu>.

**Kraków**

**OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ W KRAKOWIE**

**PROJEKT „ROZSZERZENIE ZAKRESU POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ DLA OSÓB ZAGROŻONYCH PRZEMOCĄ I DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY”**

OFERUJEMY BEZPŁATNIE:

- ✓ WSPARCIE TERAPEUTYCZNE INDYWIDUALNE DLA DOROSŁYCH I DZIECI
- ✓ WSPARCIE TERAPEUTYCZNE DLA PAR LUB RODZIN
- ✓ WSPARCIE TERAPEUTYCZNE GRUPOWE DLA DOROSŁYCH
- ✓ WSPARCIE PSYCHOEDUKACYJNE GRUPOWE DLA DZIECI
- ✓ KONSULTACJE PSYCHIATRYCZNE

Informacje dotyczące Projektu pod nr tel. **12 421 92 82** (całodobowo) oraz mailowo: [sekretariat@oik.krakow.pl](mailto:sekretariat@oik.krakow.pl)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej  
ul. Radziwiłłowska 8b

**Ośrodek czynny całodobowo**  
**Serdecznie zapraszamy!**

[www.oik.krakow.pl](http://www.oik.krakow.pl)  
f OIK Ośrodek Interwencji Kryzysowej Kraków

Projekt realizowany w terminie od 1 lipca 2020 r. do 31 marca 2023 r.

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego – Regionalny Program Operacyjny Województwa Małopolskiego na lata 2014–2020.



★★★

Pani Bogna, niedługo po uzyskaniu pełnoletności wyjechała do Krakowa. Tutaj szukała niezależności, ale także spokoju, którego w domu rodzinnym miała niewiele.

– Wychowywałam się z dwójką młodszego rodzeństwa, bratem i siostrą... ja byłam najstarsza, więc rodzice najwięcej ode mnie wymagali. Nie

– W sumie to, że dzieci miały zawsze odrobione lekcje, a zwierzęta w gospodarstwie były dopatrzone, nikogo nie dziwiło, był to mój obowiązek i tyle. Niestety rodzicom to nie wystarczało, ojciec nieraz karał mnie mówiąc, że nic ze mnie nie będzie, że mąż będzie mnie bił, bo taka jestem niezdarą i leń, zawsze krytykował to, co robiłam, jak wyglądam, jak chodzę. Ojciec często mnie bił,

**Kraków**

**Nowa Huta**  
miejsce dobre do życia

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie**