

Bezpieczna Rodzina (z problemem alkoholowym)



Bezpłatna broszura informacyjna

Druk informatora współfinansowany przez Województwo Lubuskie
w ramach realizacji zadania publicznego pod nazwą:
„przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym”.



Lubuskie
Warte zachodu

© **Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet „BABA”**
Autorki broszury:
Anita Kucharska-Dziedzic, Monika Kawka,
Dorota Zubrzycka-Urbańska

Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet „BABA”
Zielona Góra, Stary Rynek 17 (wejście od ul. Lisowskiego)
tel./fax: 68 4549232, 692 064 061
www.baba.org.pl, e-mail: baba@baba.org.pl

ISBN 978-83-924872-7-2

Nakład 2500 egz.

ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO KRS 0000060904
Chcesz za naszym pośrednictwem pomóc bitym, gwałconym
i skrzywdzonym - prosimy, wpłać darowiznę na konto:
Raiffeisen Polbank nr 43 1750 0012 0000 0000 2109 7896



Wydawnictwo **PLAST** Zielona Góra
Jolanta Nowaczyk
jsnowaczyk@op.pl

Wstęp

Rodzina. Niewielka grupa obdarzających się uczuciem osób tworzy realną wspólnotę; wspiera się, pomaga sobie w walce z trudnościami, towarzyszy sobie w codzienności, jej radościach i smutkach, opierając się na miłości, empatii, czułości, prawdzie, dobru, lojalności i szczerości. Rodzina jest jednak delikatnym mechanizmem, gdy jeden z elementów zaczyna się psuć, cała rodzina odczuwa kryzys. Najczęstszym zagrożeniem dla rodziny w Polsce jest alkoholizm i przemoc. Alkoholizm i przemoc często współistnieją, dewastując elementarne poczucie bezpieczeństwa rodzin. Skutki tej krzywdy najdelikatniejsi członkowie rodziny – dzieci – odczuwają przez całe życie.

Oddajemy do Państwa rąk nasz krótki poradnik prawnopsychologiczny wyjaśniający podstawowe kwestie związane z zagrożeniem alkoholizmem. Poradnik adresujemy przede wszystkim do kobiet, zważywszy na dane statystyczne – ponad 80% przypadków alkoholizmu dotyczy mężczyzn. Niemniej mogą z niego korzystać wszyscy zainteresowani bezpieczeństwem swojej rodziny, także mężczyźni, których partnerki wpadły w sidła alkoholizmu. Osoby zainteresowane bezpłatną pomocą prawną, psychologiczną i psychoterapeutyczną zapraszamy do BABY.

Spis treści:

Regulacje prawne dotyczące alkoholu	5
Leczenie osób uzależnionych	7
Gminna (miejska) komisja	
rozwiązywania problemów alkoholowych	7
Postępowanie sądowe	9
Przemoc domowa	11
Procedura Niebieskiej Karty	13
Odpowiedzialność za długi	14
Majątek małżeński	15
Wspólne mieszkanie	18
Dziecko i jego sytuacja prawna	22
Rodzina z problemem alkoholowym, kilka słów charakterystyki	23
Dziecko w rodzinie z problemem alkoholowym.....	26
Dorośle Dzieci Alkoholików	29
Profilaktyka	34
Współuzależnienie	35
Kobiety i alkohol	39

Regulacje prawne dotyczące alkoholu

Alkohol – jego produkcja, sprzedaż i konsumpcja podlega drobiazgowym regulacjom prawnym. Nas interesuje przede wszystkim Ustawa z 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi, która na wstępie wyraża pogląd, że życie obywateli w trzeźwości jest niezbędnym warunkiem moralnego i materialnego dobra Narodu, zajmuje się jednak wyłącznie regulacjami związanymi z obrotem alkoholem oraz przeciwdziałaniu alkoholizmowi, propagowanie trzeźwości pozostawia na boku. W polskiej kulturze był i jest obecny alkohol. Czy ustawa spełnia swoje zadanie i dobrze służy społeczeństwu? Od 1982 roku upłynęło sporo czasu, a problem z nadużywaniem alkoholu i kulturą jego spożycia narasta. W handlu można zaobserwować zjawisko znikania mniejszych opakowań alkoholu na rzecz coraz większych pojemności. Alkohol w mniejszych opakowaniach jest droższy – im większe opakowanie, tym taniej. Skłania do konsumentów do nabywania większych opakowań i do spożywania większej ilości. Ustawodawca założył, że przeciwdziałanie alkoholizmowi będzie realizowane w ramach polityki społecznej a w ustawie skonkretyzował niektóre jej kierunki:

Art. 2.

1. Zadania w zakresie przeciwdziałania alkoholizmowi wykonuje się przez odpowiednie kształtowanie polityki społecznej, w szczególności:

- 1) tworzenie warunków sprzyjających realizacji potrzeb, których zaspokajanie motywuje powstrzymywanie się od spożywania alkoholu;*
- 2) działalność wychowawczą i informacyjną;*
- 3) ustalanie odpowiedniego poziomu i właściwej struktury produkcji napojów alkoholowych przeznaczanych do spożycia w kraju;*
- 4) ograniczanie dostępności alkoholu;*
- 5) leczenie, rehabilitację i reintegrację osób uzależnionych od alkoholu;*
- 6) zapobieganie negatywnym następstwom nadużywania alkoholu i ich usuwanie;*
- 7) przeciwdziałanie przemocy w rodzinie;*
- 8) wspieranie zatrudnienia socjalnego poprzez finansowanie centrów integracji społecznej.*

Na realizację zadań wyszczególnionych w ustawie przeznaczają się z budżetu państwa środki w wysokości 1% podatku akcyzowego od wyrobów alkoholowych. Ustawa określiła też instytucje realizujące jej przepisy. Na szczeblu centralnym profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych zajmuje się Państwowa Agencja Rozwiązywania

Problemów Alkoholowych (PARPA). Jest to państwowa jednostka budżetowa, której funkcje to przede wszystkim:

- wyznaczanie strategii działań, podział środków na ich realizację, opiniowanie i przygotowywanie aktów prawnych,
- udzielanie pomocy merytorycznej samorządom, instytucjom, stowarzyszeniom i osobom fizycznym realizującym zadania z zakresu problemów alkoholowych.
- koordynacja i inicjowanie działań zwiększających skuteczność i dostępność leczenia odwykowego;
- zlecenie i finansowanie zadań związanych z rozwiązywaniem problemów alkoholowych;

Na szczeblu wojewódzkim do opracowania i realizowania zadań ustawy są zobowiązani wojewodowie. Opracowują wojewódzki program profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych i zapewniają środki finansowe na ich realizację. Program jest realizowany przez regionalny ośrodek polityki społecznej, o którym mowa w przepisach o pomocy społecznej, lub inną jednostkę wskazaną w programie. Środki na jego realizację przeznaczane są z budżetu województwa. Najniższym, ale najważniejszym szczeblem są gminy. Prowadzenie działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych ustawa zalicza do zadań własnych gminy. Gmina opracowuje swój program profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych, stanowiący część strategii rozwiązywania problemów społecznych, uchwalany corocznie przez radę gminy. Program jest realizowany przez ośrodek pomocy społecznej, o którym mowa w przepisach o pomocy społecznej, lub inną jednostkę wskazaną w programie. W celu realizacji programu wójt (burmistrz, prezydent miasta) może powołać pełnomocnika.

Na realizację zadań ustawa zobowiązuje gminy do pobierania corocznych opłat za zezwolenia na sprzedaż napojów alkoholowych (zwane „kapslowym” lub „korkowym”). Wysokość tej opłaty uzależniona jest od rodzaju zezwolenia i wartości sprzedaży wyrobów alkoholowych w ciągu roku. Z tych opłat powstaje specjalny fundusz samorządowy, z którego są finansowane lokalne działania mające na celu realizację programów przewidzianych przepisami ustawy. Zgodnie z ustawą, programy polegają m.in. na tworzeniu możliwości korzystania z pomocy terapeutycznej, prowadzeniu działań profilaktycznych, edukacyjnych i informacyjnych, a także wspomaganie działalności instytucji, stowarzyszeń i osób fizycznych służącej rozwiązywaniu problemów alkoholowych. To, w jaki sposób są realizowane zadania profilaktyki, uzależnione jest od wysokości wpływów z kapslowego. Małe i biedne gminy, gdzie funkcjonuje niewiele punktów sprzedaży alkoholu, dochody z tego tytułu mają niewysokie. Nie oznacza to jednak, że problem z osobami

nadużywającymi alkoholu jest mniejszy niż w gminach bogatszych. Zazwyczaj jest odwrotnie.

Leczenie osób uzależnionych

Od osób uzależnionych od alkoholu nie pobiera się opłat za świadczenia w zakresie leczenia odwykowego. Poddanie się leczeniu odwykowemu jest dobrowolne. Przymusowe leczenie z alkoholizmu istniało do roku 1982 – kiedy to przestała obowiązywać ustawa o zwalczaniu alkoholizmu z 1956 roku. Od tej zasady ustawa wprowadza wyjątek. Sąd może „zobowiązać” w określonych przypadkach do poddania się leczeniu odwykowemu. Sam fakt częstego spożywania alkoholu nie jest podstawą do leczenia wbrew woli osoby pijącej. Spożywanie alkoholu nawet w dużych ilościach nie jest zabronione nawet wówczas, gdy zagraża życiu. Ustawa (art. 24) określa, jakie przesłanki muszą wystąpić, żeby osoba uzależniona od alkoholu została zobowiązana do leczenia odwykowego. Są to wyłącznie przesłanki społeczne:

- powodowanie rozkładu życia rodzinnego,
- demoralizacja małoletnich,
- uchylanie się od pracy,
- systematyczne zakłócanie spokoju lub porządku publicznego.

Zgodnie z art. 26 ust. 3 ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi podmiotami uprawnionymi do występowania do sądu z wnioskiem o zobowiązanie się do poddania leczeniu odwykowemu są gminne komisje rozwiązywania problemów alkoholowych właściwe według miejsca zamieszkania lub pobytu osoby, której postępowanie dotyczy oraz prokurator.

Gminna (miejska) komisja rozwiązywania problemów alkoholowych

Wójtowie (burmistrzowie, prezydenci miast) powołują komisje rozwiązywania problemów alkoholowych. W skład komisji wchodzi osoby przeszkolone w zakresie profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych. Ustawa nie precyzuje jednak, jakiego rodzaju „przeszkolenie” powinni mieć członkowie komisji. Różne bywają zatem kompetencje i znajomość problematyki u członków komisji. Aby wszcząć postępowanie w sprawie leczenia odwykowego, należało zawiadomić komisję o takiej konieczności. Może to zrobić każdy. Inicjatywa taka może wyjść zarówno z kręgu osób najbliższych osoby uzależnionej, osób dla niej obcych, jak i instytucji, które powzieli wiadomość w tym zakresie w ramach swojej działalności, np. organy pomocy społecznej, policja.

Istnieje gotowy formularz wniosku, jest dostępny w siedzibach komisji. Można też taki wniosek napisać odręcznie. Każda forma zgłoszenia będzie rozpatrywana przez komisję. Brak jest ustawowego określenia wymogów formalnych do spełnienia warunkujących zainicjowanie postępowania. Jeżeli nie znamy wszystkich danych, jakich wymaga wypełnienie formularza, podajemy tylko te, które są nam znane (przynajmniej imię i nazwisko, adres) oraz uzasadniamy zgłoszenie.

Prowadzone przez gminne komisje rozwiązywania problemów alkoholowych postępowanie w przedmiocie zobowiązania do poddania się leczeniu odwykowemu nie podlega regulacjom kodeksu postępowania administracyjnego. Osobie zawiadamiającej komisję o konieczności podjęcia działań w ramach procedury nie przysługują prawa strony postępowania administracyjnego, nie ma możliwości prawnej zamknięcia postępowania przez wycofanie wniosku, prawa dostępu do gromadzonych materiałów postępowania i nie stanie się też stroną postępowania sądowego. Praktycznie po złożeniu wniosku do komisji osoba zawiadamiająca zostaje pominięta w dalszej części postępowania. Nie otrzymuje żadnej informacji o działaniach komisji.

Skutkiem zgłoszenia jest wszczęcie postępowania przed komisją. Komisja zbiera informacje o osobie zgłoszonej przede wszystkim od organów pomocy społecznej i policji. Kieruje osobę zgłoszoną na badanie psychiатrczno-psychologiczne w przedmiocie uzależnienia od alkoholu. Przeprowadza je dwuosobowy zespół biegłych i wydaje opinie, która jest przesyłana do komisji. Jeżeli biegli nie stwierdzą zespołu zależności alkoholowej, komisja postępowanie umarza.

Komisja zbiera się na posiedzenia, na które zapraszana jest osoba zgłoszona, a czasami również wnioskodawca i świadkowie. Okres oczekiwania na rozpatrzenie sprawy przez komisję nieraz jest dość długi. Posiedzenia nie odbywają się często. Jeżeli osoba z problemem alkoholowym zgłosi się na posiedzenie komisji, stara się ona ustalić stan faktyczny sprawy; zadaje pytania związane ze spożywaniem alkoholu oraz sytuacją rodzinną osoby zgłoszonej. Odczytywana jest również opinia biegłych wraz z zaleceniami dotyczącymi formy koniecznego leczenia (ambulatoryjne bądź stacjonarne). Przeprowadzana jest rozmowa motywująca w celu dobrowolnego podjęcia leczenia i rozwiązania problemu z alkoholem. Jeżeli osoba zgłoszona deklaruje chęć podjęcia leczenia dobrowolnie, komisja sporządza w protokole stosowne zobowiązanie, które jest podpisywane i ustala placówkę, gdzie zostanie podjęta terapia. Osoba uzależniona jest wówczas kierowana do konkretnej jednostki leczenia odwykowego, ustalany jest termin, kiedy ma się zgłosić na leczenie. Nie jest to koniec postępowania, które jedynie jest zawieszane na czas leczenia. Przebieg leczenia jest monitorowany. Placówki odwykowe przesyłają informacje o przerwaniu

leczenia i o osobach, które na nie w ogóle się nie zgłosiły. Postępowanie umarza się dopiero po 2 latach i tylko wówczas, gdy podjęte leczenie odniesie pożądane skutki i pacjent pozostanie w abstynencji. W innym przypadku komisja podejmuje kolejne działania. Gdy zgłoszony nie stawia się na wezwania albo nie podejmuje leczenia, do którego się zobowiązał, sprawa zostanie skierowana na drogę postępowania sądowego. Procedura sądowego zobowiązania do leczenia odwykowego jest uruchamiana w następujących przypadkach:

- gdy osoba nie zgłosi się na zaproszenie bądź wezwanie na posiedzenie komisji,
- gdy osoba zgłosi się na zaproszenie bądź wezwanie i oświadczy, że nie zgadza się dobrowolnie leczyć odwykowo,
- gdy osoba przerwie dobrowolnie podjęte leczenie odwykowe.

Postępowanie sądowe

Zgodnie z obowiązującymi przepisami sąd powinien wyznaczyć pierwszą rozprawę w ciągu miesiąca od wpłynięcia wniosku komisji o przymusowe leczenie uczestnika. Sąd w pierwszej kolejności uczestnika postępowania kieruje na badanie wykonywane przez biegłych. Zgodnie z ustawą o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi sąd wydaje postanowienie po przeprowadzeniu rozpraw oraz wysłuchaniu osoby zobowiązywanej. Jeżeli uczestnik nie zgłasza się na badanie biegłych lub na posiedzenie sądu, zostanie doprowadzony przez policję. Postępowanie sądowe odbywa się w trybie nieprocesowym; nie wstępują w nim strony procesu, a jedynie jego uczestnicy. Sąd nie wydaje wyroku tylko postanowienie. W postanowieniu kończącym postępowanie sąd „zobowiązuje do poddania się leczeniu”. Sąd orzekający o obowiązku leczenia określa jedynie rodzaj zastosowanego leczenia, a mianowicie, czy ma się ono odbywać w stacjonarnym czy niestacjonarnym zakładzie lecznictwa odwykowego, natomiast nie określa okresu leczenia.

Obowiązek ten trwa tak długo, jak wymaga tego tok leczenia, nie dłużej niż dwa lata od dnia uprawomocnienia się postanowienia, a więc również w wypadku, gdy cel leczenia w tym czasie nie został osiągnięty. Postanowienie sądu o zobowiązaniu do leczenia odwykowego w formie pisemnej otrzymuje osoba uzależniona oraz placówka odwykowa, w której ma odbywać się leczenie. Na czas trwania obowiązku leczenia sąd może ustanowić nadzór kuratora. Postępowanie sądowe jest dla osoby uzależnionej bezpłatne.

Zobowiązanie nałożone przez sąd nie ma jednak charakteru przymusu prawnego. Przymus stosowany może być na etapie doprowadzenia osoby uzależnionej na badanie przez biegłych, na rozprawę sądową oraz

doprowadzenie do zakładu leczniczego. Nie ma jednak możliwości prawnych zatrzymania pacjenta w zakładzie leczenia odwykowego wbrew jego woli czy zmuszanie go do aktywnego uczestniczenia w programie psychoterapii uzależnienia. Wydanie orzeczenia przez sąd nie zawsze oznacza, że leczenie zostanie podjęte. Czas oczekiwania na umieszczenie w zakładzie leczniczym bywa tak długi, że niektóre orzeczenia sądu traca moc. Kilkumiesięczne starania rodziny alkoholika oraz gminnej komisji okazują się daremne.

Przez okres 2 lat od dnia uprawomocnienia się orzeczenia sądu wnioskowanie do gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych o podjęcie jakichkolwiek działań jest bezcelowe. Nawet wówczas, gdy uzależniony nie leczy się, pije dalej i zatruwa życie najbliższym. Nie są w stanie nic zrobić.

Jeżeli sąd ustanowił nadzór kuratora, jego obowiązkiem będzie podejmowanie dalszych działań. Do niego może rodzina zwracać się o informacje oraz pomoc w rozwiązywaniu problemów. Do obowiązków kuratora wykonującego nadzór nad osobą, w stosunku do której orzeczone został obowiązek poddania się leczeniu odwykowemu, należy:

- podejmowanie niezbędnych starań, aby osoba zobowiązana do poddania się leczeniu zastosowała się do orzeczenia sądu,
- utrzymywanie stałego kontaktu z osobą zobowiązaną do poddania się leczeniu oraz udzielanie jej niezbędnej pomocy w rozwiązywaniu trudności życiowych, a zwłaszcza w rozpoczęciu i kontynuowaniu leczenia,
- współdziałanie w miarę potrzeby z terenowymi organami administracji państwowej oraz organizacjami społecznymi w kierunku zapewnienia osobie poddanej leczeniu lub jej rodzinie odpowiedniej pomocy, polegającej w szczególności na ułatwieniu zatrudnienia, zapewnieniu czasowego zakwaterowania oraz na świadczeniach materialnych,
- współdziałanie z zakładem pracy i zakładową służbą zdrowia w kierunku realizacji zobowiązań nałożonych na pracownika poddanego leczeniu odwykowemu,
- współdziałanie z zakładem leczenia odwykowego w kierunku osiągnięcia celów leczenia,
- oddziaływanie w kierunku nawiązania przez osobę poddaną leczeniu kontaktów z odpowiednimi placówkami służby zdrowia oraz organizacjami samopomocy osób uzależnionych od alkoholu,
- utrzymywanie kontaktu z rodziną osoby poddanej leczeniu, z którą osoba ta pozostaje we wspólnym gospodarstwie domowym,
- oddziaływanie na środowisko, w którym osoba poddana leczeniu przebywa lub do którego ma powrócić, zwłaszcza kształtowanie właściwego stosunku do niej,

- składanie sądowi pisemnych sprawozdań z przebiegu leczenia w terminach określonych przez sąd, nie rzadziej jednak, niż co dwa miesiące.

Cieżko jest pomóc alkoholikowi wbrew jego woli, ponieważ uzależnienia nie leczą się lekami, tylko psychoterapia. Można go przewieźć siłą w jakieś miejsce, można go zamknąć. Ale niemożliwym jest zmuszenie go do zmian swojego życia czy sposobu myślenia. Dlatego tak często starania rodziny i wielu instytucji nie przynoszą efektu.

Przemoc domowa

Z nadmiernym spożywaniem alkoholu może wiązać się stosowanie przemocy wobec osób najbliższych. Prawdopodobieństwo wystąpienia przemocy w rodzinach alkoholowych jest ponad dwukrotnie większe niż w pozostałych. Często właśnie w tym celu spożywany jest alkohol przez sprawcę przemocy. Sprawca liczy na to, że spożycie alkoholu usprawiedliwi jego naganne postępowanie. Wygodne dla sprawcy przemocy jest zasłanianie się niepamięcią wywołaną alkoholem. To nieprawda. Sprawca dokładnie pamięta, co zrobił i na pewno drugi raz, jak będzie chciał bić, to znowu się upije.

Pobicie czy znęcanie się nad rodziną to przestępstwo. A popełnienie takich czynów pod wpływem alkoholu jest dodatkową okolicznością obciążającą sprawcę i społecznie naganną. Wymierzając karę, sąd bierze takie okoliczności pod uwagę i wymierza karę surowszą.

Nie możesz pozwolić na to, żeby przemoc zagościła w Twoim domu. Bez względu na to, czy jest ona związana z alkoholizmem sprawcy czy nie. Nie można żyć w oczekiwaniu na to, że wraz z uleczeniem alkoholizmu zniknie przemoc. Nie zniknie. To częsta pułapka, w jaką wpadają rodziny osób uzależnionych. Tkwią latami w toksycznym związku w oczekiwaniu, aż partner przestanie pić. Czasami zdarza się, że pić przestaje. Wówczas okazuje się, że przemoc istnieje nadal, zmienia tylko nieco swoją formę.

Każda ofiara przemocy ma prawo żądać od wymiaru sprawiedliwości, aby ukarał sprawcę, tym samym zadziałał wychowawczo na osobę sprawcy, aby nie popełniał więcej tego rodzaju przestępstw. Organami ścigania sprawców przestępstw jest prokuratura i policja. Od ich karania są sądy. Samodzielnie należy zadbać o to, by organy te mogły ukarać sprawcę przemocy. W tym celu:

1. Zbieraj dowody popełnienia przestępstwa.

Samo gromadzenie dowodów jeszcze nie oznacza, że zostaną one wykorzystane. Jeżeli jednak będziesz chciał, aby ukarano sprawcę,

będą niezbędne. Bez tego trudno będzie wytoczyć akt oskarżenia. Twoje zeznanie może nie wystarczyć. Mogą się również przydać np. w postępowaniach cywilnych. Do Ciebie będzie należała decyzja, co z nimi zrobisz. Dowodami w sprawie mogą być między innymi:

- **dowód z zeznań świadków** – każda osoba mająca wiadomości dotyczące kwestii dowodzonych przed sądem ma obowiązek stawić się na wezwanie oraz złożyć zeznanie zgodnie ze swoją wiedzą. Świadcami mogą być nie tylko osoby obce, ale też członkowie rodziny, krewni i powinowaci. Najbliżsi dla oskarżonego (sprawcy przemocy) mają prawo do odmowy zeznań. Świadkiem jest również osoba pokrzywdzona i ona ma również prawo do odmowy zeznań. Często się tak dzieje, że osoba pokrzywdzona odmawia złożenia zeznań w sprawie, usiłując się w ten sposób wycofać. Przyczyny są różne – może być zastraszana przez sprawcę do tego stopnia, że nie przyzna się do tego przez organami wymiaru sprawiedliwości, może też ulec obietnicom poprawy i chęci dania sprawy kolejnej „szansy”. Skutkiem takiej odmowy jest unieważnienie dotychczasowych zeznań osoby pokrzywdzonej złożonych w sprawie. A jest to jeden z najistotniejszych dowodów. Powoduje to najczęściej umorzenie sprawy czy też odmowę wszczęcia postępowania. W przyszłości spowoduje też problemę w powtórny prowadzeniu postępowania karnego wynikających z braku wiary organów ścigania co do konsekwentności działań ofiary. Świadcami mogą być również małoletnie dzieci. Ich zeznania są równie wiarygodne, jak dorosłych. Mogą być też poparte opinią psychologiczną w zakresie zapamiętywania i odtwarzania czy ewentualnej konfabulacji. Sporo zrobiono na rzecz komfortu małych świadków postępowań sądowych i nie jest to dla nich tak stresujące, jak kiedyś. Dziecko jest przesłuchiwane w specjalnie do tego przystosowanym pomieszczeniu. Jeżeli jego zeznania są istotne dowodowo, nie należy rezygnować z przesłuchania dzieci wyłącznie przez obawę, że narażone będą na stres. Świadcami mogą być również osoby, które bezpośrednio nie widziały zdarzenia, ale znają ich przebieg z relacji ofiary. Może to być koleżanka z pracy czy znajoma, której ofiara się zwierzała, często pokazując obrażenia i opowiadając o swoich przeżyciach. Policjanci interweniujący w miejscu zamieszkania to również doskonali świadkowie. Warto, abyś zapamiętała dzień i godzinę interwencji. Możesz również zapytać ich o nazwiska i zapisać.
- **dokumentacja lekarska** – nie tylko obdukcja lekarska może stanowić materiał dowodowy w sprawach związanych z uszkodzeniem ciała dokonany przez sprawcę domowej przemocy. Obecnie każdy lekarz rodzinny jest obowiązany wystawić zaświadczenie lekarskie, w którym opisuje przyczyny i rodzaje uszkodzeń ciała.

Zaświadczenie takie jest bezpłatne. Wzór zaświadczenia lekarskiego określa rozporządzenie Ministra Zdrowia. Obowiązuje ono od 29 października 2010 r.

- **nagrania awantur** – to doskonały materiał dowodowy nie tylko w sprawach karnych, ale i podczas innych postępowań sądowych, np. podczas rozwodu. Zwłaszcza, jeżeli chodzi o udowodnienie znęcania się psychicznego nad ofiarą czy zachowania się sprawcy przemocy wobec dzieci.
- **fotografia** – na przykład zdemolowanego mieszkania, uszkodzeń ciała, wyglądu sprawcy.

2. Złóż doniesienie o popełnieniu przestępstwa do organów ścigania.

Najskuteczniejszą metodą jest złożenie pisma we właściwej prokuraturze. W piśmie zawiadamiasz o popełnieniu przestępstwa na Twoją szkodę i opisujesz, w jaki sposób. W zależności od rodzaju czynu zabronionego prokurator może prowadzić postępowanie sam lub przekazać je do prowadzenia policji. Podczas składania zeznań zwróć uwagę, aby wszystko to, co powiedziałaś, znalazło się w protokole, zanim go podpisiesz. Podaj wszystkie okoliczności sprawy. Przedstaw zgromadzone dowody lub powiedz, gdzie się znajdują. Podaj świadków, którzy mogą potwierdzić przedstawione przez Ciebie okoliczności. To ważne, od tego bowiem zależy, czy sprawca będzie miał przedstawione zarzuty i sprawa zostanie skierowana do sądu.

Ukaranie sprawcy przemocy należy do sądu i możesz mieć pewność, że działanie sprawcy pod wpływem alkoholu spowoduje, że wyrok będzie surowszy. Sąd też może wpłynąć na zaprzestanie nie tylko przemocy wobec Ciebie, ale również na powstrzymanie się od picia alkoholu. Często właśnie takie są warunki zawieszenia kary pozbawienia wolności. Sprawca przemocy, jeżeli nie będzie chciał iść do więzienia, będzie musiał się podporządkować. Zawieszając karę, sąd zazwyczaj ustanawia nadzór kuratora. Kurator będzie sprawdzał, czy sprawca przemocy zachowuje trzeźwość.

Procedura Niebieskiej Karty

Bardzo często podczas interwencji policja zakłada tzw. Niebieską Kartę. Może ona stanowić dowód na istnienie przemocy, wszczynając jednak postępowanie przed tzw. zespołem interdyscyplinarnym właściwym dla Twojego miejsca zamieszkania. Organami uprawnionymi do wszczęcia tej procedury są również: ośrodek pomocy społecznej, gminna komisja przeciwdziałania alkoholizmowi, jednostka oświatowa, służba zdrowia. Założenie takiej karty nie jest równoznaczne z zawiadomieniem o popełnieniu przestępstwa i wszczęciem postępowania karnego. Ale też

jedno nie wyklucza drugiego. Nie pomył postępowania wszczętego w ramach tej procedury z postępowaniem karnym. Samo założenie Niebieskiej Karty najczęściej nie spowoduje, że sprawca zostanie ukarany. Procedura, jaka będzie się toczyć w związku z założeniem Niebieskiej Karty, może być dla Ciebie nieco uciążliwa. Ogólnie, im mniejsza miejscowość, tym bardziej negatywne odczucia ofiar z nią związane. Założenie Niebieskiej Karty jest informacją dla organów pomocy społecznej, gdzie zazwyczaj swoja siedzibę ma zespół interdyscyplinarny, że w danej rodzinie dochodzi do aktów przemocy. Celem ich działań będzie opracowanie „strategii rozwiązania problemu przemocy w rodzinie”. Często procedura taka kończy się po kilku miesiącach zamknięciem postępowania bez jakiegokolwiek efektu w życiu ofiar. Niestety, wszczęcie tej procedury nie jest uzależnione od zgody ofiary. Może być ona założona wbrew Twojej woli i będzie się toczyć. Nie ma jednak przymusu stawiania się na wezwania zespołu interdyscyplinarnego, opowiadanie swoich przeżyć przed zgromadzonym gremium, które, im mniejsza miejscowość, tym częściej może się składać ze znajomych Ci osób. Bywa to dla ofiar upokarzające. **Nieuczestniczenie w procedurze Niebieskiej Karty nie powinno mieć żadnego wpływu na toczące się postępowanie karne.**

Odpowiedzialność za długi

Przed nowelizacją Kodeksu Rodzinnego i Opiekuńczego z 2004 r. małżonkowie odpowiadali za długi, jakie zaciągnął drugi małżonek. Sąd nadawał klauzulę wykonalności na tytule wykonawczym przeciwko drugiemu małżonkowi i wierzyciele mogli egzekwować z wynagrodzenia, jakie otrzymywał współmałżonek oraz z majątku wspólnego. Bardzo często dochodziło wówczas do sytuacji, gdy żona spłacała długi zaciągnięte na zakup alkoholu przez męża. Istniała wówczas możliwość uchylecia się od odpowiedzialności, ale było to skomplikowane, i rzadko odnosiło pozytywny skutek. Przed odpowiedzialnością za długi chroniła zmiana ustroju majątkowego w małżeństwie, ale w przyszłości. Za powstałe długi małżonek odpowiadał nadal.

Obecnie już nie musisz się obawiać odpowiedzialności za długi współmałżonka. Każdy z małżonków odpowiada za długi swoim majątkiem osobistym, wynagrodzeniem za pracę lub innymi swoimi dochodami. Odpowiedzialność drugiego małżonka powstaje tylko wówczas, gdy wyraził zgodę na zaciągnięcie zobowiązania – wierzyciel może wtedy żądać zaspokojenia z majątku wspólnego. Dotyczy to również innego rodzaju zobowiązań – mandatów, grzywny czy kosztów sądowych.

Kodeks Rodziny i Opiekuńczy:

Art. 41.

§1. Jeżeli małżonek zaciągnął zobowiązanie za zgodą drugiego małżonka, wierzyciel może żądać zaspokojenia także z majątku wspólnego małżonków.

§2. Jeżeli małżonek zaciągnął zobowiązanie bez zgody drugiego małżonka albo zobowiązanie jednego z małżonków nie wynika z czynności prawnej, wierzyciel może żądać zaspokojenia z majątku osobistego dłużnika, z wynagrodzenia za pracę lub z dochodów uzyskanych przez dłużnika z innej działalności zarobkowej, jak również z korzyści uzyskanych z jego praw, o których mowa w art. 33 pkt 9, a jeżeli wierzytelność powstała w związku z prowadzeniem przedsiębiorstwa, także z przedmiotów majątkowych wchodzących w skład przedsiębiorstwa.

§3. Jeżeli wierzytelność powstała przed powstaniem wspólności lub dotyczy majątku osobistego jednego z małżonków, wierzyciel może żądać zaspokojenia z majątku osobistego dłużnika, z wynagrodzenia za pracę lub z dochodów uzyskanych przez dłużnika z innej działalności zarobkowej, jak również z korzyści uzyskanych z jego praw, o których mowa w art. 33 pkt 9.

Majątek małżeński

Wraz z zawarciem związku małżeńskiego powstaje pomiędzy małżonkami wspólność ustawowa. Oznacza to, że przedmioty nabyte w czasie jej trwania przez każdego z małżonków wchodzą w skład ich majątku wspólnego. Tylko z ważnych powodów każdy z małżonków może przy podziale majątku wspólnego żądać, aby ustalenie udziałów nastąpiło z uwzględnieniem stopnia, w którym każdy z nich przyczynił się do powstania tego majątku. Nie jest to prosta sprawa. Wymaga przeprowadzenia wielu dowodów na potwierdzenie okoliczności, iż współmałżonek w niewielkim zakresie przyczynił się do powstania majątku albo też w żadnym: uzyskiwane dochody przeznaczał na alkohol, stanowił ciężar dla rodziny. Zazwyczaj sprawa nie wygląda tak prosto, podczas trwania długoletniego małżeństwa bywają okresy, kiedy uzależniony współmałżonek pracował, być może nawet jako jedyna osoba w rodzinie bądź uzyskiwał dużo większe dochody. Sąd będzie brał pod uwagę przebieg całego związku małżeńskiego – nie tylko ostatnie lata.

Majątek ten tworzy się tak długo, aż zmieniony zostanie ustrój majątkowy w małżeństwie. Zastanów się zatem, czy tworzenie nadal majątku małżeńskiego (dorobku) ma sens. Jeżeli Twój współmałżonek swoje dochody przepija i od jakiegoś czasu wszystko to, czego się dorabiacie, powstaje wyłącznie dzięki Twojej pracy i staraniom, w Twoim interesie jest, aby ten majątek wspólny przestał się tworzyć.

*Kodeks Rodzinny i Opiekuńczy:
Art. 43.*

§1. Oboje małżonkowie mają równe udziały w majątku wspólnym.

2. Jednakże z ważnych powodów każdy z małżonków może żądać, ażeby ustalenie udziałów w majątku wspólnym nastąpiło z uwzględnieniem stopnia, w którym każdy z nich przyczynił się do powstania tego majątku. Spadkobiercy małżonka mogą wystąpić z takim żądaniem tylko w wypadku, gdy spadkodawca wytoczył powództwo o unieważnienie małżeństwa albo o rozwód lub wystąpił o orzeczenie separacji.

3. Przy ocenie, w jakim stopniu każdy z małżonków przyczynił się do powstania majątku wspólnego, uwzględnia się także nakład osobistej pracy przy wychowaniu dzieci i we wspólnym gospodarstwie domowym.

Przed zawarciem małżeństwa można w drodze umowy, potocznie zwanej intercyzą, ustanowić rozdzielność majątkową. Po zawarciu związku małżeńskiego małżonkowie mogą ustanowić rozdzielność majątkową również w drodze umowy – dobrowolnie przed notariuszem. Wymaga to zgodnego działania małżonków. Notariusz nie może wprowadzić rozdzielności majątkowej tylko na żądanie jednego z małżonków. Często małżonek nadużywający alkoholu nie zgadza się na dokonanie takiej czynności. Wówczas właściwym do załatwienia takiej sprawy jest sąd rodzinny. W tym celu musisz złożyć do sądu pozew o ustanowienie rozdzielności majątkowej. Właściwym jest sąd miejsca zamieszkania małżonków. Pozew podlega opłacie sądowej w wysokości 200 zł. Do pozwu załączasz odpis zupełny aktu małżeństwa – musisz go pobrać w USC. Jeżeli masz dzieci, to również akty urodzenia dzieci.

Pozew należy uzasadnić, gdyż ustanowienie rozdzielności majątkowej przez sąd odbywa również bez zgody drugiego małżonka i tylko z ważnych powodów, np. trwonienie majątku wspólnego z powodu alkoholizmu, uchylanie się od pracy czy nieprzyczynianie się do utrzymania substancji majątku. Sąd ma na uwadze przede wszystkim dobro rodziny. Zniesienie wspólności majątkowej jest możliwe tylko w czasie trwania małżeństwa i gdy istnieje między małżonkami wspólność majątkowa. Rozdzielność majątkowa powstaje z dniem, który sąd ustali w wyroku. W sentencji wyroku sąd ma obowiązek ustalić dokładną datę, w wyjątkowych sytuacjach może to być data wsteczna, nawet odległa.

Kodeks Rodzinny i Opiekuńczy :

Art. 52.

1. Z ważnych powodów każdy z małżonków może żądać ustanowienia przez sąd rozdzielności majątkowej.

1a. Ustanowienia przez sąd rozdzielności majątkowej może żądać także wierzyciel jednego z małżonków, jeżeli uprawdopodobni, że zaspokojenie wierzytelności stwierdzonej tytułem wykonawczym wymaga dokonania podziału majątku wspólnego małżonków.

2. Rozdzielność majątkowa powstaje z dniem oznaczonym w wyroku, który ją ustanawia. W wyjątkowych wypadkach sąd może ustanowić rozdzielność majątkową z dniem wcześniejszym niż dzień wytoczenia powództwa, w szczególności, jeżeli małżonkowie żyli w rozłączeniu.

3. *Ustanowienie rozdzielnosci majatkowej przez sad na ządanie jednego z małżonków nie wyłącza zawarcia przez małżonków umowy majatkowej małżeńskiej. Jeżeli rozdzielnosc majatkowa została ustanowiona na ządanie wierzyciela, małżonkowie mogą zawrzeć umowę majatkową małżeńską po dokonaniu podziału majątku wspólnego lub po uzyskaniu przez wierzyciela zabezpieczenia, albo zaspokojenia wierzytelności, lub po upływie trzech lat od ustanowienia rozdzielnosci.*

Od momentu ustanowienie rozdzielnosci majatkowej wszystko, czego się dorobisz, będzie stanowiło wyłącznie Twój majątek. Przystaje tworzyć się majątek wspólny, a tworzą się majątki osobiste każdego z małżonków. Każde z małżonków samodzielnie zarządza swoim majątkiem. Nie uniemożliwia to nadal wspólnego nabywania rzeczy, jeżeli zajdzie taka potrzeba. Każde z małżonków ma wówczas prawo do określonego udziału w nabytej rzeczy i określa się go ułamkiem. Po orzeczeniu przez sąd rozdzielnosci majatkowej każdy z małżonków może domagać się podziału majątku wspólnego.

Wzór

Sąd Rejonowy w Zielonej Górze
Wydział Rodzinny

Powódka: *(tu wpisujesz Twoje imię i nazwisko oraz adres zamieszkania)*
Pozwany: *(tu wpisujesz imię i nazwisko małżonka oraz adres zamieszkania)*

Pozew o ustanowienie rozdzielnosci majatkowej

Wnoszę:

- O ustanowienie rozdzielnosci majatkowej powódki (Twoje imię i nazwisko) i pozwanego (imię i nazwisko męża) wynikającej z zawarcia przez nich małżeństwa w dniu, nr aktu małżeństwa
- O zasądzenie od pozwanego na rzecz powódki kosztów sądowych.
- Przeprowadzenie dowodu z przesłuchania świadków:
 - *(imię i nazwisko świadka, jego adres)*
 - *(imię i nazwisko świadka, jego adres)*

Uzasadnienie:

Strony pozostają w związku małżeńskim od dnia Z małżeństwa urodziło się dwoje małoletnich dzieci – córka oraz syn

Dowody: odpis zupełny aktu małżeństwa stron, akty urodzenia małoletnich. Pozwany od kilkunastu lat nadużywa alkoholu. Pracował przez pierwsze lata małżeństwa, lecz z pracy często wracał w stanie nietrzeźwym. Na alkohol zaczął też przeznaczać coraz większą część wynagrodzenia. W roku zakład pracy pozwanego rozwiązał z nim umowę o pracę

z powodu licznych absencji. Pozwany często nie był w saniu rano iść do pracy, gdyż był zbyt upojony alkoholem. Od tego czasu pozwany nawet nie podejmuje starań, aby podjąć jakąś pracę. Nie łoży na utrzymanie rodziny. Upija się codziennie. Zaciąga pożyczki u znajomych oraz w firmach pożyczkowych, których to pożyczek nie zwraca.

Dowód: zeznania świadków

Początkowo powódka płaciła długi pozwanego ze wstydu przed znajomymi. Pozwany podbiera pieniądze powódce z torebki, wykorzystując chwilę jej nieuwagi. Ostatnio wyniósł z domu ekspres do kawy oraz laptop syna i sprzedał na alkohol.

Dowód: zeznania świadków

W tej sytuacji dalsze utrzymywanie łączącej strony wspólności ustawowej zagraża dobru powódki oraz u rodziny. Zachodzi zatem konieczność ustanowienia rozdzielności majątkowej.

(własnoręczny podpis)

Po ustanowieniu rozdzielności majątkowej możliwe jest rozliczanie wydatków wspólnych małżonków. Jeżeli tylko Ty pokrywasz koszty mieszkaniowe, będzie to dla Ciebie korzystne. Gromadź zapłacone rachunki za opłaty i od czasu do czasu żądaj, żeby sąd zasądził Ci od męża jego „udział” w ich pokrywaniu. W tym celu możesz skorzystać z trybu uproszczonego dochodzenia należności: wypełniasz formularz sądowy pozwu „P” i składasz go w 3 egzemplarzach w biurze podawczym sądu. Dwa zostaną przez pracownika sądu zatrzymane, na trzecim przybijają prezentatę i otrzymasz go z powrotem jako potwierdzenie złożenia. Możesz też wysłać pozew pocztą w 2 egzemplarzach listem poleconym. Formularze są bezpłatnie wydawane w każdym sądzie oraz dostępne na stronie internetowej Ministerstwa Sprawiedliwości www.ms.gov.pl. Musisz załączyć do tego formularza dowody zapłaty. Sąd wyda nakaz zapłaty i jeżeli mąż nie złoży sprzeciwu sprawa się skończy. Załatwienie sprawy podlega niewysokiej opłacie sądowej. Możesz taki nakaz zapłaty złożyć u komornika, który wyegzekwuje go z wynagrodzenia męża lub z innych dochodów, jeżeli je ma. Jeżeli będzie problem z egzekucją, zasądzone pieniądze będziesz mogła rozliczyć podczas podziału majątku wspólnego.

Wspólne mieszkanie

Jeżeli mieszkanie jest Twoją własnością i Twój mąż alkoholik właśnie zmarnował ostatnią szansę, jaką mu dałaś na poprawę – eksmituj go. Czasem taka eksmisja działa bardzo dobrze na poprawę świadomości alkoholika: stanu, do jakiego się doprowadził. Dopóki jest dach nad głową, ciepłko domowego ogniska, w lodówce coś do zjedzenia – picie alkoholu odbywa się raczej beztroško. Kodeks Rodzinny przyznaje

prawo do korzystania z nieruchomości małżonka. Trwa to tak długo, jak trwa małżeństwo lub jeżeli sąd nie orzeknie o eksmisji.

Kodeks Rodzinny i Opiekuńczy

Art.28.1 Jeżeli prawo do mieszkania przysługuje jednemu małżonkowi, drugi małżonek jest uprawniony do korzystania z tego mieszkania w celu zaspokojenia potrzeb rodziny. Przepis ten stosuje się odpowiednio do przedmiotów urządzenia domowego.

Utrata prawa do korzystania z Twojej nieruchomości jest możliwa, jeżeli małżonek korzysta ze swojego prawa w sposób naganny, uniemożliwiający wspólne życie. W tym celu wnosisz do sądu rejonowego pozew o eksmisję, który podlega opłacie sądowej w wysokości 200 zł. Na pewno będzie to nadużywanie alkoholu oraz wszczynanie awantur. Jeżeli gromadziłaś dowody i jesteś w stanie udowodnić okoliczności nagannego zachowania, nie będzie problemu z załatwieniem sprawy w sądzie. Wyrok skazujący małżonka za znęcanie się nad rodziną bardzo ułatwi postępowanie. Sąd cywilny może przeprowadzić dowód z całych akt sprawy karnej, musisz tylko to zawnioskować oraz podać sygnaturę. Podobna sytuacja jest, jeżeli małżonkowie są tylko lokatorami, zaś mieszkanie jest wspólnie najmowane. Jeżeli umowa najmu została zawarta podczas trwania małżeństwa, bez względu na to, kto jest stroną umowy, mieszkanie stanowi wspólnajem obydwu małżonków, niezależnie od ustroju majątkowego w małżeństwie.

USTAWA z dnia 21 czerwca 2001 r. o ochronie praw lokatorów, mieszkaniowym zasobie gminy i o zmianie Kodeksu cywilnego
Art. 13.

Jeżeli lokator wykracza w sposób rażący lub uporczywy przeciwko porządkowi domowemu, czyniąc uciążliwym korzystanie z innych lokali w budynku, inny lokator lub właściciel innego lokalu w tym budynku może wytoczyć powództwo o rozwiązanie przez sąd stosunku prawnego uprawniającego do używania lokalu i nakazanie jego opróżnienia.

2. Współlokator może wytoczyć powództwo o nakazanie przez sąd eksmisji małżonka, rozwiedzionego małżonka lub innego współlokatora tego samego lokalu, jeżeli ten swoim rażąco nagannym postępowaniem uniemożliwia wspólne zamieszkiwanie.

Wzór

Sąd Rejonowy w Zielonej Górze Wydział Cywilny

Powódka: (tu wpisujesz Twoje imię i nazwisko oraz adres zamieszkania)
Pozwany: (tu wpisujesz imię i nazwisko męża oraz adres zamieszkania)

Pozew o eksmisję

Wnoszę:

- O nakazanie pozwanemu opuszczenie i opróżnienia lokalu mieszkalnego położonego w Zielonej Górze przy ulicy nr ...
- O zasądzenie od pozwanego kosztów sądowych.
- O wydanie wyroku zaocznego w przypadku nieusprawiedliwionego niestawiennictwa pozwanego.
- O przeprowadzenie dowodu z akt Sądu Rejonowego Wydział Karny w Zielonej Górze w sprawie oznaczonej sygnaturą
- O przeprowadzenie dowodu z przesłuchania świadków:
 - *(imię i nazwisko świadka, jego adres)*
 - *(imię i nazwisko świadka, jego adres)*

Uzasadnienie:

Powódka jest właścicielką mieszkania, pozwany jest jej mężem. Od kilkunastu lat pozwany nadużywa alkoholu. W stanie upojenia alkoholem urządza awantury, znęcał się nad rodziną, za co został ukarany przez Sąd Rejonowy w Zielonej Górze karą pozbawienia wolności z zawieszeniem jej wykonania.

Dowód: akta Sądu Rejonowego w Zielonej Górze

Ustanowiony został też nadzór kuratora. Pozwany od tej pory nie bije już powódki lecz nadal używa wulgarnych słów w obecności dzieci, ubliżając powódce. Będąc pod wpływem alkoholu, zachowuje się nieobyczajnie. Oddaje moc na podłogę bądź do doniczek z kwiatami. Często jest tak upojony, że zasypia na podłodze.

Dowód: przesłuchanie świadków

Dalsze wspólne zamieszkiwanie z pozwanym stało się niemożliwe.

Pozew jest więc uzasadniony.

(własnoręczny podpis)

Sąd wyda wyrok orzekający eksmisję z mieszkania i jeżeli po uprawomocnieniu się, pozwany nie wyprowadzi się dobrowolnie, wykonaniem wyroku zajmie się komornik. Wykonanie eksmisji przez komornika podlega dość wysokiej opłacie. Jeżeli nie jesteś w stanie ponieść kosztów, możesz zwrócić się do sądu rejonowego z wnioskiem o zwolnienie z kosztów egzekucyjnych. Jeżeli gmina nie dostarczy lokalu zastępczego eksmitowanemu, komornik eksmisję przeprowadzi do noclegowni.

Wzór

Sąd Rejonowy w Zielonej Górze Wydział Cywilny

sygn. akt *(wpisujemy numer sprawy, w której orzeczono eksmisję)*

Wnioskodawczyni: *(Twoje imię i nazwisko oraz adres)*

Wniosek o zwolnienie mnie z ponoszenia kosztów egzekucyjnych w całości w sprawie

Uzasadnienie

Prawomocnym wyrokiem Sądu Rejonowego w Zielonej Górze z dnia ... sygn. akt orzeczono wobec dłużnika obowiązek opuszczenia lokalu mieszkalnego położonego w przy ul. Dłużnik mieszkania nie opuścił. Komornik prowadzący egzekucję wezwał mnie do uiszczenia kosztów w wysokości zł. Nie jestem w stanie opłacić tych kosztów. Sama utrzymuję mieszkanie i dwoje dzieci. Dłużnik w żaden sposób nie przyczynia się do pokrycia kosztów mieszkaniowych, uzyskane dochody przepija. Stanowi ciężar dla rodziny, korzysta w środków higieny, wyjada nam żywność. Mój stan rodzinny i majątkowy oraz dochody potwierdza załączone oświadczenie o stanie rodzinnym i majątkowym na formularzu.

(własnoręczny podpis)

Coraz więcej mieszkań jest własnościowych i w związku z tym pozbycie się alkoholika z mieszkania nie jest proste. W takim przypadku eksmisja jest raczej niemożliwa. Jedyne przypadki, jakie prawo przewiduje, występują podczas postępowania rozwodowego, kiedy sąd może wyeksmisować współwłaściciela z mieszkania. Są to jednak przypadki wyjątkowe, kiedy swoim rażąco nagannym postępowaniem alkoholik uniemożliwia wspólne zamieszkiwanie; sąd może nakazać jego eksmisję na żądanie współmałżonka. Rażące zachowanie trzeba udowodnić. Można przywołać nadużywanie alkoholu, znęcanie się nad rodziną, zakłócanie w sposób ciągły spokoju. Ocena, czy w danym przypadku nastąpiło „rażąco naganne postępowanie”, należy do sądu. Takie samo zachowanie może być uznane za rażące lub nie. Zależy to od wrażliwości orzekającego składu sędziowskiego. Dowodami w sprawie mogą być odpisy wyroków sądowych za znęcanie się nad rodziną czy inne przestępstwa, zeznania świadków itp. Orzeczenie przez sąd eksmisji współwłaściciela z mieszkania nie oznacza pozbawienia go prawa własności. Nadal pozostaje sprawa rozliczenia majątku małżeńskiego.

Kodeks Rodzinny i Opiekuńczy:

Art. 58. §2. Jeżeli małżonkowie zajmują wspólne mieszkanie, sąd w wyroku rozwodowym orzeka także o sposobie korzystania z tego mieszkania przez czas wspólnego w nim zamieszkiwania rozwiedzionych małżonków. W wypadkach wyjątkowych, gdy jeden z małżonków swym rażąco nagannym postępowaniem uniemożliwia wspólne zamieszkiwanie, sąd może nakazać jego eksmisję na żądanie drugiego małżonka. Na zgodny wniosek stron sąd może w wyroku orzekającym rozwód orzec

również o podziale wspólnego mieszkania albo o przyznaniu mieszkania jednemu z małżonków, jeżeli drugi małżonek wyraża zgodę na jego opuszczenie bez dostarczenia lokalu zamiennego i pomieszczenia zastępczego, o ile podział bądź jego przyznanie jednemu z małżonków są możliwe.

Sąd, dzieląc majątek, może nakazać mężowi opuszczenie mieszkania, co może wiązać się z zasądzeniem na jego rzecz spłaty w wysokości połowy wartości mieszkania. Nawet wówczas, gdy mieszkanie zostało wykupione z bonifikatą. Jeżeli majątek małżeński ogranicza się prawie wyłącznie do mieszkania i nie ma innych składników, które mogą być przyznane drugiemu małżonkowi, to ten małżonek, który otrzymuje mieszkanie, musi spłacić udział drugiego małżonka w mieszkaniu. To nierzadko kwota niemożliwa do spłaty. Można prosić sąd, aby rozłożył ją na raty. Od wysokości zasądzonej spłaty możesz potrącić sobie wszystkie zasądzone od męża należności z tytułu niepokrywania przez niego kosztów mieszkaniowych czy zaległych alimentów.

Dziecko i jego sytuacja prawna

Wychowywanie dzieci w rodzinach, w których istnieje problem alkoholowy, stanowi poważny problem społeczny. Dzieci te czują się gorsze od innych dzieci, ukrywają problem rodziny, wstydzą się. Kiedy dorosną, mają zaniżone poczucie własnej wartości i często wymagają terapii, by normalnie funkcjonować w społeczeństwie (DDA). Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych znaczne środki przeznaczają na wspieranie dzieci z takich rodzin. Tworzone są świetlice środowiskowe, gdzie dzieci i młodzież mogą przebywać po zajęciach szkolnych. Mogą w spokoju odrobić lekcje, przygotować się do zajęć w szkole, uzyskać pomoc w nauce. Informacje o świetlicach w Twojej okolicy uzyskasz w szkole oraz w siedzibie miejscowej gminy. Organizowany jest również wypoczynek letni. Są to jednak półśrodki, substytuty tego, co dziecko powinno mieć zapewnione w domu rodzinnym.

Wraz z przyjściem dziecka na świat oboje rodzice z mocy prawa posiadają pełnię władzy rodzicielskiej nad dzieckiem. Władza rodzicielska jest to ogół praw i obowiązków, jakie wobec dziecka posiadają jego rodzice. Są to w szczególności: obowiązek wychowania, utrzymania, pieczy nad majątkiem oraz przedstawicielstwo ustawowe. Obowiązek wychowania dziecka to nie tylko kierowanie jego zachowaniem, ale przede wszystkim to obowiązek zapewnienia mu odpowiednich warunków rozwoju, między innymi bezpieczny i spokojny dom.

*Kodeks Rodzinny i Opiekuńczy:
Art. 95.*

§1. Władza rodzicielska obejmuje w szczególności obowiązek i prawo rodziców do wykonywania pieczy nad osobą i majątkiem dziecka oraz do wychowania dziecka, z poszanowaniem jego godności i praw.

Trudno te obowiązki wypełniać prawidłowo, jeżeli w domu jest problem alkoholowy, a tym bardziej, jeżeli jest przemoc. Jeśli rodzice nieprawidłowo wykonują władzę rodzicielską, wówczas następuje ingerencja sądu. Alkoholizm rodziców, a nawet tylko jednego rodzica, stanowi wystarczającą podstawę do tej ingerencji. Sąd takie działania może podjąć sam z tzw. urzędu.

Jeżeli sąd uzna, że dobro dziecka jest zagrożone, może ograniczyć władzę rodzicielską jednemu lub obojgu rodzicom. Ograniczenie to polega na tym, że sąd wydaje zarządzenie, jak rodzice powinni postępować. Czasami dochodzi to ograniczenia władzy rodzicielskiej obojgu rodzicom, mimo, że uzależnione jest tylko jedno z nich. Dzieje się to wówczas, gdy współuzależnienie utrudnia rodzicowi wykonywanie władzy rodzicielskiej prawidłowo. Obowiązkiem każdego rodzica jest zapewnić prawidłowe wychowanie dzieciom. Bardzo często sąd poddaje wówczas wykonywanie tej władzy pod nadzór kuratora sądowego. Obowiązkiem kuratora jest przede wszystkim sprawdzanie, czy rodzice postępują wg zaleceń sądu (np. powstrzymują się od spożywania alkoholu). Kurator udzieli wszelkich potrzebnych informacji, jak prawidłowo wykonywać władzę rodzicielską i zalecenia sądu.

Jeżeli taka sytuacja nastąpiła, postaraj się dobrze współpracować z kuratorem, stosować się do jego zaleceń, a będzie on Twoim sprzymierzeńcem. Celem wszelkich działań sądu – również poprzez osobę kuratora – jest tylko i wyłącznie zapewnienie dziecku prawidłowych warunków rozwoju. Ograniczenie władzy jest też ostrzeżeniem – w domu dzieje się źle i konieczna jest natychmiastowa zmiana. Jeżeli rodzice nie skorygują swojego postępowania, może dojść do pozbawienia władzy rodzicielskiej i odebrania dzieci. Prawo pozwala odebrać dziecko rodzicom, jeżeli zagrożone jest jego dobro. Odzyskanie władzy rodzicielskiej i dzieci nie jest proste, będzie wymagało skorygowania swojego postępowania oraz przekonania sądu, że korekta jest trwała. Sądy wówczas bardzo uważnie przyglądają się rodzicom i oceniają ich postępowanie. Lepiej do tego nie dopuścić.

Rodzina z problemem alkoholowym, kilka słów charakterystyki

Stare chińskie przysłowie mówi: Najpierw człowiek sięga po kieliszek, potem kieliszek sięga po butelkę, później butelka sięga po człowieka...

Alkoholizm jest chorobą zakłamania. Pijący zaprzeczają, że mają problem, udają, że piją „normalnie, czyli tyle, co wszyscy”, a ich najbliżsi, bojąc się rozpadu rodziny, także niechętnie przyznają, że picie męża,

ojca czy matki może być chorobliwe. Uzależnienie od alkoholu jest choroba postępująca, a nieleczone, także śmiertelną dla uzależnionego, ale stanowi też bezpośrednie zagrożenie dla jego rodziny. Najbliżsi cierpią nie mniej niż alkoholik. Choroba domownika systematycznie ich wyniszcza. Często słyszy się stwierdzenie, że alkoholik pije, ale to jego rodzina ma problem. Ponieważ alkoholicy to ludzie, którzy nie są w stanie kontrolować swego picia przez dłuższy czas i nie mogą również ręczyć za swoje zachowanie po tym, jak zaczną pić, to ich najbliżsi (żona, mąż, dzieci), biorą na siebie odpowiedzialność za utrzymanie względnie możliwej stabilności w domu. Jedno z małżonków przejmuje rolę obojga. Praca zarobkowa, rachunki, porządki, remonty, nagłe zdarzenia, nauka i kłopoty zdrowotne dzieci, wszystko to siłą rzeczy spada na osobę niepijącą i, niestety, także na dzieci. Rodzina alkoholika ponosi największe koszty psychologiczne jego uzależnienia. Brak kontroli u osób nadużywających alkoholu sprawia, że rodzina przejmuje swoistą nadkontrolę, co powoduje ogromny stres, wyczerpanie, chaos emocjonalny i różnego rodzaju zaburzenia nastroju i emocji. Alkoholizm, jak każda choroba, wywołuje kryzys, problemy finansowe, zmusza do rezygnacji z normalnego życia, z własnych potrzeb, zainteresowań. Dojmujący strach i utrata nadziei na zmianę, a co za tym idzie, rezygnacja z planów, to główne doświadczenia towarzyszące rodzinie chorego. Ogromny wpływ uzależnienia jednego z członków rodziny na małżonka i dzieci spowodował, że nie mówimy już o uzależnieniu jako chorobie dotyczącej jedynie alkoholika, lecz o „rodzinie z problemem alkoholowym”, w której osoba pijąca w sposób destrukcyjny dostarcza wszystkim innym problemów życiowych, finansowych i uczuciowych. Tworzą oni wspólną grupę poprzez swoje cierpienie, lęk, bezradność. Jeżeli zatem alkohol stanowi dla domowników oś, wokół której się kręcą, jeżeli jest głównym wrogiem, z którym trzeba walczyć, jeżeli, wreszcie, zawłaszcza myśli i uczucia rodziny, to każdy jej członek jest osobą żyjącą z problemem alkoholowym.

Życie w rodzinie, w której choć jedna z osób jest uzależniona, powoduje przystosowanie się pozostałych do tej sytuacji oraz wykształcenie sztywnych, schematycznych wzorców radzenia sobie w trudnych chwilach. Wszyscy żyją w ciągłym stresie związanym z bezustannym strachem przed tym – co dziś będzie? Każdy, kto doświadczył życia w takiej sytuacji wie, że najgorszy jest brak pewności, a to właśnie rodzi olbrzymie napięcie. Alkoholik jest bowiem zmienny, niekonsekwentny, nieprzewidywalny w swych nastrojach, nastawieniach, decyzjach, obietnicach. Dzieci, jednego dnia są dumą i radością, drugiego darmożjadami, leniami. Żona z pięknej i kochanej staje się głupią, złośliwą i wredną.

Jeśli alkoholizm przytrafi się kobiecie (ok. 20% przypadków), to warto dodać, że z badań wynika, iż kobiety uzależniają się szybciej i trudniej jest im wyjść z nałogu.

Jak rozpoznać, czy dana rodzina jest już rodziną z problemem alkoholowym i jak bardzo ten problem zawładnął jej życiem? W literaturze fachowej istnieje wiele opisów funkcjonowania takich rodzin, które powstały na podstawie wieloletnich badań. Wyróżnia się zatem kilka faz przystosowania się do patologicznej sytuacji:

Faza 1. Pojawia się nadmierne picie i, choć jest ono jeszcze incydentalne, rodzi napięcie między małżonkami. Żona podejmuje próby interwencji, lecz napotyka na opór i zaprzeczenie. To faza wymówek, usprawiedliwień i łamanych obietnic. W fazie tej często dzieci jeszcze nie odczuwają w sposób bardzo destrukcyjny uzależnienia rodzica. Jego upijanie się bywa bowiem tłumaczone także przez żonę, pragnącą za wszelką cenę chronić rodzinę („tato upił się wczoraj, bo spotkał swego przyjaciela z wojska, z którym nie widział się od 20 lat”, „szef taty miał wczoraj imieniny”, „koledze taty urodziło się dziecko”, itp., itd.) W fazie tej ojciec często „odkupuje swoje winy”, w zależności od możliwości finansowych, obdarowując prezentami, zabierając rodzinę np. do kina, na lody, na wczasy. Ma to uspokoić wyrzuty sumienia i jednocześnie podtrzymać mit idealnej, kochającej się rodziny.

Faza 2. Zwiększa się częstotliwość i ilość wypijanego przez męża/ojca alkoholu, a proporcjonalnie maleje liczba usprawiedliwień. Następuje izolacja rodziny, która skupia się teraz wokół picia i koncentruje na próbach jego powstrzymania. Wzrasta napięcie, pogorszeniu ulegają relacje z najbliższymi, kłótnie stają się codziennością. Ponieważ członkowie rodziny pragną za wszelką cenę jej utrzymania, skupiają się na ukrywaniu negatywnych skutków picia. Wszystko to powoduje przedłużający się stres, rodzący problemy emocjonalne. W fazie tej dzieci są już bezpośrednio narażone na konsekwencje wynikające z picia rodzica. Angażują się bowiem w ukrywanie prawdy przed obcymi. I razem z matką, za wszelką cenę, usiłują kontrolować picie (chowanie, wylewanie alkoholu, pilnowanie, by ojciec nie wychodził pod nieobecność matki lub szukanie go po okolicznych barach, układanie do snu, usprawiedliwianie nieobecności w pracy). Dzieci stają się mimowolnymi powiernikami zarówno pijącego, jak i niepijącego rodzica.

Faza 3. Rodzina powoli rezygnuje z prób kontrolowania zachowań pijącego męża i rodzica. Skupia się głównie na poprawie aktualnej sytuacji, czyli próbie przetrwania z jak najmniejszym uszczerbkiem. Zaczyna żyć „tu i teraz”, dostosowując się do sytuacji, bez planów na przyszłość. Zaburzenia dzieci stają się wyraźne, pojawiają się problemy w szkole i próby odreagowania domowego napięcia. Rodzina rezygnuje też z podtrzymywania mitu szczęśliwości i przestaje ukrywać za wszelką cenę alkoholizm męża i ojca. Dezorganizacja rodziny pogłębia się.

Faza 4. Niepijący rodzic przejmuje kontrolę nad życiem całej rodziny i odpowiedzialność za jej stabilność materialną. Alkoholik zaczyna być

traktowany jak „knaźbrne dziecko”, które się gani za złe postępowanie, ale co do którego nie ma się już złudzeń i oczekiwań. Niczym dziecko, alkoholik w rodzinie budzi raczej uczucia opiekuńcze niż złość, litość, wrogość. Rodzina na powrót próbuje się ustabilizować w zmienionym już układzie ról. Następuje nowy podział obowiązków, uzależniony nie jest już brany pod uwagę, bo przecież nie można na niego liczyć.

Faza 5. Żona zaczyna się już odseparowywać od uzależnionego męża i, albo dochodzi wówczas do faktycznego rozstania i rozwodu, albo każde z małżonków żyje własnym życiem. Kobieta koncentruje się na rozwiązywaniu bieżących problemów materialnych, domowych, rodzinnych, ale przestaje już dbać, tak jak wcześniej, o dobrostan męża. Dzieci dorastają w coraz większej izolacji od alkoholika

Faza 6. Następuje psychiczne „oddzielenie się” rodziny od uzależnionego, która reorganizuje się, staje się całkowicie samodzielna, przestaje podtrzymywać więź łączącą z alkoholikiem. Porzuca też wszelkie oczekiwania i pretensje w stosunku do niego. Jeżeli w tym czasie dzieci dorastają, zrywają kontakty z ojcem lub ograniczają je do minimum.

Faza 7. Jeżeli małżeństwo nie rozpadnie się i mąż podejmie leczenie oraz osiągnie w miarę stabilną abstynencję, może dojść do prób ponownego scalenia rodziny poprzez stopniowe włączanie ojca w jej życie. Następuje wówczas ponowne rozdanie ról. Nie jest to jednak faza sielanki rodzinnej, a raczej wyteżonych starań, dopasowywania się do kolejnej zmiany, w której każda ze stron ma inne oczekiwania.

Nie wszystkie przedstawione fazy mają identyczny przebieg w każdej rodzinie z problemem alkoholowym. Charakterystyka ta nie jest bowiem prawdą objawioną, a stanowi przybliżenie przebiegu funkcjonowania rodziny, w której na skutek uzależnienia jednego z rodziców dochodzi do zmian systemowych, a także, co znacznie istotniejsze – w psychice każdego z członków. Opisana wyżej sytuacja ukazuje problemy rodziny, w której uzależnione jest tylko jedno z małżonków. Nietrudno sobie wyobrazić ogrom destrukcji i cierpienia dzieci, gdy alkoholizmem dotknięci są oboje rodzice. Emocjonalne i psychiczne skutki takiej sytuacji są dla nich zwielokrotnione, a możliwość prawidłowego rozwoju mocno ograniczona. Ponieważ odpowiedzialność za bezpieczeństwo dzieci, ich prawidłowy rozwój i wychowanie spoczywa na rodzicach, ich uzależnienie automatycznie powoduje deficyty w tym zakresie.

Dziecko w rodzinie z problemem alkoholowym

Alkoholizm obojga lub jednego z rodziców jest źródłem przemocy wobec dzieci, zarówno fizycznej, jak i psychicznej, której jedną z odmian jest zaniedbanie. Winę za to ponoszą zawsze dorośli, a konsekwencje – dzieci, ponieważ bycie dzieckiem alkoholika oznacza doświadczenia przerastające możliwości sprostania im. Są to zdarzenia,

które burzą normalny porządek, odbierają spokojny sen, pozbawiają poczucia bezpieczeństwa i rujną stabilizację. Wszyscy w dzieciństwie przeżywamy różne, realne lub wymaginowane, lęki. Dzieci alkoholików przeżywają częściej i intensywniej lęk o życie i bezpieczeństwo rodziców, a co za tym idzie – także o swoje istnienie. Lęk o rodziców, gdy jest się dzieckiem od nich zależnym, jest lękiem o bezpieczeństwo własnego świata, a to zawsze powoduje zmiany w psychice. U jednych będzie to nadmierna płacliwość, lękliwość, u innych wzmoczona agresywność, wybuchowość, upór czy złośliwość. Zaburzenia emocji widoczne są przede wszystkim w zachowaniu codziennym. Dzieci stają się niespokojne, mają koszmary senne, są drażliwe, wybuchają płaczem z byle powodu lub też stają się kłótlive, krnąbrne, buntownicze. Prowokują i wszczynają bójkę lub uciekają coraz bardziej w samotność, w świat marzeń. W obu przypadkach relacje w środowisku są zaburzone.

Kiedy osoba uzależniona wycofuje się ze swojej roli rodzicielskiej i związanej z nią odpowiedzialności, dziecko wchodzi najczęściej w rolę zastępczego partnera drugiego rodzica. Staje się powiernikiem jego tajemnic, bierze na siebie zadania dorosłego, np. kontakt z nauczycielami swojego rodzeństwa, przedwczesne zarobkowanie celem utrzymania rodziny (nierzadkie są przypadki kradzieży, głównie pieniędzy i jedzenia). Pozbawione jakiegokolwiek wsparcia dzieci te zmuszone są przedwcześnie dorosnąć, w warunkach znacznie odbiegających od tych, w jakich będą dorastać ich rówieśnicy. Dorastanie w rodzinie alkoholowej jest życiem w warunkach długotrwałego stresu i prowadzi do wykształcenia się sztywnych, patologicznych wzorów zachowań:

Pierwszy to tzw. **Bohater rodzinny**. Dziecko, które przejmuje na siebie odpowiedzialność za funkcjonowanie całego systemu. To ono opiekuje się pijanymi rodzicami, pomaga im wytrzeźwieć, próbuje pogodzić, i to ono również troszczy się o rodzeństwo, dba, by nie chodziło głodne i miało czyste ubrania. Bohater rodzinny całą swoją energię poświęca rodzinie i rola ta odciska piętno na całym jego życiu, także w dorosłości. To ktoś, kto – jeżeli nawet z powodu nauki czy pracy opuści dom rodzinny – na zawsze będzie trzymał nad nim pieczę, wysyłał rodzicom pieniądze, wiedząc, że większość z nich przeznaczą na alkohol. Ktoś, kogo poczucie odpowiedzialności za rodzinę, w której wyrastał, może doprowadzić do zaniechania walki i troski o stworzenie własnego związku. Bohater rodzinny nigdy nie powie „dość” lub „nie mam siły”, choćby nawet miał zapłacić za to najwyższą cenę.

Koziół ofiarny (inaczej: Buntownik) – przeciwieństwo bohatera. To dziecko, które w ucieczce przed nienormalną sytuacją rodzinną trafia na margines społeczeństwa., eksperymentuje z używkami, kradnie, oszukuje, często ucieka z domu. W szkole, dopóki do niej uczęszcza, sprawia wyłącznie problemy, choć jest zdolny i mógłby osiągnąć wiele. Zmierza ku samozagładzie, często już w młodym wieku sięga po alkohol

i narkotyki. W życiu dorosłym niejednokrotnie trafia do więzienia. Jego funkcja kozła ofiarnego związana jest z tym, że przyjmuje na siebie gniew, żal, złość rodziców. Kanalizując ich złe emocje, jednocześnie nieświadomie ochrania pozostałe dzieci. Charakterystyczne, choć zaskakujące, dla tego wzorca jest przejmowanie roli bohatera rodzinnego w sytuacji, gdy tego ostatniego z jakiegoś powodu zabraknie.

Niewidzialne dziecko, zwane też Aniołkiem nie sprawia żadnych problemów, żyje w świecie własnych marzeń, za przyjaciół mając bohaterów książek czy filmów. Ponieważ nie potrafi i nie chce konfrontować się z rzeczywistością, ucieka w imaginację. Na otoczeniu sprawia wrażenie „bujającego w obłokach”. O kimś takim rówieśnicy mówią „zakrecony”, „odjechany” I rzeczywiście, niewidzialne dziecko najchętniej „odjeżdża” w swój świat. Godzinami może czytać książki, oglądać telewizję, grać w gry komputerowe lub po prostu słuchać muzyki. Jednocześnie najczęściej dobrze lub przeciętnie się uczy i dobrze zachowuje, jest więc prawdziwym „aniołkiem” w przeświadczeniu od czasu do czasu wychylających się za butelki rodziców.

Maskotka, zwana też Błaznkiem jest dzieckiem przez wszystkich lubianym. To mistrz rozśmieszania i organizator dobrego humoru. Jego głównym zadaniem jest zażegnawanie konfliktów i rozładowywanie napięć. Jeśli pijani rodzice stają się agresywni, Maskotka wkracza do akcji, opowiadając dowcip lub po prostu robiąc śmieszny minę. Często Maskotką zostaje dziecko uznawane przez rodzinę za najładniejsze, ponieważ, oprócz skłonności do żartów, „rozbraja” także urodą.

Wszystkie te role, może z wyjątkiem Kozła ofiarnego, sprawiają wrażenie bardzo pozytywnych. Co złego jest w tym, że dziecko jest odpowiedzialne i opiekuńcze? Komu przeszkadza, że ktoś lubi żartować i robi to z wdziękiem? No i kto nie chciałby mieć grzecznego, idealnego dziecka? Odpowiedz jest niestety bardziej skomplikowana. Wszystko jest bowiem w porządku, dopóki przyjęte przez dzieci role są zgodne z ich potrzebami i przeżyciami. Nie ma nic dziwnego w tym, gdy dziecko, wychowane w spokojnej i bezpiecznej atmosferze, błaznuje i rozśmiesza wszystkich, ale, jeśli dziecko śmieje się mimo ogromnego lęku, żartuje, choć w głębi bardzo cierpi, to nie można powiedzieć, iż zachowuje się adekwatnie do sytuacji, ale raczej, że zmuszone jest odgrywać swoją rolę z konieczności. A to z pewnością nie służy prawidłowemu rozwojowi. Czego zatem uczy się dziecko w rodzinie alkoholowej? Po pierwsze, że może ufać tylko sobie, bo dorośli zawodzą i są nieprzewidywalni. Po drugie, wszystko, co powie lub zrobi, jest złe, więc lepiej siedzieć cicho, nie wychylać się, bo nigdy nie wiadomo, za co zostanie ukarane. I wreszcie po trzecie, że należy odgrodzić się od uczuć, ponieważ wszystko, co czuje, będzie go ranić.

Dorośle Dzieci Alkoholików

Doświadczenia wyniesione z dorastania w rodzinie alkoholowej: brak oparcia, odrzucenie, czasem porzucenie, chaos i nieprzewidywalność zdarzeń i zachowań rodziców, poczucie zagrożenia, atmosfera napięcia, często także przemoc domowa, wreszcie brak spójnych norm i wartości oraz chwiejne autorytety, kładą się cieniem na całym dorosłym życiu. Ujawniają się one pod postacią tzw. syndromu DDA. Czym charakteryzują się Dorośle Dzieci Alkoholików? Co odróżnia je od rówieśników wychowywanych w bezpiecznej więzi rodzinnej? Oto spis najbardziej charakterystycznych cech DDA:

1. Nieumiejętność nawiązywania intymnych związków i obawa przed utratą własnego Ja w bliskich związkach uczuciowych.
2. Obawa przed zdemaskowaniem własnej nieatrakcyjności i porzuceniem.
3. Ukrywanie uczuć i podatność na zranienie.
4. Obawa przed sytuacją konfliktową i gniewem.
5. Kłopoty z odpowiedzialnością: nadmierne jej podejmowanie lub uchylanie się od niej.
6. Poczucie odmienności i izolacja od ludzi.
7. Nieumiejętność prawdziwego, spontanicznego cieszenia się i bawienia, udawana radość.
8. Trudności w odróżnianiu tego, co normalne, od nienormalnego.
9. Szukanie trudności i kryzysów w miejsce normalnego życia.
10. Nadmierne poczucie lojalności, także wobec sprawców przemocy.
11. Obawa przed utratą kontroli.
12. Tendencje do kłamstwa „bez powodu”, nawet wtedy, gdy łatwiej byłoby powiedzieć prawdę.

Oczywiście nie można zakładać, iż każde dziecko, które dorastało lub dorasta w rodzinie alkoholowej, posiada, opisywany wyżej zestaw cech. Podobnie, nie można wszelkich problemów dorosłego życia przypisywać faktowi, że jest się dzieckiem alkoholika. Wszak dzieci dorastają zawsze w szerszym środowisku (dziadkowie, nauczyciele, dalsza rodzina), które może mieć wpływ na wychowanie i osłabienie traumatycznych przeżyć domowych, czyli dostarczyć dziecku tzw. doświadczeń korygujących. Niemniej jednak liczne badania wskazują, że wzrastanie w rodzinie alkoholowej nigdy nie pozostaje bez wpływu na rozwój psychiczny dziecka. Dlatego pojęcie DDA, wraz z przypisywanym mu zespołem cech charakterystycznych zachowań, może okazać się pomocne dla osób z problemami o różnorodnym podłożu, które w swym dorosłym życiu poszukują dróg wyjścia z impasu, w jakim się znalazły i próbują dokonać potrzebnych zmian.

Dorośle Dzieci Alkoholików na co dzień borykają się z licznymi problemami. Trudno jest im stworzyć bliski i silny związek, ponieważ miewają obawy, że druga osoba przejmie nad nimi kontrolę, „zawłaszczy je”. W rodzinie pochodzenia wykształcili negatywny stosunek do siebie, są więc gotowe bardzo surowo się oceniać i nie potrafią uwierzyć w siebie, mając bardzo zaniżone poczucie własnej wartości. Obawiają się utraty kontroli, ponieważ nauczyły się, że to zagraża ich bezpieczeństwu, dlatego są ciągle spięte, rzadko pozwalają sobie na prawdziwy relaks, żyją w ciągłym stresie. Ponieważ czują się odpowiedzialne za wszystkich, przeżywają ogromne poczucie winy, robiąc coś dla siebie. W domu, w którym dorastały, nie miały bowiem prawa zajmować się swoimi potrzebami. Nawet, gdy osiągają życiowy lub zawodowy sukces, trudno jest im się z niego cieszyć i mają skłonność do pomniejszania swoich zasług. Dorośli z syndromem DDA żyją w pełnej gotowości, jakby wciąż czekając na jakiś kataklizm. Doświadczają wewnętrznego przymusu bycia dzielnym i przygotowanym na każdą okoliczność, przez co nie pozwalają sobie na okazanie słabości. Przez większość swojego dorosłego życia uporczywie poszukują aprobaty i potwierdzenia własnej wartości. Ponieważ nie mają oparcia w sobie, wskaźnikiem tej wartości są reakcje otoczenia na ich zachowanie i postępowanie. Osoby w dzieciństwie pozbawione poczucia bezpieczeństwa i stałości, każdą zmianę życiową traktują jako stratę, dlatego boją się wszelkich nowości, podejmowania wyzwań, zmiany miejsca zamieszkania, zmiany pracy, nawet, jeśli wiedzą, że przyniosłyby one poprawę bytu. Cechą charakterystyczną dla osób z syndromem DDA jest obronne zaprzeczanie negatywnym faktom. Gdy przeczuwają jakiegokolwiek zagrożenie, unikają myślenia o nim. Starają się utwierdzić w przekonaniu, że wszystko jest w porządku, unikają również zagłębiania się w przyczyny ewentualnych przykrości, na zasadzie myślenia magicznego: jeśli o czymś nie wiem, to nie istnieje. Równie niechętnie odnoszą się do wszelkich pozytywnych oczekiwań, boją się marzeń i ambitnych planów, ponieważ w dzieciństwie przynosiły im one jedynie rozczarowania. Odpowiedzialność życiową traktują krańcowo różnie: albo biorąc na siebie całkowitą odpowiedzialność, albo uznając, że nie mają wpływu na nic.

Dorośle Dzieci Alkoholików mają trudności w relacjach z innymi ludźmi: boją się porzucenia przez bliską osobę, dlatego każdy, nawet najdrobniejszy konflikt wzbudza w nich ogromny lęk. Nie potrafią się zaangażować w związek, czasami jednak angażują się od razu bardzo głęboko. Ponieważ mają niskie poczucie wartości, uważają, że po bliższym poznaniu nikt nie będzie ich lubił i cenił. Dlatego też często wchodzą w związki z osobami nieszczęśliwymi, budzącymi współczucie i litość, czują się wówczas potrzebne. W dzieciństwie nauczyły się lojalności wobec uzależnionych rodziców, pomimo krzywd, jakich od nich doznawały, w życiu dorosłym są wierne nawet tym, którzy na to nie

zasługują. W sferze emocji deficyty, które powstały na skutek traumatycznych doświadczeń, powodują u Dorosłych Dzieci Alkoholików dużą podatność na zranienie, niechęć do okazywania uczuć, strach przed konfliktem i konfrontacją, przygnębienie, napady obezwładniającego smutku na przemian z impulsywnymi zachowaniami. Zdarza się, że osoby takie podejmują się różnych zadań, których nie są w stanie dokończyć. Ponieważ doświadczyły życia z pozycji ofiary, często wikłają się w sytuacje, które są dla nich krzywdzące, mają też w związku z tym trudności w rozróżnieniu tego, co jest normalne w kontaktach z innymi ludźmi. Kłamstwo, które zapewniało im w dzieciństwie ochronę, staje się czymś automatycznym, służy ochronie wizerunku, a często jest używane bez żadnej wyraźnej przyczyny. W najpoważniejszych przypadkach u DDA występują zaburzenia kliniczne w postaci: zaburzeń lękowych, depresyjnych, adaptacyjnych, jedzenia: anoreksja¹, bulimia², kompulsywne obżarstwo; osobowości, w tym częstego typu *borderline*³; uzależnienia.

Należy zwrócić szczególną uwagę na to, że dzieci alkoholików mają większą podatność; ryzyko zachorowania jest w ich przypadku czterokrotnie wyższe, niż w przypadku rówieśników ze zdrowych rodzin.

Wszystkie przedstawione wyżej tendencje, charakterystyczne dla osób z syndromem DDA, sprawiają im cierpienie i poważne trudności w funkcjonowaniu, jednak najpoważniejsze skutki społeczne niosą:

- 1) Tendencja do poszukiwania sytuacji kryzysowych, życia w chaosie, który jest znany od lat. Dlatego też osoby takie mają skłonności do powielania schematów rodzinnych. Angażują się w związki, w których przemoc i uzależnienie są normalnością.
- 2) Częstsze popadanie w nałogi i przymusowe czynności: palenie tytoniu, picie alkoholu, zażywanie substancji psychoaktywnych, nadużywanie środków uspokajających i przeciwbólowych, objadanie się lub głodzenie, agresywne reakcje, nieadekwatne do sytuacji, obgryzanie paznokci, specyficzne nawyki seksualne, różnego rodzaju fobie.
- 3) Schorzenia psychosomatyczne.

¹ Anoreksja, łac. *anorexia nervosa* – jadłowstręt psychiczny powodujący drastyczny spadek wagi i w konsekwencji szybkie wyniszczenie organizmu; nieleczona prowadzi do śmierci.

² Bulimia, łac. *bulimia nervosa* – żarłoczność psychiczna, napadowe objadanie się na przemian z prowokowaniem wymiotów lub głodówką.

³ Zaburzenie typu *borderline* – pograniczne zaburzenie osobowości, zwane też osobowością chwiejną emocjonalnie, charakteryzujące się znacznymi wahaniami nastroju, napadami silnego gniewu, niestabilnymi relacjami z otoczeniem, cierpieniem psychicznym z powodu braku sensu życia, a także silnym lękiem przed odrzuceniem, powodującym zachowania agresywne lub autodestrukcyjne.

Opisane schematy postępowania miały w dzieciństwie charakter przystosowawczy, ponieważ dziecko w ten sposób mogło poradzić sobie w patologicznej sytuacji. Ich destrukcyjny charakter polega na tym, że są one stosowane niejako z automatu, w sytuacjach zupełnie odmiennych od tych, w jakich powstały. Tak więc, mimo korzystnej zmiany życiowej, osoba z tak utrwalonymi wzorcami sięga po nie, choć w obecnej sytuacji nie są już adaptacyjne. Powstaje efekt błędnego koła. Osoba, która doświadczyła odrzucenia, nauczyła się, że najlepszą obroną będzie zablokowanie uczuć, tak, aby nie zostać zranionym, to pomogło jej w dzieciństwie, ale w życiu dorosłym nie pozwala na zbudowanie satysfakcjonującego związku lub nawet sprawia, że kobieta/mężczyzna, bojąc się odrzucenia, pierwsza/y porzuca partnera czy partnerkę. Destructywny schematy osobiste powstają nie tylko u osób wychowanych w rodzinie alkoholowej, ale u wszystkich, którzy z powodu patologicznego środowiska doświadczyli szeregu traum i deficytów takich jak:

1. Przemoc fizyczna i psychiczna, także nadużycia seksualne.
2. Krzywdzenie przez osoby najbliższe: rodziców, opiekunów, a więc tych, od których dziecko było zależne i które powinny mu zapewnić bezpieczeństwo.
3. Wielokrotne powtarzanie tych samych doświadczeń, czasem przez całe dzieciństwo.
4. Przeżywanie wstydu oraz odrzucenia społecznego i napiętnowania z powodu zachowań rodziców.
5. Zaburzone więzi rodzinne.
6. Brak wzorców funkcjonowania normalnej rodziny.

Podstawowe problemy i trudności wynikające z tych przeżyć to: nadmierny lęk i smutek, silne, chroniczne napięcie, huśtawki emocjonalne, nadwrażliwość lub stepienie, utrata energii życiowej, trudności z określaniem celów i realizacji planów życiowych, brak poczucia sensu życia, zaburzone relacje w rodzinie, niska samoocena i poczucie własnej wartości, problemy tożsamości, w tym seksualnej, tendencje autodestrukcyjne, poczucie krzywdy, wstydu i winy, problemy interpersonalne.

U osób dorastających w rodzinie z problemem uzależnienia i przemocy można więc rozpoznać konsekwencje przewlekłego chronicznego urazu psychicznego, dlatego ich zachowania są charakterystyczne dla adaptacji do traumatycznych wydarzeń. Są to: dysocjacja, fragmentaryzacja tożsamości i patologiczne regulowanie stanów emocjonalnych. Warto przy tym zauważyć, że dzięki współczesnej diagnostyce obrazowej pracy mózgu wiadomo, że doznawanie przemocy w dzieciństwie strukturalnie uszkadza mózg, głównie te jego obszary, które są odpowiedzialne za regulację emocji, tj. jądro migdałowe. Dochodzi w nim do nieodwracalnych zmian, które towarzyszą człowiekowi przez całe życie.

Wszystkie wyżej opisane skutki osobiste i społeczne często mają swoje źródło w patologii rodzinnej, której głównym, choć nie jedynym, źródłem są alkoholizm i przemoc. Dlatego wiedza o tym, że problemy z zakresu zdrowia psychicznego i fizycznego ujawniające się w dzieciństwie (np. zwiększona częstotliwość występowania zaburzeń ze spektrum ADHD⁴) i w dorosłości (DDA, PTSD⁵) są w bezpośrednim, przyczynowym związku z faktem uzależnienia, ma na celu uświadomienie, a tym samym – przeciwdziałanie tym patologiom. Jeżeli spojrzymy na dzieci jako ofiary przemocy, to musimy sobie również zdać sprawę z tego, że obok ogromnych cierpień, jakich doznają, stanowią ryzyko dla innych, bowiem część z nich, gdy dorosnie, staje się sprawcami. Powiązania pomiędzy przemocą a uzależnieniami i zaburzeniami zdrowotnymi są, jak już wspomniano wyżej, bardzo wyraźne. Oczywiście, zarówno sprawcy przemocy, jak i osoby uzależnione potrzebują w pierwszej kolejności terapii, niemniej jednak należy mieć świadomość, że w obu przypadkach bywa ona bądź nieskuteczna, bądź też nietrwała. Wielu alkoholików i przemocowców poddawanych jest tzw. terapii interwencyjnej, która ma na celu u jednych osiągnięcie abstynencji, u drugich zaś powstrzymanie agresji. Działania te są do-razne i niewystarczające (a także bardzo kosztowne dla państwa), a wielu pacjentów nie chce poddać się psychoterapii pogłębionej, która zmieniałaby ich psychologiczne funkcjonowanie i zapobiegła nawrotom. Z tego punktu widzenia najodpowiedniejsza i najskuteczniejsza wydaje się profilaktyka. Przeciwdziałaniem można znacznie ograniczyć rozmiary szkód wyrządzonych dzieciom, a co za tym idzie zmniejszyć ich cierpienie i zredukować liczbę osób, które w życiu dorosłym będą potrzebowały psychoterapii i leczenia farmakologicznego oraz, co nie mniej istotne, ograniczyć ilość osób będących beneficjentami różnych instytucji pomocowych. Chcąc podjąć działania długofalowe, należy sięgnąć do źródeł, a więc działać na rzecz zwiększenia kompetencji rodzicielskich, ponieważ wszystkie drogi, zarówno do genezy przemocy, jak i korzeni uzależnień prowadzą do wychowania i wzorców, jakie otrzymuje się w domu rodzinnym. Wzorze te, to przede wszystkim bezpieczna więź dziecka z rodzicami dająca poczucie bezpieczeństwa, wewnętrzną stabilizację, zaufanie do siebie i innych, umiejętność bycia swoim własnym przyjacielem i budowania bezpiecznych relacji. Takie „wyposażenie” pozwala radzić sobie w przyszłości z różnymi proble-

⁴ ADHD, ang. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* – zespół nadpobudliwości ruchowej z deficytem uwagi. Grupa zaburzeń zachowania pojawiających się u dzieci w pierwszych latach życia i charakteryzujących się nadmierną, niekontrolowaną ruchliwością, brakiem wytrwałości w realizacji zadań oraz znacznym deficytem uwagi.

⁵ PTSD, ang. *Posttraumatic Stress Disorder*, inaczej zespół stresu pourazowego – zaburzenia lękowe będące efektem przeżycia silnego urazu psychicznego (traumy).

mami bez użycia alkoholu, innych środków psychoaktywnych czy bez stosowania przemocy.

W placówkach leczenia odwykowego (także w gabinetach psychologów i psychoterapeutów) funkcjonuje program terapii grupowej i indywidualnej dla DDA. Celami terapii są:

1. Osłabienie wpływu traumy powstałej na skutek dorastania w rodzinie alkoholowej, m.in. poprzez rozpoznanie doznanych krzywd, rozliczenie się z nimi i odreagowanie, a także uporządkowanie relacji z rodzicami, zrozumienie swoich przeżyć z pozycji osoby dorosłej i wyrzeczenie się dziecięcych oczekiwań, zaakceptowanie i przebaczenie.
2. Zmiana stosunku do siebie poprzez zrozumienie swoich uczuć, zaakceptowanie siebie, analizę swoich potrzeb i dbanie o ich zaspokajanie, polubienie siebie.
3. Uporządkowanie własnego życia poprzez otwarcie się na ludzi, ustalenie nowych celów życiowych i nowej hierarchii potrzeb oraz wartości, zaplanowanie i realizację zmian oraz konstruktywne rozwiązywanie aktualnych problemów życiowych
4. Odzyskiwanie zdrowia psychicznego u osób, u których wystąpiły zaburzenia lękowe, depresje, zaburzenia jedzenia, zaburzenia osobowości, czy też uzależnienia. W tym przypadku konieczna jest psychoterapia, czasem wspomagana farmakologicznie dobrana pod kątem tych zaburzeń. **UWAGA!** W przypadku stwierdzonego uzależnienia u osoby z syndromem DDA konieczna jest w pierwszej kolejności terapia uzależnień, a dopiero po minimum 2 latach jej trwania i utrzymania abstynencji można podjąć terapię DDA.

Profilaktyka

Podstawowym zadaniem w przeciwdziałaniu uzależnieniom i przemocy jest stworzenie spójnego systemu wspomagania rodziny i wczesnej interwencji (psychołodzy, pedagogzy i nauczyciele, terapeuci, pracownicy socjalni, asystenci rodziny, policja, organizacje pozarządowe) i wypracowanie jednorodnych metod postępowania w sytuacjach stwarzających potencjalne ryzyko patologii. Aby mogło się to udać, należy wdrożyć osoby, instytucje i organizacje w system wczesnej diagnozy. Tylko umiejętność rozpoznawania różnych form nałogowych zachowań na etapie początkowym stwarza bowiem możliwość skutecznej interwencji. Konieczne jest więc objęcie taką profilaktyką przede wszystkim dzieci i młodzieży z grup ryzyka. Z tego punktu widzenia, rolą państwa i samorządów jest inwestycja w tworzenie i wspomaganie środowisk zajmujących się profesjonalną pomocą, które powinny pracować również nad uwrażliwieniem społeczeństwa na sytuacje patologiczne, często jest bowiem tak, że gdy odpowiednie instytucje do-

wiedzą się o problemie, okazuje się, że dla sąsiadów czy znajomych nie jest to zaskoczeniem. Niestety znaczna część społeczeństwa uważa, że nikt nie powinien się wtrącać w prywatne sprawy rodziny. Jednocześnie osoby pytane o to, kto powinien interweniować w sytuacji krzywdzenia dziecka, w większości odpowiadają, że każdy, kto o tym wie. Wydaje się więc, że fakt stosowania przemocy w rodzinie jest czynem ogólnie potępianym, a tym, co może budzić kontrowersje, jest ciągła i – mimo różnych kampanii informacyjnych – niedostateczna wiedza o tym, czym jest przemoc i wysoka tolerancja społeczna dla nadużywania alkoholu. W opinii społecznej funkcjonuje wiele stereotypów i mitów rodzinnych, także tych związanych z przemocą. W wielu domach stosuje się kary fizyczne wobec dzieci, które wiążą się z ogromnym psychicznym cierpieniem, czasem bardzo drastyczne (bicie, ograniczanie jedzenia, zamykanie na cały dzień w pokoju, zakaz uczestnictwa w zabawach z rówieśnikami, prace domowe wymagające siły znacznie przekraczającej możliwości dziecka). Jednocześnie takie postępowanie uważane jest za element normalnego wychowania. Uwydatniają się rodzinne wzorce: „mój ojciec nieraz sprawił mi prawdziwe lanie i dlatego wyrosłem na ludzi”. Obok kar fizycznych pojawia się, często nieuświadomione, drażnienie psychiczne. Wyzwiska w stylu: „ty głąbie, matole, nieuku”, dla niektórych rodziców są normalnym sposobem komunikowania z dziećmi, które w jakiś sposób ich zawiodły, nie spełniły oczekiwań. Nie zdają sobie oni sprawy z ogromu zniszczeń, jakie pod wpływem tych słów dokonują się w młodym, kształtującym się umyśle, a wielokrotnie powtarzane, ulegają asymilacji; dziecko uznaje je za fakt: „skoro ktoś przez wiele lat mówił, że jestem nikiem i nic nie znaczę, widocznie tak jest”.

W świadomości społecznej istnieje wiele usprawiedliwień dla nadmier nego picia i stosowania przemocy. Ludzie gotowi są potępiać, czytając doniesienia prasowe o pijanej matce wiozącej w wózku niemowlę, i są w stanie usprawiedliwić takie postępowanie okolicznościami; „straciła pracę i wypila dwa drinki z koleżanką”, „właśnie się dowiedziała, że mąż ją zdradza”. Wielu ludzi przejawia skłonność do pomniejszania skutków agresji i obwiniania za nią ofiar: „przecież nic jej się nie stało”, „nie pobił jej, tylko szarpnął parę razy, bo go sprowokowała”, „mogła się nie odzywać, jak widziała, że jest pijany”.

Współzależnienie

W zrozumieniu rodziny z problemem alkoholowym ważne wydaje się wyjaśnienie różnicy oraz podobieństw między syndromem DDA, a współzależnieniem. Najważniejszym kryterium jest wiek. Na syndrom DDA, jak już wspomniano wcześniej, mogą zapaść dzieci, które wychowywały się w rodzinach alkoholowych i, co znamienne, nie mają żadnego wpływu na swoją sytuację. Współzależnienie natomiast dotyczy osoby dorosłej, która dobrowolnie weszła w związek, współtworzy

go i – przynajmniej teoretycznie – może z niego wyjść. Oczywiście w wielu przypadkach bywa to trudne, ale co warto podkreślać, nie jest niemożliwe.

Współzależnienie jest specyficznym sposobem reagowania na ogromny stres związany ze współzyciem z alkoholikiem. Kobieta będąca w takim związku stara się dostosować, jednocześnie, zupełnie nieświadomie, tylko utrwała i pogarsza sytuację, w jakiej się wraz z dziećmi znalazła.

Do tego typu zachowań należą:

1. Próby zapanowania nad sytuacją poprzez:
 - a) nieskuteczne kontrolowanie picia partnera (także, częste niesety, wciąganie w nie dzieci),
 - b) nadopiekuńczość wobec alkoholika.
2. Nieskuteczne próby wyjścia z sytuacji, takie jak:
 - a) straszenie odejściem,
 - b) ucieczki i powroty, tzw. pozorowane odejścia,
 - c) niepodejmowanie działań zmierzających do usamodzielnienia się.
3. Szkodliwe sposoby przystosowania się poprzez:
 - a) branie na siebie całkowitej odpowiedzialności za funkcjonowanie rodziny i zwalnianie z niej alkoholika,
 - b) unikanie kontaktów z otoczeniem, zamykanie się we własnym świecie,
 - c) branie na siebie konsekwencji picia partnera (opłaty za izbę wytrzeźwień, załatwianie zwolnień lekarskich, przepraszenie sąsiadów za awantury),
 - d) dbanie o zachowanie pozorów wspaniałej rodziny (ukrywanie, kłamstwa, tłumaczenia),
 - e) zaniedbywanie własnych potrzeb na rzecz potrzeb alkoholika,
 - f) brak skutecznej samoobrony w przypadku przemocy.

Wszystkie te sposoby postępowania prowadzą do wykształcenia się u osoby współzależnionej fałszywych i szkodliwych przekonań, które wzmacniają poczucie bezsilności i lęk przed zmianą. Sprawiają, że obwinia się ona za postępowanie alkoholika i wstydi, a to utwierdza ją w przekonaniu, że nie należy szukać pomocy poza rodziną, aby nie zdradzać jej sekretów.

Najczęstsze zaburzenia występujące u osób współzależniowych wynikające z reakcji na przedłużający się stres to:

1. Zmiany somatyczne (zaburzenia snu, zaburzenia łaknienia, ciągłe zmęczenie, migreny, bóle żołądka, bóle w klatce piersiowej, alergie, biegunki, wymioty, bóle kręgosłupa, zaburzenia oddechu, słuchu i mowy).

2. Zmiany psychiczne (huśtawka nastrojów, nadmierna emocjonalność, płaczliwość, gonitwa myśli, użalanie się nad sobą i przygnębiający smutek paralizujący działanie, myślenie życzeniowe, czyli wiara w samonaprawienie się sytuacji, niezdolność do podejmowania decyzji, ataki paniki, zwiększony lęk, myśli samobójcze).
3. Zmiany w funkcjonowaniu (brak dbałości o siebie, ucieczka w samotność, rezygnacja z wszelkich przyjemności, życie w cyklu picia i trzeźwienia alkoholika, koncentrowanie się na tym, co mówi, robi i czuje alkoholik oraz próby przewidywania jego zachowań, obwinianie innych lub siebie, mszczenie się na alkoholiku za doznane krzywdy, zaakceptowanie sytuacji i uznanie braku perspektyw życiowych).

Współzależnienie jest patologicznym związkiem, w który wejść może każdy, ale większe prawdopodobieństwo zachodzi w przypadku osób, które same wychowywały się w rodzinie dysfunkcyjnej i nie mają wzorców prawidłowego funkcjonowania systemu. Badania wykazały także, że zdecydowaną większość osób współzależnionych stanowią kobiety. Wynika to ze stereotypowego pojmowania ról przekazywanego w rodzinach od pokoleń. Do takich fałszywych i szkodliwych przekonań należą m.in.: kobieta powinna się podporządkować mężczyźnie i mu nie sprzeciwiać, powinna za wszelką cenę utrzymać męża przy sobie, ponieważ to świadczy o niej i dbać o niego w każdej sytuacji. Mężczyźni wyjątkowo rzadko trafiają na terapię dla współzależnionych, nie tylko dlatego, że kobiet alkoholiczek jest znacznie mniej, ale także dlatego, że ich role społeczne są w naszej kulturze odmienne.

Nie ma żadnego gwarantowanego sposobu ani cudownego lekarstwa na to, by alkoholik przestał pić, a sprawca przemocy nie stosował jej wobec najbliższych, dlatego najważniejsza jest profilaktyka. Co jednak zrobić, gdy już na nią za późno? Są sposoby sprzyjające trzeźwieniu osoby uzależnionej, i co za tym idzie, zatrzymaniu przemocy. Oczywiście należy się jak najszybciej zgłosić do instytucji i organizacji, które zajmują się profesjonalną pomocą (ośrodki terapii uzależnień i współzależnienia, organizacje pozarządowe, które pracują na rzecz przeciwdziałania przemocy, gminne i miejskie ośrodki pomocy społecznej, powiatowe centra pomocy rodzinie, policja, prokuratura). Jednak obok zgłoszenia do instytucji pomocowych ważne jest dokonanie zmiany w systemie. W przypadku postępowania z uzależnionymi należy przyjąć pewne założenia, które mogą być pomocne:

1. Alkoholizm jest chorobą niosącą destrukcję i śmierć, a to oznacza, że, jak każdą poważną chorobę, należy go leczyć. Nie możesz liczyć na to, że alkoholik „się opamięta”, tak, jak nie możesz założyć, że opamięta się ktoś chorujący na cukrzycę czy nadciśnienie. Różnica polega na sposobie leczenia. W przypadku chorób

somatycznych dokonuje się to za pomocą leków i np. odpowiedniej diety, leczenie uzależnień natomiast opiera się głównie na psychoterapii, także przy wsparciu farmakologicznym.

2. Alkoholik, choć zachowuje się jak dziecko, nie jest dzieckiem. To oznacza, że nie należy chronić go przed konsekwencjami picia i odpowiedzialnością za nie. Nie powinnaś/powinieneś zatem usprawiedliwiać go w pracy czy wśród znajomych, pomagać mu (chyba, że deklaruje chęć leczenia), ani ukrywać jego uzależnienia. To nie służy jego zdrowieniu, a raczej potęguje chorobę.
3. Nie zaprzeczaj chorobie współmałżonka, nie uciekaj od niej, ani jej nie ignoruj. Zaczynj szukać wiedzy na jej temat i fachowej pomocy.
4. Przestań obwiniać alkoholika, koncentruj się na własnych działaniach.
5. Zamiast podejmować, i tak skazane na porażkę, próby kontrolowania jego picia, skoncentruj się na potrzebie leczenia.
6. Przestań analizować powody picia i szukać okoliczności łagodzących, jeśli uznajesz, że uzależnienie jest chorobą, istotne jest skupienie się na jej leczeniu.
7. Przestań grozić, zacznij działać. Mów to, co myślisz i rób to, co mówisz.
8. Przestań wierzyć w obietnice bez pokrycia i przestań je wymuszać. Nie buduj na nich swoich planów życiowych, ponieważ nie uda Ci się ich wówczas zrealizować.
9. Nie ukrywaj faktu, że Ty i Twoja rodzina potrzebujecie pomocy, mów o tym otwarcie, także alkoholikowi.
10. Wiesz już, że wygłaszanie kazań, prośby, groźby, szantaże i umizgi się nie sprawdzają. Przestań powielać nieskuteczne metody, szukaj nowych.
11. Chroni siebie i dzieci, nie pozwalaj się krzywdzić. Korzystaj z każdej możliwej pomocy, przestań ukrywać prawdę. Zatrzymaj przemoc w Twoim domu.
12. Bądź sobą, żyj własnym życiem, realizuj swoje plany bez względu na postępowanie alkoholika.

Opanowaniu i wdrożeniu w życie takiego sposobu postępowania służy psychoterapia dla osób współuzależnionych, oparta na specjalnie dobranym programie dostarczającym partnerce alkoholika wiedzy na temat choroby alkoholowej, tj. rozpoznawania jej objawów, przebiegu i faz, systemu iluzji i zaprzeczeń w świecie alkoholika, rozpoznawania objawów głodu alkoholowego oraz nawrotów choroby, a także umiejętności postępowania. Zatem, jeśli jesteś żoną alkoholika, terapia pomoże Ci:

- a) zrozumieć, że walka z alkoholem jest bezskuteczna, jeśli uzależniony nie chce leczyć się z nałogu,
- b) uznać, że możesz mieć wpływ na własne życie, które przestanie się kręcić wokół alkoholika,

- c) zwrócić alkoholikowi odpowiedzialność za jego działania,
- d) zrezygnować z nieskutecznego i wyniszczającego psychicznie kontrolowania osoby uzależnionej,
- e) zmienić sposoby myślenia, zachowania i radzenia sobie ze stresem,
- f) zrozumieć własne uczucia, nauczyć się je wyrażać,
- g) dokonać zmian we własnym rozwoju, realizować swoje potrzeby,
- h) pozytywnie patrzeć w przyszłość,
- i) pokonać lęk,
- j) być asertywną,
- k) poradzić sobie ze złością,
- l) nie ulegać przemocy,
- m) być dobrą dla siebie.

Kobiety i alkohol

Kobiety statystycznie pijące znacznie mniej niż mężczyźni, są bardziej narażone na uzależnienie. Alkohol jest bardziej toksyczny dla kobiet. Stężenie alkoholu we krwi zależy od ilości i od masy ciała, a kobiety są zwykle mniejsze i lżejsze od mężczyzn, ale **nawet, jeżeli kobieta waży tyle samo co mężczyzna i wypije identyczną porcję alkoholu, jej organizm otrzyma go o 40% więcej.** Dlaczego?

- 1) Ciało kobiety zawiera większą ilość tkanki tłuszczowej, a mniejszą płynów, zatem ta sama ilość spożytego alkoholu rozpuści się w mniejszej ilości wody.
- 2) W żołądku kobiety jest znacznie mniej enzymów odpowiedzialnych za metabolizowanie alkoholu.
- 3) Estrogeny sprzyjają intensywniejszemu wchłanianiu alkoholu.

Organizm kobiety ma mniejszą zdolność do obrony przed negatywnymi skutkami picia, ponieważ:

- a) słabszy metabolizm oznacza większe obciążenie wątroby, dlatego jej uszkodzenie następuje szybciej i po wypiciu mniejszych dawek niż u mężczyzny, szybsze jest też uszkodzenie mięśnia sercowego,
- b) alkohol powoduje u kobiet silniejsze dysfunkcje mózgu, co prowadzi do osłabienia zdolności radzenia sobie, upośledza funkcje poznawcze (pamięć, uwaga, spostrzeganie, myślenie i kontrola),
- c) alkohol, zaburzając gospodarkę hormonalną, może zmieniać cykl miesięczkowy,
- d) u kobiet nadużywających alkoholu wzrasta ryzyko zachorowania na raka sutka,
- e) alkohol wypłukuje wapń, co może prowadzić do osteoporozy,

- f) nadmierne picie może prowadzić do zaburzeń seksualnych: oziębłości seksualnej, niezdolności do przeżywania orgazmu, braku zainteresowania seksem,
- g) uzależnienie u kobiet znacznie częściej i szybciej prowadzi do zaburzeń nastroju (nerwice, zaburzenia lękowe) oraz wyniszczającej bezsenności, a w konsekwencji wtórnie do uzależnienia od środków nasennych,
- h) nawet najmniejsza ilość alkoholu wypita przez kobietę w ciąży może prowadzić do uszkodzenia płodu, przedwczesnego porodu lub poronienia.

Kobiety nadużywające alkoholu często stają się ofiarami upadków, urazów, przemocy fizycznej, gwałtów. Z powodu zahamowania kontroli impulsów pod wpływem alkoholu podejmują również ryzykowne zachowania seksualne (np. przygodny seks), czym narażają się na przemoc seksualną, choroby weneryczne czy niechcianą ciążę.

Najnowsze badania wykazały, że ryzyko szkód zdrowotnych pojawia się u kobiet już wtedy, gdy wypijają dziennie więcej niż 2 porcje standardowe alkoholu (czyli półlitrowe piwo, 200 ml wina, czy 60 ml wódki). **Trzy standardowe porcje alkoholu dziennie powodują u kobiet takie zaburzenia zdrowia, które występują u mężczyzn pijących więcej niż 9 porcji czystego alkoholu dziennie.**

Literatura:

1. Fudała J. (2007), *Kobiety i alkohol*. Warszawa: PARPAMEDIA
2. Litwa A. (2009), *Syndrom DDA*, w: Będkowska-Korpala B. (red), *Uzależnienia w praktyce klinicznej*, Warszawa: PARPAMEDIA
3. Sobolewska-Mellibruda Z. (2011), *Psychoterapia Dorosłych Dzieci Alkoholików*, Warszawa: IPZ
4. Sztander W. (2006), *Poza kontrolą*, Warszawa: IPZ