

מדריך נעמת לנשים – זיהוי נורות אזהרה בזוגיות אלימה

נכתב על ידי חברות הצוות המקצועי של הקו החם של נעמת 9201* ומרכז נעמת לאשה

זוגיות אלימה – מהי?

אלימות נגד נשים בזוגיות ובמשפחה הינה בעיה חברתית אוניברסלית, הקיימת בהיקף רחב בכלל המגזרים החברתיים, ופוגעת בנערות ונשים בכל הגילאים.

החשיבה הפמיניסטית קושרת בין אלימות בקשר הזוגי של גבר ואשה, לבין דפוסים של אי שוויון כוחני בין נשים לגברים, ברמה הכללית – חברתית. זו אחת המשמעויות של האימרה "האישי הוא הפוליטי". אלימות בקשר הזוגי יכולה להתרחש בקשרים זוגיים שונים ולא רק בקשר זוגי הטרוסקסואלי (בין גבר לאשה).

אלימות בקשר הזוגי איננה רק אלימות פיזית, היא לובשת צורות ופנים רבות: אלימות נפשית, מילולית, מינית, כלכלית, איומים, שליטה כוחנית, הגבלת חופש התנועה וחופש הפעולה, בידוד חברתי, קינאה אובססיבית, רכושנות, מעקב והטרדה מאיימת (stalking), גזלייטינג (ערעור ביחס לחוויית המציאות של קורבן האלימות), שימוש בילדים ככלי לניגוח האשה וערעור הסמכות והתפקיד האימהי שלה, ועוד.

יש קשרים זוגיים אלימים שמתאפיינים בחלק מצורות האלימות האלו ויש קשרים שמתאפיינים ברובן או בכלן. אלימות בזוגיות היא לעיתים מתעתעת וקשה לזיהוי, זאת משום שבדרך כלל יש בזוגיות אלימה גם אהבה וגם חלקים שנחווים כטובים. "מעגל האלימות" מתאר דפוס אופייני של מהלך ותקופות שונות בקשר הזוגי האלים: ירח דבש, הסלמה במתח במערכת היחסים, התפרצות אלימה של התוקפן כנגד הקורבן, התפייסות, ירח דבש וחוזר חלילה. ההשתנות במהלך הקשר והעובדה שבקשר זוגי אלים יש גם צדדים טובים, מקשה לעיתים על זיהוי הנורות האדומות ועל פנייה לקבלת ייעוץ וסיוע.

האלימות בקשר הזוגי עלולה להתחיל בשלב התחלתי של הקשר, שלב החיזור; או להתפתח בשלב מאוחר יותר. ישנם גורמים שונים שעלולים להגביר את הסיכון להתפרצות ולהחמרה של אלימות בקשר הזוגי: תהליכי פרידה וגירושין; משברי חיים כגון: הגירה, אבטלה, מחלה; הריון ולידה, התמכרויות, עבריינות ועוד.

נדגיש שנשים שחיות במעגל האלימות ומתלבטות ביחס לעתיד הקשר הזוגי, או שהחליטו להיפרד מבן זוגן – חשוב מאוד להגיע להתייעץ עם אנשי מקצוע בעלי.ות מומחיות בתחום הטיפול באלימות במשפחה לפני פתיחת הליכי גירושין ולפני שהאשה משוחחת על כוונות הפרידה שלה עם בן הזוג.

אלימות בקשר הזוגי נשמרת פעמים רבות בסוד, הן בשל חוויית בושה של האשה כקורבן אלימות והן בשל פחד שבן הזוג יפגע בה במידה שתחשוף את נושא האלימות מחוץ למשפחה או במידה שתפנה לגורמים ממסדיים שונים (משטרה, קו סיוע לנשים, מרכזים לטיפול באלימות במשפחה ועוד).

אלימות בזוגיות ובמשפחה הינה חוויה טראומטית. כאשר אשה חיה לאורך זמן בצל הטראומה של האלימות, היא עלולה לסבול ממצוקה נפשית (דיכאון, חרדה, חוויית יאוש, סימפטומים של פוסט-טראומה ועוד). המצוקה הנפשית עלולה להתגבר בשל הבידוד החברתי שנכפה על קורבן האלימות ואי נגישות לגורמי תמיכה וסיוע חיצוניים.

ילדים שחיים במשפחות עם אלימות במשפחה (ילדים חשופים לאלימות) מתפתחים בצל הטראומה של האלימות, והיא משפיעה עליהם. באופן עמוק, גם אם האלימות לא מופנית כלפיהם באופן ישיר. ילדים חשופים לאלימות מתמודדים פעמים רבות עם קשיים ברמה הרגשית, החברתית והלימודית.

אם את חושבת שאת חיה בזוגיות אלימה או חוששת שאת מצויה בסיכון - פנייה ליעוץ וסיוע יכולה להציל את החיים שלך ויכולה לסייע לך לצאת ממעגל האלימות. אנו מפצרות בך: אל תישארי לבד! פני אלינו לקו החם של נעמת – 9201*

נורות אדומות בזוגיות:

קיימים מאפיינים וסימנים שונים בדינמיקה של קשר זוגי, שמהווים מעין נורות אדומות ועלולים להצביע על זוגיות אלימה. אלה חלק מהסימנים שכדאי שתשימי אליהם לב:

- **בידוד חברתי** – כאשר בן הזוג דורש מהאשה להתנתק מקשרים חברתיים וממקורות התמיכה שלה, ותובע שהקשר הזוגי ביניהם יהיה טוטלי ובלעדי. דוגמאות:
 - הגבר יגיד לאשה: "יש לנו אחד את השני ואנחנו לא זקוקים לאף אחד אחר בעולם";
 - בן הזוג יאסור על האשה להיפגש עם חברה מסויימת "כי היא גרושה" או מכל סיבה אחרת;
 - בן הזוג יאסור על האשה להיפגש עם הוריה או בני משפחה אחרים, "כי הוא לא אוהב אותם";
 - כתוצאה מכך האשה חווה בידוד חברתי ותלות כמעט מוחלטת בבן הזוג.
- **שליטה כוחנית והגבלה של חופש התנועה, חופש הפעולה, הזכות לפרטיות וחופש הביטוי של האשה.** דוגמאות:
 - האשה יודעת שאסור לה לצאת בערב לחוג פילאטיס כי בן הזוג יחשוד שהיא נפגשת עם גברים אחרים;

- בן הזוג אוסר על האשה לצאת ללמוד או לעבוד מחוץ לבית;
- האשה יודעת שבמפגשים עם חברים היא צריכה "להיות בשקט" ולא למשוך יותר מדי תשומת לב.
- **קינאה, רכושנות והתנהגויות אובססיביות של הגבר כלפי האשה.** דוגמאות:
 - ניסיון של הגבר לשלוט באופן הלבוש של האשה ("חשוף מדי" או "לא צנוע מספיק");
 - חיטוט בטלפון הנייד של האשה ובדיקת הודעות ושיחות טלפון שהיא מקבלת;
 - כאשר האשה יודעת שכל שיחה שלה עם גבר אחר עלולה לעורר קינאה וזעם אצל בן הזוג;
 - כאשר בן הזוג מאיים שיפגע באשה או יפגע בעצמו אם היא תיפרד ממנו.
 - **פגיעה בכבודה של האשה והשפלתה באופן אישי או פומבי.** דוגמאות:
 - גבר יגיד לבת זוגו: "את מכוערת, אף אחד לא יאהב אותך חוץ ממני, אבל אני מת עלייך";
 - כאשר בן הזוג "יורד" על האשה ומשפיל אותה בנוכחות הילדים, קרובי משפחה או בפני אנשים אחרים.
 - **מצבי רוח קיצוניים משתנים ובלתי צפויים של בן הזוג שעלולים להוביל להתפרצויות זעם שלו.** דוגמה:
 - האשה תרגיש חרדה, שהיא צריכה "ללכת על ביצים", כאשר כל מילה שהיא תגיד עלולה לגרום להתפרצות זעם פתאומית של בן הזוג.
 - **מאפיינים אישיותיים בעייתיים של בן הזוג, כגון: אישיות נרקסיסטית, אימפולסיביות ואגוצנטריות.** דוגמאות:
 - כאשר חיי היום – יום בזוגיות ובמשפחה נסובים אך ורק סביב הצרכים, הדרישות והגחמות של בן הזוג;
 - כאשר בן הזוג נוטה להאשים את האשה בכל דבר שלא מסתדר בזוגיות ובחיים המשותפים.
 - **דינמיקה של מעגל האלימות בקשר הזוגי:**
 - כאשר אישה מזהה דפוס שחוזר על עצמו בתוך מערכת היחסים הזוגית, שמתאפיין במעגל של הסלמת המתח הזוגי, התפרצות אלימה, חרטה ובקשת סליחה, ירח דבש וניסיון של הגבר להתפייס ולפצות את האשה, הסלמת המתח הזוגי וחוזר חלילה.

תשובות לשאלות

האם אפשר להתקשר לקו החם של נעמת 9201* או להגיע לפגישת ייעוץ מבלי להזדהות?

כן, ניתן להתקשר לקו החם או להגיע לפגישת ייעוץ, לשתף ולספר על מה שמטריד אותך, מבלי לחשוף פרטים מזהים. מה שחשוב שתקבלי אצלנו את הייעוץ, בהתאם למצב שבו את נמצאת, ותוכלי לשקול צעדייך ולקבל החלטות בעצמך.

האם הפנייה שלי לקו החם של נעמת 9201* חסויה?

הפנייה שלך חסויה. אלה הם חייך ואת בוחרת לפנות ולהתייעץ, תכני הפנייה שלך נשארים חסויים וכל החלטה ובחירה תעשה על ידך. *

האם אני חייבת להגיש תלונה במשטרה לפני שאני מגיעה לפגישת ייעוץ?

לא, את לא חייבת להגיש תלונה במשטרה. חשוב שתגיעי קודם לייעוץ מקצועי על מנת שתביני את ההשלכות של כל צעד שתעשי, ואז תוכלי לקבל החלטה. לעיתים, הגשת תלונה במשטרה עלולה לגרום להסלמה ולעליית הסיכון ולכן חשוב להתייעץ קודם.

האם כדאי שאפרד או אתגרש מבן הזוג כדי להפסיק את האלימות?

פרידה או גירושין אינם "מתכון" להפסקת האלימות בקשר הזוגי. בפגישת ייעוץ, נוכל לחשוב ביחד איתך על מגוון האפשרויות שעומדות בפנייך ואז תוכלי לקבל את ההחלטה הנכונה עבורך. תהליכי פרידה וגירושין עלולים פעמים רבות להסלים את דינמיקת האלימות בקשר הזוגי ולהעלות את רמת הסיכון; לכן כדאי שתתייעצי לגבי כל צעד או שינוי שתרצי לעשות. יש דרכים שונות שיכולות לסייע לך לצאת ממעגל האלימות או להפחית את רמת הסיכון, ועל כולן נוכל לדבר בפגישה.

האם אפשר להגיע לפגישה במרכז נעמת לאשה מבלי שבעלי/בן זוגי יידע על פנייתי?

את אדם בוגר ורשאית לבחור להגיע לייעוץ מבלי שאף אחד יידע על כך. אנו מתחייבות לשמור על דיסקרטיות וסודיות והמידע על עצם פנייתך או על התכנים שיעלו בפגישות הייעוץ יישארו חסויים; כך שתוכלי להרגיש נוח להגיע ולהתייעץ בעניינייך האישיים.

לילד יש קשיים בבית הספר, האם זה יכול להיות קשור לאלימות במשפחה?

לאלימות במשפחה יש השפעה ישירה על ילדים והם מגיבים באופנים שונים, לכן יכול להיות שילדייך מגיבים/ות למה שקורה בבית. האלימות במשפחה פוגעת בילדים בטווח הקצר ובטווח הארוך גם במקרים בהם נדמה לנו שהם לא שומעים או לא חווים אותה באופן ישיר. עצם החשיפה לאלימות עלולה לפגוע בתפקוד, בהתפתחות הקוגניטיבית והרגשית, ובטווח הרחוק יותר אף לפגוע במערכות יחסים בינאישיות בבגרות. כדאי לפנות ולהתייעץ גם ביחס למה שמטריד אותך כאם ביחס לילדייך.

האם טיפול זוגי יכול לעזור במצבים של זוגיות אלימה?

טיפול זוגי יכול להתאים רק לאחר הפסקת האלימות ולא כאפשרות הראשונה. במצבים בהם יש דינמיקה של אלימות בקשר הזוגי, מומלץ שכל צד יעבור טיפול או יעוץ בעצמו ורק לאחר הפסקת האלימות, טיפול זוגי יכול להיות יעיל.

בייעוץ זוגי כל צד צריך להרגיש נוח ובטוח לבטא את תחושותיו בפניי האחר, אחרת טיפול זוגי אינו יעיל ואף יכול להביא להסלמת המתח הזוגי.

במצבים של דינמיקה אלימה בקשר הזוגי, חשוב להתייעץ ולשקול את המענה הטיפולי הנכון. טיפול זוגי יכול להתאים רק לאחר הפסקת האלימות. מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע המומחה בתחום, לגבי העיתוי והמענה הטיפולי המתאים.

בעלי/ בן זוגי אף פעם לא הרים עליי יד, האם בכ"ז יש טעם להגיע לפגישת ייעוץ?

אלימות פיזית היא ביטוי אחד של אלימות, יש סוגים שונים של אלימות: נפשית/ מילולית, אלימות מינית, חברתית כלכלית ועוד. אם את חוששת לבטא את עצמך בזוגיות, חוששת מתגובת בן הזוג, אינך חופשיה לבטא רצונותיך וכדומה, כדאי שתגיעי לפגישת יעוץ בה נוכל לחשוב יחד על המצב ועל האפשרויות העומדות בפנייך. אנו כאן בשבילך!

מה תעשו עם המידע שאתן לכן בשיחת טלפון או בפגישת ייעוץ?

השיחה והפגישה היא עבורך על מנת לאפשר לך מרחב לחשיבה והתייעצות ללא שיפוטיות. המידע שנמסר על ידך נשאר ביננו באופן חסוי, והוא נאמר אך ורק כדי שתוכלי לשקול צעדייך בתבונה מבלי לסכן את עצמך. בפגישת הייעוץ תשתפי אותנו במה שאת חווה בקשר הזוגי ואנו נחשוב יחד על כל האופציות שעומדות בפנייך.

האם מרכז נעמת לאשה והקו החם של נעמת קשורים או חלק ממערכת הרווחה?

נעמת הינה תנועת הנשים של ישראל. מרכז נעמת לאשה והקו החם של נעמת הינם שירותים מקצועיים עצמאיים של תנועת נעמת, ואינם חלק משירותי הרווחה.

האם אוכל להתייעץ לגביי קרובת משפחה/חברה? בהחלט, חשוב שתתייעצי ונוכל לחשוב יחד כיצד תוכלי לסייע לחברתך.

לתמיכה של חברים ובני משפחה יש משמעות גדולה ביחס ליכולתה של אשה נפגעת אלימות להניע תהליך של שינוי ולצאת ממצבי משבר.

איזה אפשרויות פעולה יש לקורבנות אלימות בזוגיות ובמשפחה לצורך הגנה עצמית והפסקת האלימות בזוגיות ובמשפחה?

קיימות אפשרויות פעולה שונות, שבשיחת ייעוץ עם הקו החם של נעמת ניתן יהיה לבחון אותן. בין היתר נבחן את האפשרויות הבאות: הגשת תלונה במשטרה; הוצאת צו הגנה דרך בית משפט (צו הרחקה כנגד הגורם האלים); פנייה לטיפול באחד המרכזים לטיפול ומניעת אלימות במשפחה או גורמים טיפוליים אחרים; או הפנייה למקלט לנשים נפגעות אלימות במקרים של סיכון גבוה.

מיהן חברות הצוות של הקו החם של נעמת 9201* ?

חברות הצוות של הקו החם של נעמת הינן נשות מקצוע מתחומי הטיפול והייעוץ, מומחיות בתחום של טיפול באלימות בין בני זוג ואלימות במשפחה. לנשות המקצוע ידע וניסיון מקצועי נרחב בתחומים של הערכת מסוכנות, ייעוץ וטיפול בנשים נפגעות אלימות ובגברים הנוהגים באלימות.

אם את חושבת שאת חיה בזוגיות אלימה או חוששת שאת מצויה בסיכון - פנייה לייעוץ וסיוע יכולה להציל את החיים שלך ויכולה לסייע לך לצאת ממעגל האלימות. אנו מפצירות בך: אל תישארי לבד! פני אלינו לקו החם

של נעמת – 9201*

* במיקרים של ילדים קטינים או אוכלוסיות אחרות המוגדרות על פי חוק כחסרי ישע, קיימת חובת דיווח. זה לא אמור במקרה של נשים נפגעות אלימות בוגרות, מעל גיל 18.