

Psychologiczny Program Wsparcia



Podręcznik

Psychologiczny Program Wsparcia

Podręcznik

Psychologiczny Program Wsparcia Podręcznik

Zamawiający:

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdyni

Wykonawca:

Grupa robocza pod kierunkiem dr. Macieja Dębskiego w składzie:

Adam Miller, Agnieszka Cymerman, Agnieszka Janicka, Agnieszka Skrzypczak, Agnieszka Wielochowska, Aleksandra Mróz-Wykus, Aleksandra Rusak, Anna Piaskowska, Bożena Oleksiak, Dorota Furgalska, Dorota Kiciak, Dorota Pytel, Edyta Kamaszyn, Elżbieta Łęcka, Ilona Siedlecka, Iwona Pol, Joanna Banaszczyk, Justyna Klemba, Katarzyna Domagała, Katarzyna Janasiewicz-Nowak, Katarzyna Wołodko, Krzysztof Kamera, Magdalena Zmuda-Trzebiatowska, Małgorzata Bajena-Pelc, Małgorzata Redzińska, Michał Urbanowicz, Monika Kotowska, Monika Rudnik, Renata Tarnowska, Tomasz Pietrzak

Gdynia, 2016

Uznając za najważniejsze wartości takie jak bezpieczeństwo, godność oraz wolność człowieka misją *Psychologicznego Programu Wsparcia* jest niesienie kompleksowej i zindywidualizowanej pomocy psychologicznej osobom uwikłanym w przemoc.

Misja realizowana będzie poprzez dalszy rozwój współpracy specjalistów, zwiększenie efektywności i spójności ich działania oraz uświadomienie wagi wsparcia psychologicznego i psychoterapeutycznego na etapie prewencji, interwencji oraz integracji.

Spis Treści

04	Wstęp
05	Przemoc w rodzinie – definicje i typologia
09	Przemiany współczesnej rodziny a profilaktyka przemocy w rodzinie – w kierunku „dobrego bycia”
12	Profilaktyka przemocy w rodzinie – szeroka perspektywa w kierunku „dobrego bycia”
14	Etapy pracy socjalnej z osobami uwikłanymi w przemoc w rodzinie
21	Dekalog dobrego pomagania
22	Cechy profesjonalnego systemu psychologicznego i psychoterapeutycznego wsparcia osób uwikłanych w przemoc
23	Przemoc w rodzinie a psychologiczne zabezpieczenie dzieci będących ofiarami lub świadkami przemocy
29	Mechanizmy występujące u osób doznających przemocy
34	Mechanizmy działania sprawców przemocy
37	Mity i stereotypy na temat przemocy
41	Rola i działania specjalisty w procesie interwencji – najważniejsze zagrożenia
44	Jak reagować i czego nie należy robić? Wskazówki dla specjalistów
46	Mechanizmy występujące u osób pomagających
47	Jak „Pomagacz” może sobie pomóc? Podsumowanie
48	Bycie świadkiem przemocy
51	Zasoby w zakresie wsparcia psychologicznego i psychoterapeutycznego osób uwikłanych w problem przemocy w rodzinie w Gdyni
71	Bibliografia

Wstęp

Mając na uwadze zauważalne zainteresowanie problematyką przemocy w rodzinie, jak również rozwój nowych metod pracy z osobami doświadczającymi przemocy, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdyni powołał grupę ekspercką, której głównym celem było opracowanie podręcznika zbierającego wiedzę z zakresu psychologicznego wsparcia osób doświadczających i stosujących przemoc.

Prace zespołu wypełniają założenia Gminnego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie i Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w Gdyni na lata 2015–2020, i tak rozumiane wpisują się w kontynuację działań podejmowanych w Gdyni od ponad dziesięciu lat. Materiał zebrany, nazwany *Psychologicznym Programem Wsparcia* (dalej: *Podręcznik*), w opracowaniu stanowi zbiór doświadczeń zgromadzonych na przestrzeni wielu lat przez różne instytucje i organizacje świadczące wsparcie osobom doświadczającym przemocy. *Podręcznik* ma swoich instytucjonalnych oraz indywidualnych adresatów. Grupę potencjalnych czytelników poniższego opracowania w pierwszej kolejności stanowią te organizacje/instytucje/osoby, które zastanawiają się nad świadczeniem psychologicznego i psychoterapeutycznego wsparcia świadczanego osobom doświadczającym przemocy / stosującym przemoc. Dla tego rodzaju odbiorcy, zapisy *Podręcznika* przyniosą wiedzę w zakresie zasad funkcjonowania gdyńskiego modelu wsparcia osób uwikłanych w przemoc. W wymiarze indywidualnym, przygotowany materiał daje możliwość zapoznania się specjalistycznie z potencjalnymi rezultatami jego pracy, potencjalnymi problemami i zachowaniami wynikającymi z doświadczania przemocy, ukazując możliwie szeroki wachlarz wsparcia możliwego do uzyskania w Gdyni.

Drugą kategorię adresatów *Podręcznika* stanowią te organizacje / instytucje / osoby, które już wykonują pracę psychologiczną / psychoterapeutyczną bądź innego rodzaju z osobami uwikłanymi w problem przemocy. Dla tej grupy odbiorców przygotowany materiał ma za zadanie przede wszystkim usystematyzowanie posiadanej wiedzy, a dla specjalistów pracujących, np. w psychologicznych gabinetach prywatnych, ma ukazać dostępny w Gdyni zakres wsparcia dla osób uwikłanych w przemoc. Do tej grupy adresatów można zaliczyć również innych specjalistów, na co dzień pracujących w grupach roboczych będących częścią formalnie powołanego gdyńskiego Zespołu Interdyscyplinarnego.

Sama nazwa publikacji – *Podręcznik Psychologicznego Wsparcia* – wskazuje, że może on być wykorzystywany w szeroko rozumianej edukacji. Jego treści posłużyć mogą jako materiał w procesie kształcenia studentów kierunków humanistycznych, szczególnie społecznych. *Podręcznik* może być wykorzystywany przez pracowników naukowych prowadzących przedmioty związane z pracą socjalną, wykluczeniem społecznym czy wprost problemem przemocy w rodzinie. Myśląc o zastosowaniu *Podręcznika* warto dodać, że może on być również przydatny podczas pisania prac naukowych o problemie przemocy, których liczba zdaje się z roku na rok wzrastać.

Treści zawarte w niniejszym opracowaniu, jeśli zostaną w sposób odpowiedni rozpowszechnione, mogą również trafić do innych odbiorców. Mowa tutaj o szeroko rozumianej społeczności lokalnej, której poziom wiedzy dotyczący wspierania osób doświadczających przemocy jest wciąż stosunkowo niski. W takim rozumieniu adresatem *Podręcznika* może być każda osoba, która sama doznaje, bądź która jest świadkiem dokonywania aktów przemocy w swoim najbliższym środowisku.

Przemoc w rodzinie – definicje i typologia

Według ustawy z dnia 29 lipca 2005 roku przemoc w rodzinie to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działania lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą¹.

Przemoc domowa charakteryzuje się tym, że:

- A** jest intencjonalna: przemoc jest zamierzonym działaniem człowieka i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary. Działania sprawcy nie są przypadkowe. Intencjonalność nie musi oznaczać celowego krzywdzenia ofiary i zadawania jej bólu. Sprawca przemocy dąży do uzyskania pełnej kontroli, władzy nad osobą doznającą przemocy, do jej bezwzględnego posłuszeństwa. Jest przekonany, że tylko on wie co jest dobre dla pozostałych członków rodziny, a w związku z tym wyłącznie on ma prawo podejmować decyzje, ustalać zasady życia w rodzinie – pozostali muszą się podporządkować
- B** siły są nierównomierne: w relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą – ofiara jest słabsza, a sprawca silniejszy. W dysproporcji siły nie chodzi jedynie o różnicę sił fizycznych, ale także przewagę związaną z pozycją społeczną, odpornością psychiczną, statusem materialnym itp. W związku opartym na przemocy jeden z partnerów czuje się silniejszy, a drugi – słabszy. W wyniku kolejnych aktów przemocy różnica sił coraz bardziej się pogłębia, ofiara przemocy staje się coraz bardziej bezradna, sprawca – coraz bardziej silny i bezkarny.
- C** narusza prawa i dobra osobiste: sprawca wykorzystuje przewagę siły narusza podstawowe prawa ofiary (np. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku itd.),

D powoduje cierpienie i ból: sprawca naraża zdrowie i życie ofiary na poważne szkody; doświadczanie bólu i cierpienia sprawia, że ofiara ma mniejszą zdolność do samoobrony.

Analizując typy przemocy możemy mówić o przemocy fizycznej, psychicznej, seksualnej oraz ekonomicznej.

A Przemoc fizyczna:

- czynne nadużycie (bicie, szarpanie, popychanie, przypalenie papierosem, podstawianie nogi, bicie z użyciem narzędzi, szarpanie za włosy, ciągnięcie za uszy i inne),
- zaniebdywanie bierne (nieudzielanie pomocy, brak reakcji na przemoc, słaba opieka zdrowotna, głodzenie i inne).

B Przemoc psychiczna:

- czynne nadużycie (szantażowanie, krzyk, mobbing, poniżanie, izolowanie, nadmierne krytykowanie, wymuszanie, manipulowanie i inne),
- zaniebdywanie bierne (nieokazywanie uczuć, ignorowanie, zaniebdywanie emocjonalne, zaniebdywanie materialne i inne).

C Przemoc seksualna:

- czynne nadużycie (gwałt, molestowanie, czyny lubieżne, kazirodztwo, napaść, pedofilia itp.),
- zaniebdywanie bierne (rozmowy o seksie przy dziecku, prostytutka, zmuszanie do prostytucji itp.).

D Przemoc ekonomiczna: wiąże się z uzależnieniem od środków jednej ze stron w małżeństwie. Mówimy o niej wtedy, kiedy partner wykorzystuje to uzależnienie do znęcania się psychicznego nad współmałżonkiem czy dziećmi:

- uniemożliwia dostęp do konta, wydziela i kontroluje każdą wydawaną złotówkę,
- ogranicza możliwości podjęcia pracy zarobkowej,

- obowiązuje zasada „coś za coś”: jeśli zrobisz to czego od ciebie oczekuję, to dostaniesz nagrodę – większą kwotę na utrzymanie rodziny albo nawet możliwość kupna czegoś dla siebie,
- celowe nie płacenie alimentów,
- zaciąganie bez wiedzy współmałżonka zobowiązań finansowych,
- przywłaszczanie środków przeznaczonych na utrzymanie rodziny.

Inną typologią przemocy często notowaną w literaturze jest podział przemocy na przemoc gorącą i chłodną. Ta pierwsza – *przemoc gorąca* – to gwałtowny wybuch tłumionych uczuć złości, frustracji, wściekłości, powodujący agresywne zachowania. Często przyczyny tych trudnych uczuć sprawcy tkwią zupełnie gdzie indziej, np. powodują je konflikty w pracy. Sprawca nie mogąc sobie z nimi poradzić, odreagowuje je na członkach rodziny. Wie, że może sobie na takie zachowanie pozwolić.

Przemoc chłodna, w przeciwieństwie do poprzedniej nie przejawia się występowaniem tak gwałtownych emocji i agresywnych zachowań. Wydaje się, że sprawca jest spokojniejszy bądź bardziej się kontroluje. Przemoc chłodna przyjmuje nieraz postać bardzo rygorystycznego stylu wychowania czy też autorytarnego traktowania dorosłych członków rodziny. Sprawca jest przekonany o słuszności swoich czynów, zawsze znajdzie dla nich usprawiedliwienie: „gdybym ich nie bił, to nie wyrosłyby na porządnym ludzi”, „to dla jej dobra, bo inaczej całkowicie się zmarnuje”, „jakbym jej nie doprowadził do porządku, to by w ogóle o dom nie dbała” itp.

Abstrahując od różnych typów definicyjnych zjawiska przemocy warto zauważyć, że jej doznawanie prowadzi do wielu negatywnych skutków. W tabeli poniżej postanowiono zebrać najważniejsze z nich.

TABELA NR 1. SKUTKI PRZEMOCY

SPOŁECZNE

- Osoby dorosłe, które doznają przemocy mają z reguły trudności z pełnieniem roli rodzica, a więc narażają swoje dzieci na problemy.
- Często mają też trudności z wypełnianiem ról zawodowych.
- Niektóre dzieci i młodzież wychowywane w rodzinach, w których dochodzi do przemocy, zachowują się agresywnie wobec rówieśników i dorosłych i popełniają różnego rodzaju przestępstwa, a więc krąg osób pośrednio dotkniętych skutkami przemocy rozszerza się na osoby obce.
- Dorosli, którzy doznali przemocy w dzieciństwie często mają trudności z funkcjonowaniem w roli małżonka, rodzica, pracownika, a więc krąg ludzi pośrednio dotkniętych przemocą rozszerza się też na następnego pokolenia.
- Do najczęstszych skutków społecznych stosowania przemocy w rodzinie wobec dzieci zaliczyć należy zachowania agresywne wobec rówieśników i dorosłych, popełnianie różnego rodzaju przestępstw, jak również trudności z funkcjonowaniem, w dorosłym życiu, w roli małżonka, rodzica, pracownika (doznawanie przemocy w dzieciństwie).

EKONOMICZNE

- Przemoc w rodzinie, obok skutków natury społecznej, niesie za sobą również skutki ekonomiczne, który ponosi każdy obywatel społeczeństwa w Polsce.
- Ponoszone koszty związane z systemowym wsparciem osób uwikłanych w przemoc można ukazać w podziale na instytucje pośrednio bądź bezpośrednio zajmujące się problemem przemocy domowej.

INDYWIDUALNE

- Osoby uwikłane w przemoc (ofiary przemocy oraz jej sprawcy) zawsze w procesie stosowania przemocy, bądź bycia jej ofiarą ponoszą skutki o charakterze indywidualnym.
- W przypadku osób dorosłych doznających przemocy lub samobójstwa będącego skutkiem przewlekłego stresu lub/i depresji, trwałe kalectwo, zaburzenia zdrowia fizycznego i psychicznego, uzależnienia od substancji psychoaktywnych, trudności ofiar w funkcjonowaniu w różnych rolach społecznych, ubóstwo czy też bezdomność.
- Analizując indywidualne skutki stosowania przemocy wobec dzieci wskazać należy, iż skutkami przemocy w rodzinie może być śmierć, trwałe kalectwo, zaburzenia zdrowia fizycznego i psychicznego, sięganie po środki uzależniające, uzależnienie, prostytuowanie się, konflikty z prawem, przejawianie zachowań agresywnych, nieprawidłowo rozwijająca się osobowość, zaburzony proces socjalizacji, demoralizacja, trudności wychowawcze, trudności w nauce oraz problemy w życiu dorosłym.
- Skutkami przemocy w rodzinie wśród sprawców przemocy może być śmierć w wyniku samobójstwa lub zabójstwa przez ofiarę w akcie samoobrony, trwałe kalectwo bądź bezdomność.

¹ Więcej na: http://www.mpips.gov.pl/gfx/mpips/userfiles/_public/1_NOWA%20STRONA/Przemoc%20w%20rodzinie/Akty%20prawne/obowiazujace_akty_prawne/D20051493L.pdf

Rozważając o zjawisku przemocy w rodzinie, trzeba bezwzględnie wskazać na czynniki ryzyka odnoszące się do interesującego nas problemu. Do głównych czynników zaliczyć należy:

A Normy społeczne i kulturowe: przemoc w rodzinie jest skutkiem wielowiekowego, społecznego przyzwolenia na krzywdzenie osób najbliższych, w szczególności kobiet i dzieci. W wielu środowiskach akceptuje się bicie, stosowanie kar cielesnych i panuje przekonanie o dominującej roli mężczyzny w rodzinie. Ponadto silne przekonanie, że wszystko, co się dzieje w rodzinie należy do sfery prywatności z jednej strony wywołuje poczucie bezkarności sprawcy i bezradności ofiary, a z drugiej – nasila niechęć innych osób do ingerowania w „cudze sprawy rodzinne”. W środowiskach charakteryzujących się dużą społeczną akceptacją przemocy, ofiary rzadko mogą liczyć na pomoc i wsparcie osób spoza rodziny, z kolei sprawcy nie muszą obawiać się zewnętrznych nacisków na zmianę zachowań wobec najbliższych. Badania pokazują, że przemoc wobec członków rodziny jest społecznie bardziej akceptowana i tolerowana niż stosowanie jej wobec obcych.

B Dziedziczenie wzorca przemocy: przemoc bywa przekazywana z pokolenia na pokolenie. Dzieci wychowujące się w rodzinach, w których krzywdzi się bliskich, przyswajają sobie zachowania dorosłych, których są świadkami lub ofiarami. Uczą się, że przemoc to najlepszy i najbardziej skuteczny sposób rozwiązywania konfliktów. Jednak uczeniu się i naśladowaniu podlega jedynie pewien rodzaj agresywnej relacji, a nie konkretne zachowanie, np. bicie w określony sposób lub określonym narzędziem.

C Uzależnienie i nadużywanie alkoholu: badania dowodzą, że część sprawców przestępstw popełnionych przy użyciu przemocy, jest pod wpływem środków odurzających (alkoholu i narkotyków). Także wielu sprawców przemocy domowej krzywdząc swoich najbliższych, znajduje się pod wpływem alkoholu. Osłabia on kontrolę własnych zachowań, zwiększa prawdopodobieństwo reagowania złością i gniewem na trudności i niepowodzenia życiowe, zaburza ocenę sytuacji i może powodować błędną interpretację zachowań innych osób. Uzależnienie od alkoholu nie zwalnia z odpowiedzialności za popełnione czyny, mimo że sprawcy często wykorzystują fakt bycia nietrzeźwym jako usprawiedliwienie swojego zachowania. Około 60% pacjentów leczenia odwykowego przyznaje, że ma problemy związane z przemocą wobec najbliższych. Warto jednak podkreślić, że nadużywanie alkoholu nie jest ani koniecznym, ani wystarczającym warunkiem stosowania przemocy. Obecny stan badań wskazuje na to, że nie ma związku przyczynowo-skutkowego między przemocą a alkoholem, ale można mówić o współwystępowaniu tych zjawisk.

D Środowisko społeczne: istotnym czynnikiem sprzyjającym występowaniu przemocy jest stres związany z aktualną sytuacją socjalno-ekonomiczną rodziny. Bezrobocie, problemy finansowe, mieszkaniowe czy zdrowotne, a także nawarstwianie się różnych problemów może wywoływać frustrację. To z kolei może sprzyjać pojawieniu się przemocy w rodzinie. Osamotnienie rodziny znajdującej się w trudnej sytuacji życiowej, izolacja, brak wsparcia z zewnątrz – osobistego lub instytucjonalnego – w sposób znaczący może wpływać na nasilenie zachowań związanych z przemocą.

TABELA NR 2. OBJAWY PRZEMOCY

PSYCHICZNE	FIZYCZNE	SPOŁECZNE
<ul style="list-style-type: none"> → Wzrost napięcia emocjonalnego, wzmożona czujność, niezdolność do rozluźnienia, brak żywej reakcji w sytuacjach emocjonnych, np. przy okazji skaleczenia czy bolesnego zabiegu medycznego. → U dzieci często brak reakcji w sytuacjach, które u innych dzieci wywołują płacz. → Tłumiony płacz lub ciche popłakiwanie w ukryciu, niska samoocena, obniżone poczucie własnej wartości, poczucie odrzucenia, opuszczenia, wycofanie, skłonność do izolacji, chroniczny smutek, poczucie odrętwienia, depresja, wzrost natręctw, tików, zachowań kompulsywnych (powodują rozładowanie napięcia), np. porządkowanie swoich rzeczy. → Sprawdzanie zapachów, unikanie niektórych pomieszczeń itp., zmienność nastroju (od euforii do rozpacz), płaczliwość, słaba kontrola emocji, impulsywność. → Problemy w rozwoju poczucia własnej tożsamości. 	<ul style="list-style-type: none"> → Sińce i obrzęki na twarzy, ramionach, klatce piersiowej, plecach, pod pachami, po wewnętrznej stronie ud i ramion; otarcia naskórka po wewnętrznych stronach kończyn, pod pachami, na zębrach, na plecach. → Krwawe pręgi i regularne przebarwienia skóry na plecach i pośladkach, (np. odbicie ręki lub przedmiotu) na nogach, stopach, dłoniach; krwawe plamy na bieliźnie. → Obrzęki na dłoniach i stopach. → Nietypowe ślady po oparzeniach, np. punktowe po gaszeniu papierosa na skórze; „oparzenia skarpetkowe” na stopach małego dziecka. → Rany cięte i klute, szczególnie w okolicach innych niż stopy i dłonie. → Blizny na ciele (szczególnie gdy jest ich wiele), blizny za uszami, na głowie, trwałe ubytki włosów, jako wynik wrywania włosów ze skórą. → Widoczna trudność w chodzeniu lub siadaniu; zwiększona wrażliwość na dotyk (szczególnie ramion, pleców i pośladków). → Otwarte rany w nietypowych miejscach, nieleczone skaleczenia, zakażenia, infekcje. → Częste złamania kości. → Ospałość, apatia, brak koncentracji. → Reakcje regresyjne np. brak kontroli fizjologicznej u dziecka powyżej 4 roku życia (brudzenie bielizny, moczenie się, torsje). → Podkradanie rzeczy innym. → Reakcje kompulsywne, np. ssanie palca, obgryzanie paznokci, reakcje niecelowe, kompulsywna masturbacja, obżarstwo. → Skargi na częste bóle głowy lub brzucha, konieczność częstego korzystania z ubikacji. 	<ul style="list-style-type: none"> → Nieufność wobec innych, niekomunikatywność. → Nieumiejętność nawiązywania kontaktu, podtrzymywania więzi, pozyskania przyjaciół. → Wrogość, wzrost irytacji w przypadku różnych trudności, niekontrolowane wybuchy złości. → Wyuczona bezradność, nieumiejętność radzenia sobie z codziennymi zadaniami np. z dyscyplinowaniem dziecka, załatwianiem spraw w urzędach, utrzymaniem pracy, spadkiem poczucia kompetencji.

OBJAWY TYPOWE DLA DZIECI:

- Bójki z innymi dziećmi, wzrost agresywności w sytuacjach niekontrolowanych np. w stosunku do rówieśników czy młodszych dzieci.
- Zobojętnienie na karę.
- Drażliwość, złośliwość, hałaśliwość w zabawach grupowych.
- Brak dystansu wobec dorosłych oraz odrzucanie innych osób znaczących w otoczeniu np. dziadków, nauczycieli, sąsiadów.
- Kruczowe trzymanie się rodzica, szczególnie w wypadku małego dziecka.
- Uzależnienie od agresora.
- Ucieczki z domu.
- „Bezinteresowne” niszczenie sprzętów i przedmiotów.
- Krnąbrność, opór, negatywne nastawienie; nieposłuszeństwo dziecka wobec większości osób, które nie stanowią bezpośredniego zagrożenia.

Przemiany współczesnej rodziny a profilaktyka przemocy w rodzinie – w kierunku „dobrego bycia”

Gdyby przyjąć dwa proste założenia, że u źródeł przemocy w rodzinie leży brak równości między członkami rodziny, oraz, że istotą przemocy jest wykorzystywanie przez sprawcę przemocy swojej przewagi fizycznej, psychicznej bądź ekonomicznej nad ofiarą, to można stwierdzić, że najmniej „przemocowym” modelem rodziny będzie zawsze model, w którym panuje egalitarny układ ról obu małżonków/partnerów.

Podążając za tą tezą można wskazać, że współczesne przemiany rodziny obserwowane przez socjologów, psychologów oraz pedagogów w Polsce stwarzają szansę na realne zmniejszenie się skali zjawiska przemocy w rodzinie. Najogólniej rzecz ujmując zmiany zachodzące w polskich rodzinach mają tendencję „równościową”, i tak rozumiane oddalają w wielu przypadkach widmo rodziny „nierównej” – rodziny patriarchalnej. Oczywiście zmiany, o których mowa nie zachodzą wszędzie w takim samym stopniu i tempie, wyhamowując swój impet na terenach wiejskich, małych miast, w których wciąż silna jest perspektywa religijna i kościelna.

Jakie zmiany świadczą o tym, że możemy obserwować powolne przesunięcie z patriarchalnego modelu rodziny w stronę modelu egalitarnego? Poniżej spisano kilka najważniejszych trendów.

- A Współczesna rodzina ulega z jednej strony procesom demokratyzacji, z drugiej zaś obserwowana jest stale pogłębiająca się indywidualizacja członków rodziny.** Demokratyzacja rodziny przebiega w zakresie oficjalnej równości, praw jednostki, jak również w zakresie publicznej dyskusji nad różnymi sprawami bez uciekania się do przemocy. Demokratyzacja rodziny zakłada równość, wzajemny szacunek, autonomię, podejmowanie decyzji poprzez komunikowanie się, wolność od przemocy (Giddens, 1999). Jeszcze na początku XX wieku idealny związek zmienił „dwie osoby w jedną”, podczas gdy na koniec wieku stał się relacją dwóch zupełnie odrębnych osobowości. Członkowie nowej rodziny są przede wszystkim i na pierwszym miejscu jednostkami, oddzielnymi osobami, które mają swoje plany i aspiracje, dążą do własnego szczęścia, a dopiero potem są członkami większej całości – rodziny.
- B** Zmienia się nie tylko struktura rodziny, pełnione przez mężczyzn i kobiety role, funkcje rodziny, ale również **głębokie zmiany przeszło pojęcie macierzyństwa i wizja matki:** W wielu opracowaniach naukowych wskazuje się, że współczesna miłość matki do dziecka nie jest czymś naturalnym (instynkt macierzyński nie jest czymś wrodzonym), a ona sama ma dzisiaj do wyboru wiele wzorów macierzyństwa. Współczesna matka nie nosi znamion siłaczki, raczej często bywa niepewna w swoim macierzyństwie, mając przy tym prawo do niedoskonałości. Swoje **matczyne rozterki** nieustannie poddaje ocenie innych, ewentualną niewiedzę w zakresie wychowania dziecka na bieżąco uzupełnia wykorzystując do tego różnego rodzaju strony internetowe, blogi, ma stały dostęp do wsparcia psychologicznego i psychiatrycznego.
- C Zmianie uległa struktura rodziny:** wielopokoleniowość w rodzinie tradycyjnej zostaje zastąpiona dwupokoleniowością, wielodzietność ustępuje miejsca rodzinie

nuklearnej, zaś patriarchalny podział ról coraz częściej wypierany jest przez egalitarny podział obowiązków.

- D Zmieniają się również funkcje, jakie pełni rodzina:** podstawowe funkcje dawnego związku rodzinnego (np. zawodowe przygotowanie potomstwa, socjalne zabezpieczenie na starość) przeszły całkowicie lub w znacznej części na inne instytucje socjalne. Jednocześnie w coraz większym stopniu nie pojmujemy już małżeństwa i rodzicielstwa jako „naturalnej” fazy życia człowieka, lecz jako jedną spośród kilku opcji życiowych, które w zindywidualizowanym społeczeństwie można po prostu wybierać. Opisu przemian współczesnej rodziny można dokonać poprzez prezentację przeobrażeń funkcji:
- **ekonomicznej:** industrializacja oraz urbanizacja zasadniczo zmieniła podejście ekonomiczne członków rodziny. Z jednej strony dobra wyprodukowane przez rodzinę były konsumowane nie tylko przez nią, ale również przez inne osoby (powstanie wolnego rynku), po drugie zaś rozwój fabryk spowodował oddalenie się członków rodziny od siebie
 - **socjalizacyjnej:** W rodzinie tradycyjnej w sposobie wychowania dzieci główną rolę odgrywało przekazywanie wiadomości (szczególnie zawodowych) w ramach gospodarstwa domowego. W dzisiejszych czasach, w dobie daleko posuniętej specjalizacji przekazywanie wiedzy stało się bardzo utrudnione, ze względu na jej

częstkowy i specyficzny charakter. Dlatego rola wychowania w rodzinie sprowadza się do kształtowania cech osobowości dziecka, kształtowania jego charakteru, zaś przekazywanie specjalistycznej wiedzy przejęły inne instytucje społeczne, np. szkoła,

- **religijnej:** w modelu społeczeństwa tradycyjnego kościół jako instytucja przenikał struktury społeczne, w tym i rodzinę, a instytucje społeczne reprezentowały model norm i wartości, jaki propagował kościół. Miał on przede wszystkim do spełnienia funkcję integrującą społeczeństwo, w którym religia była czymś dziedzicznym. Rola rodziców w wychowaniu religijnym w rodzinie tradycyjnej sprowadzała się do przekazywania dziecku przez rodziców podstawowych wiadomości z zakresu religii, naśladowaniu zachowań rodziców, społecznej kontroli zachowań dzieci. Nie bez znaczenia dla wychowania religijnego w rodzinie tradycyjnej były wspólne uczestnictwo i realizacja praktyk religijnych, w szczególności w czasie świąt. Tymczasem we współczesnych czasach zmianie uległa nie tylko rodzina, ale również i religijność, która staje się bardziej selektywna i synkretyczna, religijność pozbawiona elementów religijności ludowej. Religia jawi się jako coś, co można sobie samemu wybrać, co niekoniecznie musi być przyjęte w procesie dziedziczenia. W społeczeństwie ponowoczesnym mamy do czynienia z wyraźnym odejściem kościoła od struktur państwowych, a niejednokrotnie widzimy obie instytucje w wyraźnej opozycji do siebie.

TABELA NR 3. RODZINA W UJĘCIU TRADYCYJNYM I PONOWOCZESNYM

RODZINA W UJĘCIU TRADYCYJNYM

- Patriarchalny podział ról w rodzinie.
- Rodzina wielopokoleniowa.
- Rodzina wielodzietna (rodzina pełni przede wszystkim funkcję ekonomiczną).
- Silny wpływ norm obyczajowych i religijnych na zachowania członków rodziny.
- Naturalne planowanie rodziny.
- Silne więzi rodzinne.
- Formalne małżeństwo mężczyzny i kobiety jako jedyna forma legalnego „bycia razem”.
- Odpowiedzialność za wychowanie, zabezpieczenie socjalne, rozwój, edukację, spędzanie czasu wolnego spoczywa jedynie na rodzinie i jej najbliższych członkach.

RODZINA W UJĘCIU NOWOCZESNYM

- Egalitarny podział ról w rodzinie.
- Rodzina dwupokoleniowa.
- Rodzina nuklearna – małodzietna.
- Coraz słabszy wpływ norm obyczajowych i religijnych na zachowania członków rodziny.
- Nowoczesne planowanie rodziny; rozpowszechnienie procesu świadomego planowania rodziny.
- Osłabienie więzi rodzinnych.
- Alternatywne formy życia małżeńsko-rodzinnego; nowe możliwości wyboru: małżeństwo i rodzicielstwo traktowane nie jako „naturalna” faza życia człowieka, lecz jako jedna spośród kilku opcji życiowych, które w zindywidualizowanym społeczeństwie można po prostu wybierać.
- Podstawowe funkcje dawnego związku rodzinnego (np. zawodowe przygotowanie potomstwa, socjalne zabezpieczenie na starość) przeszły całkowicie lub w znacznej części na inne instytucje socjalne.

E Zmiana w zakresie kobiecości: do lat 60-tych funkcjonujący w Polsce model rodziny obejmował kobietę zajmującą się domem i wychowaniem dzieci oraz mężczyznę – głównego żywiciela rodziny oraz ich dzieci. Masowe wejście kobiet na rynek pracy spowodowało osłabienie się roli mężczyzny jako jedyne zarabiającego członka rodziny. Wieloletowość kobiet (zajmowanie się domem, wychowywanie dzieci oraz praca zawodowa) sprawiła jednak, że kobiety nie tylko zostały mocno obciążone fizyczną pracą, ale również zyskały większą niezależność finansową od swoich mężów. Z biegiem lat zmiana pozycji kobiet w strukturze świata społecznego zaczęła przejawiać się w ruchach feministycznych, które z jednej strony przyczyniły się do „degendaryzacji instytucji społecznych”, z drugiej zaś jeszcze bardziej podkreślając niezależność kobiety od patriarchalnej wizji rodziny.

F Zmiany seksualności: przejawem przemian dotychczasowego wzoru małżeństwa i rodziny jest również silne związanie sfery seksualnej z jakością oraz trwałością związku. Jest to bezpośredni skutek oddzielenia funkcji prokreacyjnej od funkcji seksualnej. Przeobrażenia świadomości społeczeństwa w sferze seksualnej doprowadziły do tego, że osłabiony zostaje „rygorystyczny wzorzec czystości seksualnej kobiet” (Slany, 2002, s.97). Oznacza to, iż życie seksualne niekoniecznie wymaga legitymizacji w postaci małżeństwa, a seks przedmałżeński coraz częściej uzyskuje akceptację i aprobatę społeczeństwa. Używając pojęcia Iry Reiss możemy powiedzieć, że dla ponowoczesnych związków charakterystyczny jest spadek abstynencji seksualnej a na znaczeniu zyskuje wzorzec permissywności (*fun standard*), zakładający

istnienie życia seksualnego pomiędzy partnerami bez zaangażowania emocjonalnego (Slany, 2002, s. 98).

G Postęp w zakresie metod planowania rodziny: postęp w zakresie antykoncepcji i technologii reprodukcyjnych czyni życie seksualne partnerów jeszcze bardziej otwartym. Kontrola urodzeń i realizacja prokreacji bez udziału mężczyzny, daje kobietom nowego rodzaju „wolność prokreacyjną” w postaci zaplanowania nie tylko liczby posiadanych dzieci, ale również terminu ich urodzeń. W rzeczywistości oznacza to (w szczególności przy silnym zaangażowaniu w życie zawodowe), ograniczenie liczby posiadanych dzieci do jednego oraz do odsunięcia terminu urodzenia dziecka „na później”.

H Wzrost aktywności zawodowej kobiet: Pomimo tego, że mężczyźni wciąż są bardziej aktywni zawodowo od kobiet, obserwuje się powolne zacieranie granicy procentowej pomiędzy pracującymi kobietami a mężczyznami. Przyczyny zaniku tej różnicy jest wiele. Po pierwsze, zmienił się zakres prac uznawanych dotąd za typowo kobiece i typowo męskie. Po drugie, kobiety rodzą coraz mniej dzieci i coraz później – co jest bezpośrednią przyczyną a często i skutkiem wzrostu aktywności zawodowej kobiet – decydują się na formalne wstąpienie w związek małżeński. Po trzecie, wzrost aktywności zawodowej kobiet uwarunkowany jest poprzez czynniki ekonomiczne, między innymi rozszerzające się bezrobocie mężczyzn. Po czwarte, należy również powiedzieć, że dla wielu kobiet praca zawodowa jest spełnieniem osobistych ambicji i odpowiedzią do walki o równouprawnienie

TABELA NR 4. KOBIETA TRADYCYJNA I PONOWOCZESNA

TRADYCYJNA KOBIETA

- Kobieta niepracująca, raczej znajdująca się na utrzymaniu męża.
- Kobieta pozostająca w domu, wykonująca przede wszystkim pracę domową o charakterze niezarobkowym.
- Kobieta w pełni oddana seksualnie mężowi z rygorystycznym wzorcem czystości seksualnej.
- Kobieta łącząca funkcję seksualną z prokreacyjną, wykorzystująca naturalne metody planowania rodziny bądź nie planowania jej w ogóle.
- Posiadanie dziecka wartością ekonomiczną (związek z rolniczym charakterem Polski).
- Kobieta posiadająca wiele potomstwa.

PONOWOCZESNA KOBIETA

- Wzrost aktywności zawodowej kobiet.
- Wieloletowość pracy kobiet (etat „domowy” i „zawodowy”).
- Osłabienie rygorystycznego wzorca czystości seksualnej kobiet.
- Postęp w zakresie antykoncepcji i technologii reprodukcyjnych.
- Posiadanie dziecka nie jako wartość ekonomiczna ale jako wartość autoteliczna.
- Dobrowolna bezdzietność.

Profilaktyka przemocy w rodzinie – szeroka perspektywa w kierunku „dobrego bycia”

Całość oddziaływań psychologicznego i psychoterapeutycznego systemu wsparcia osób uwikłanych w przemoc sprowadzać się powinna i sprowadza się do zwiększania poziomu tzw. dobrostanu mieszkańców Gdyni.

Dobrostan to nic innego jak *subiektywnie postrzegane przez osobę poczucie szczęścia, pomyślności, zadowolenie ze stanu życia* (Czapiński, 1992)². Psychologiczne analizy subiektywnego dobrostanu prowadzono początkowo odrębnie, jako badania emocji osób badanych oraz jako badania ich opinii o podejmowanych przez nich działaniach. W roku 2003 Keyes i Waterman połączyli oba wymienione kierunki badań tworząc trójwymiarowy model subiektywnego dobrostanu, obejmujący: **dobrostan emocjonalny** – nasilenie pozytywnych i negatywnych afektów, poczucia szczęścia i zadowolenia z życia i jego poszczególnych dziedzin, **dobrostan osobowo-**

ściowy, w tym samoakceptacja (pozytywny stosunek do własnego *Ja* – cech pozytywnych i negatywnych), pozytywna ocena kierunku i możliwości osobistego rozwoju, przekonanie o tym, że wybrany cel życiowy jest godny wysiłku, poczucie panowania nad otoczeniem i autonomii, pozytywne relacje z innymi oraz **dobrostan społeczny** – pozytywna ocena doświadczeń, wynikających z przynależności do danego społeczeństwa czy społeczności, w tym m.in. przekonanie, że: w otoczeniu obowiązują standardy przychylności i życzliwości (społeczna akceptacja), świat jest zrozumiały, sensowny i przewidywalny (społeczna koherencja) a warunki realizacji własnego potencjału poprawiają się (społeczna aktualizacja), jest się potrzebnym i ważnym elementem struktury społecznej (społeczny wkład), zintegrowanym ze społecznością (poczucie więzi z jej członkami)³.

Myśląc w sposób szeroki o profilaktyce przemocy w rodzinie z całą stanowczością należy wspierać wszystkie inicjatywy, które prowadzą do wzrostu poczucia dobrego bycia, dobrego życia, życia w równowadze i szczęśliwości członków społeczności lokalnej. Oznacza to, że przeciwdziałając zjawisku przemocy w rodzinie powinny być wspierane w sposób zaplanowany i systemowy wszystkie poniższe działania.

² W nauce funkcjonuje tzw. cebulowa teoria szczęścia (dobrostanu), zaproponowana przez J. Czapińskiego; wg tej teorii istnieją 3 poziomy (warstwy) szczęścia: 1) wola życia, 2) ogólny dobrostan psychiczny, 3) zadowolenie z poszczególnych dziedzin życia. Wola życia jest stabilnym odczuciem, które charakteryzuje każdy żywy organizm; dobrostan na tym najbardziej podstawowym poziomie oznacza pozytywne nastawienie wobec celów, które człowiek chce realizować i które nadają sens jego życiu; dzięki temu może działać i utrzymywać się przy życiu. Inny poziom szczęścia to ogólny dobrostan psychiczny, czyli świadoma ocena przez osobę jej własnego życia; odczucia i sądy dotyczące własnego szczęścia zmieniają się pod wpływem okoliczności życiowych. Zadowolenie z jakiejś konkretnej dziedziny życia, np. życia rodzinnego, pracy, zdrowia, warunków mieszkaniowych, życia towarzyskiego, jest najbardziej zmienne i zależne od zewnętrznych warunków.

³ C.L.M. Keyes, M.B. Waterman: Dimensions of wellbeing and mental health in adulthood. W: M. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes, K.A. Moore (red.): *Wellbeing: positive development throughout the life course*. Manwah New York: Erlbaum, 2003, s. 481–501, za: L. Wojciechowska. *Style starzenia się a subiektywny dobrostan kobiet w późnej dorosłości, studiujących na Uniwersytecie Trzeciego Wieku*. „Polskie Forum Psychologiczne”. 13 (2), 2008

W ZAKRESIE AKTYWNOŚCI KOBIEC NA RYNKU PRACY:

- A wyrównania szans na rynku pracy kobiet w stosunku do mężczyzn,
- B zwiększenia zatrudnialności kobiet,
- C zmniejszenia bezrobocia rodzin, w szczególności kobiet,
- D zwiększenia samodzielności życiowej członków rodzin, w szczególności kobiet.

W ZAKRESIE WSPARCIA RODZIN W DOŚWIADCZANYCH PROBLEMACH:

- A redukcji doświadczanych problemów w rodzinie,
- B lepszego bycia i życia w miejscowości zamieszkania,
- C budowania sieci oparcia społecznego, dobrego sąsiedztwa,
- D profesjonalizacji pracy instytucji/podmiotów powołanych do realizacji działań profilaktycznych.

W ZAKRESIE WSPIERANIA OSÓB DO BYCIA ODPOWIEDZIALNYM RODZICEM:

- A wspierania osób (kobiet i mężczyzn) decydujących się na posiadanie dziecka bądź tych osób, które już dziecka się spodziewają,
- B zwiększenia świadomości w zakresie planowania rodziny,
- C wspierania kobiet w połogu, tuż po urodzeniu dziecka, jeszcze podczas pobytu w szpitalu,
- D rozwoju kreatywnych inicjatyw związanych z rodzicielstwem (np. szkoły rodzenia), macierzyństwem i ojcostwem.

W ZAKRESIE WSPIERANIA KOMPETENCJI RODZICIELSKICH:

- A zwiększenia trwałości małżeństw, związków kohabitacyjnych i innych form życia małżeńsko-rodzinnego poprzez edukację w zakresie np. kompetencji radzenia sobie z konfliktami w rodzinie, umiejętnej realizacji różnorodnych ról społecznych, asertywności,
- B większego zaangażowania ojców w pielęgnację dziecka, jego ochronę i rozwój,
- C egalitarnego podziału ról i obowiązków w rodzinie pomiędzy małżonkami/partnerami,
- D edukacji osób zajmujących się instytucjonalnym wychowaniem i opieką nad dziećmi (w żłobkach, przedszkolach, szkole), ale również w innych formach nieinstytucjonalnych (wsparcie dla niań i opiekunek prywatnych).

Etapy pracy socjalnej z osobami uwikłanymi w przemoc w rodzinie

Instytucją odpowiedzialną za wsparcie osób doznających przemocy w rodzinie w polskich gminach jest zazwyczaj ośrodek pomocy społecznej oraz członkowie Zespołu Interdyscyplinarnego i grup roboczych.

W coraz większej liczbie przypadków powstają działy, komórki, zespoły zajmujące się tylko i wyłącznie problemem przemocy (na terenie miasta Gdynia funkcjonuje Zespół ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie). Specjalistyczne komórki, wspierające osoby, których głównym problemem jest uwikłanie w przemoc domową, są zawiązywane najczęściej na terenie dużych miast, gdzie skala zjawiska liczona jest w setkach osób. Kierownicy działów, referatów, zespołów, jak również zatrudnieni tam pracownicy socjalni, asystenci rodzin w sposób kompleksowy starają się wspierać osoby uwikłane w przemoc, czy również całe rodziny doznające niepożądanych jej efektów. Praca socjalna z osobą uwikłaną w przemoc ma w istocie wymiar pracy z indywidualnym przypadkiem. Oznacza to, że osoba wspierana wchodzi w relację z konkretnym pracownikiem socjalnym, który – wraz z samą osobą – przygotowuje, monitoruje oraz wdraża indywidualny plan działania. Zasadniczymi etapami pracy socjalnej w takim ujęciu pozostają nawiązanie kontaktu z osobą, budowanie relacji, przygotowanie i wdrażanie planu działania oraz zakończenie relacji.

A Nawiązanie kontaktu

Nawiązanie kontaktu z osobą uwikłaną w przemoc najczęściej uzależnione jest od tego, do której instytucji „pomocowej” skieruje swoje pierwsze kroki osoba poszukująca wsparcia. Gdynskie doświadczenia wskazują, że pierwszymi instytucjami „pomocowymi” są najczęściej Policja oraz Ośrodek Pomocy Społecznej. Te dwie instytucje również najczęściej formalnie rozpoczynają procedurę „Niebieskie Karty”. Zdobywanie informacji o osobach doznających przemocy w rodzinie oraz budowanie relacji z nimi, odbywa się jeszcze przed pierwszym spotkaniem grupy roboczej w postaci telefonicznych rozmów z osobami zainteresowanymi wsparciem. Newralgiczne wydają się pierwsze rozmowy prowadzone z osobami wymagającymi wsparcia, klimat prowadzenia tych rozmów, czy kontekst poruszanych tematów. Warto, aby podczas pierwszego kontaktu z osobą doznającą przemocy w rodzinie (również w przypadku kontaktu telefonicznego) kierować się następującymi wytycznymi:

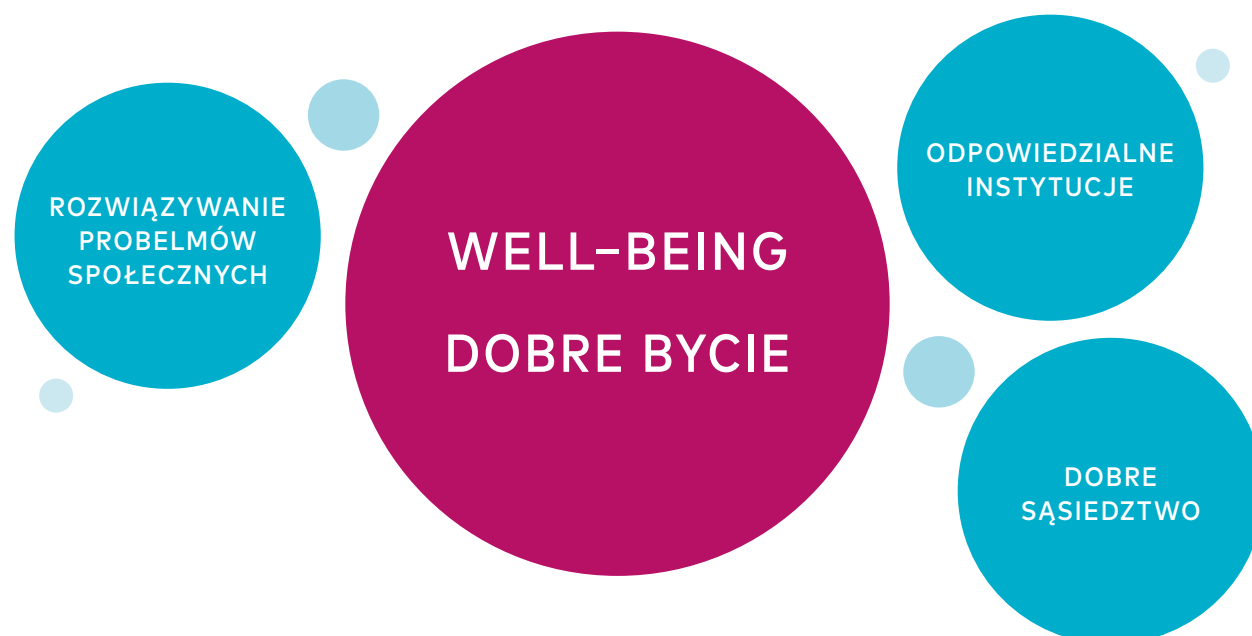


TABELA NR 5. ROLA I ZADANIA OSOBY ODBIERAJĄCEJ ZGŁOSZENIE DOTYCZĄCE DOZNAWANIA PRZEMOCY W RODZINIE

PAMIĘTAJ!

NAJPRAWDOPODOBNIJ JESTEŚ OSOBĄ „PIERWSZEGO KONTAKTU”. W DUŻEJ MIERZE TO OD CIEBIE I OD TWOJEGO WSPARCIA MOGĄ ZALEŻEĆ DALSZE LOSY OSOBY, KTÓRA PROSI CIEBIE O POMOC.

- W pierwszej kolejności upewnij się, że nie jest zagrożone życie bądź zdrowie osoby/osób doznających przemocy. Jeśli tak jest, natychmiast podejmij kroki w celu interwencji.
- Podczas rozmowy staraj się stworzyć bezpieczny klimat do rozmowy. Używaj prostych słów, ciepłej intonacji głosu, mów wyraźnie, w razie potrzeby powtórz. Staraj się swoją rozmową zachęcić swojego rozmówcę do przyjęcia postawy otwartości.
- Każde z ujawnionych przez osobę zgłaszającą zachowań należy przyjąć ze zrozumieniem i należytą uwagą (osoba zgłaszająca przemoc w rodzinie może wykazywać wzburzenie, nerwowość, ruchliwość lub też ośpienie, emocjonalną obojętność, bierność).
- Wysłuchaj do końca, nie narzucając własnej interpretacji. Powiedz osobie (w sytuacji, gdy zgłaszającą jest osoba doznająca przemocy), że zdarzenie, o którym opowiada jest przemocą i że należy uznać ją za poważny problem. Poinformuj osobę, że przemoc jest przestępstwem i że nikt nie ma prawa krzywdzić innej osoby.
- Pokieruj do odpowiednich instytucji pomocowych. Udzielenie na tym etapie w sposób profesjonalny pełnej informacji o możliwym wsparciu buduje w osobie doznającej przemocy poczucie bezpieczeństwa i poczucie odpowiedniego zajęcia się jej problemem.
- Nie obwiniaj za zaistniałą sytuację osoby, która poszukuje wsparcia. Za stosowanie przemocy zawsze odpowiedzialny jest jej sprawca.
- Nie kieruj się własnymi sądami i stereotypowym myśleniem o zjawisku przemocy w rodzinie. Wykorzystując własne doświadczenie, traktuj każde zgłoszenie w sposób indywidualny.
- Nie bagatelizuj zgłoszenia kierując się wcześniejszymi doświadczeniami, np. związanymi z wielokrotnym zgłaszaniem przemocy przez tę samą osobę.
- Staraj się zebrać jak najwięcej potrzebnych informacji, które potem będą niezbędne w procesie wsparcia osoby uwikłanej w przemoc.

Do pierwszego głębszego kontaktu specjalisty z osobą uwikłaną w przemoc zazwyczaj dochodzi na pierwszym spotkaniu grupy roboczej, chyba, że osoba uwikłana w przemoc już wcześniej korzystała ze wsparcia instytucji pomocowych. Pojawienie się osoby uwikłanej w przemoc może być również powodowane pojawieniem się impulsu chęci zmiany swojego życia, może być również świadomą decyzją związaną z chęcią uzyskania pomocy, bywa również tak, że zgłoszenie przemocy jest wynikiem bardziej małżeńskich konfliktów i formą ich zakończenia niż

występowania realnej przemocy. Niezależnie od motywu, pierwsze nawiązanie kontaktu osoby uwikłanej w przemoc z pracownikiem socjalnym zawsze należy traktować jako przejaw aktywności tej pierwszej, i jako pierwszą możliwość udzielenia pomocy. Pojawienie się osoby uwikłanej w przemoc w instytucji wsparcia, zawsze należy traktować w kategorii ważnego zasobu, albowiem wiele osób uwikłanych w przemoc z różnych powodów (wskazanych w dalszej części opracowania) nie zgłasza swojego problemu innym osobom.

TABELA NR 6: RÓŻNICE MIĘDZY AGRESJĄ A PRZEMOCĄ

CECHY	PRZEMOC	AGRESJA
DZIAŁANIE MAJĄCE NA CELU WYRZĄDZENIE KRZYWDY (FIZYCZNEJ, PSYCHICZNEJ LUB MATERIALNEJ)	TAK	TAK
JEST INTENCJONALNA (NIEPRZYPADKOWA, SPRAWCA ZDAJE SOBIE SPRAWĘ Z CELU SWOICH DZIAŁAŃ)	TAK To wszystkie nieprzypadkowe akty naruszające osobistą wolność jednostki, które przyczyniają się do fizycznej albo psychicznej szkody drugiego człowieka, i które wykraczają poza społeczne normy wzajemnych kontaktów międzyludzkich (I. Pospiszyl 1999). Przemoc to fizyczna, psychiczna bądź seksualna przewaga, wykorzystywana do narzucania komuś bezprawnie władzy czy panowania (M. Szymczak 1982).	TAK To świadome, zamierzone działanie, mające na celu wyrządzenie komuś szeroko rozumianej szkody – fizycznej, psychicznej lub materialnej.
JEST POWTARZALNA	TAK	NIE ZAWSZE może być incydentalna
ODBYWA SIĘ W WARUNKACH NIERÓWNOWAGI SIŁ	TAK To wykorzystanie swojej przewagi nad drugim człowiekiem (fizycznej, emocjonalnej, społecznej, duchowej). Mamy z nią do czynienia wówczas, gdy osoba słabsza (ofiara) poddana jest przez dłuższy czas negatywnym działaniom osoby lub grupy osób silniejszych (sprawcy przemocy).	NIE Jej cechą jest używanie przez kogoś siły fizycznej lub psychicznej wobec osoby o zbliżonych możliwościach, mającej zdolność skutecznej obrony. Uwaga! Czasem stosowana agresja może być reakcją obronną osoby na doznawaną ze strony drugiej osoby przemoc psychiczną.
MOŻE BYĆ KONSTRUKTYWNA	NIE	TAK Agresja konstruktywna = rozwój np. obrona konieczna – ratowanie życia swojego, rodziny przez zabicie lub okaleczenie przestępcy.
MOŻE BYĆ SKIEROWANA KU SOBIE	NIE	TAK Autoagresja to pewne zaburzenie instynktu samozachowawczego, które wyraża się tendencją do samookaleczeń, samouszkodzeń zagrażających zdrowiu, a nawet życiu. Osoba z różnych przyczyn atakuje samą siebie, powoduje to oprócz fizycznych obrażeń, również i pogłębienie obecnych już psychicznych problemów.

CECHY

PRZEMOC

AGRESJA

RODZAJE / TYPY

Przemoc fizyczna, psychiczna, seksualna, ekonomiczna

1. Fizyczna:

- czynne nadużycie (bicie, szarpanie, popychanie, przypalanie papierosem, podstawianie nogi, bicie z użyciem narzędzi, szarpanie za włosy, ciągnięcie za uszy, i inne),
- zaniebdywanie bierne (nieudzielanie pomocy, brak reakcji na przemoc, słaba opieka zdrowotna, głodzenie i inne).

2. Psychiczna:

- czynne nadużycie (szantażowanie, krzyk, moobing, poniżanie, izolowanie, nadmierne krytykowanie, wymuszanie, manipulowanie i inne),
- zaniebdywanie bierne (nieokazywanie uczuć, ignorowanie, zaniebdywanie emocjonalne, zaniebdywanie materialne i inne).

3. Seksualna:

- czynne nadużycie (gwałt, molestowanie, czyny lubieżne, kazirodztwo, napaść, pedofilia itp.),
- zaniebdywanie bierne (rozmowy o seksie przy dziecku, prostytucja, zmuszanie do prostytucji itp.).

4. Ekonomiczna: wiąże się z uzależnieniem od środków jednej ze stron w małżeństwie. Mówimy o niej wtedy, kiedy partner wykorzystuje to uzależnienie do znęcania się psychicznego nad współmałżonkiem czy dziećmi;

- uniemożliwia dostęp do konta, wydziela i kontroluje każdą wydawaną złotówkę,
- ogranicza możliwości podjęcia pracy zarobkowej,
- obowiązuje zasada „coś za coś”: jeśli zrobisz to czego od ciebie oczekuję, to dostaniesz nagrodę – większą kwotę na utrzymanie rodziny albo nawet możliwość kupna czegoś dla siebie,
- celowe nie płacenie alimentów,
- zaciąganie bez wiedzy współmałżonka zobowiązań finansowych,
- przywłaszczanie środków przeznaczonych na utrzymanie rodziny.

Agresja zamierzona – instrumentalna, Agresja zamierzona – celowa, Autoagresja

1. Agresja zamierzona – instrumentalna:

- Kiedy wyrządzona komuś krzywda stanowi środek do osiągnięcia celu i jest pośrednim kosztem jego uzyskania (rozgłaszanie plotek o koleżance, aby wkraść się w czyjeś łaski, obśmiewanie lub bicie słabszego kolegi, aby dowartościować się, poczuć siłę, zyskać uznanie itp.).

2. Agresja zamierzona – celowa:

- Podjęcie czynności, których celem wyrządzenie krzywdy osobie lub zniszczenie rzeczy (porysowanie ławek, ścian, pobicie, ośmieszenie).

Autoagresja:

- Osoba z różnych przyczyn atakuje samą siebie, powoduje to oprócz fizycznych obrażeń, również i pogłębienie obecnych już psychicznych problemów.
- Jest to zjawisko o złożonym charakterze. Samookaleczenie nie jest bowiem tylko samym okaleczeniem, lecz procesem, którego efektem są rany. Wyróżnić można zatem autoagresję bezpośrednią (bicie, samookaleczenie, samooskarżanie) oraz pośrednią (jednostka wymusza, prowokuje i poddaje się agresji innych).
- Jeżeli świadkiem zachowań agresywnych w rodzinie jest dziecko to wówczas mamy do czynienia z przemocą wobec niego!

ZAPAMIĘTAJ!

NIE KAŻDY AKT AGRESJI JEST PRZEMOCĄ, ALE KAŻDY AKT PRZEMOCY JEST AGRESJĄ.

* na podstawie: Zasady postępowania interwencyjnego w sytuacji wystąpienia przemocy w rodzinie. Wskazówki dla osób realizujących te zadania, Kielce 2012

Pierwsze reakcje specjalistów wobec „nowej” osoby doznającej przemocy w rodzinie wydają się być kluczowe dla dalszego procesu wspierania takiej osoby. Specjalista powinien wykazywać się empatią, wiarygodnością, zaś przekazywane informacje o możliwym wsparciu mają przede wszystkim za zadanie zapoznanie osoby szukającej wsparcia z ofertą pomocową. Niewątpliwie ważne jest podmiotowe traktowanie osoby uwikłanej w przemoc oraz aktywne słuchanie, które na tym etapie pozwala gromadzić wiedzę o oczekiwaniach i najważniejszych potrzebach osoby.

W pierwszym kontakcie, pracownik socjalny oraz inni specjaliści nie mogą składać obietnic rozwiązania wszystkich problemów osoby uwikłanej w przemoc, albowiem istnieje niska szansa ich rozwiązania. Jeśli osoba doznająca przemocy usłyszy zapewnienia ze strony pracownika socjalnego bądź innego członka grupy roboczej, które potem nie będą zrealizowane, straci budowane zaufanie do przedstawiciela instytucji pomocy społecznej. W takiej sytuacji z dużym prawdopodobieństwem można przypuszczać, że osoba w ogóle nie będzie chciała korzystać z pomocy, a ponowne nawiązanie z nią kontaktu będzie przez jakiś czas utrudnione bądź nawet niemożliwe.

B Budowanie relacji

Budowanie relacji z osobą doznającą przemocy w rodzinie jest możliwe dzięki stałemu funkcjonowaniu grupy roboczej. Odbywane z osobami uwikłanymi w przemoc spotkania mają przede wszystkim na celu gromadzenie informacji o osobach/rodzinie oraz prowadzone są w kierunku opracowania indywidualnego planu wsparcia. Na tym etapie pracy z osobami uwikłanymi w przemoc w sposób szczególny należy pamiętać o:

- przestrzeni, w której realizowane są rozmowy: przestrzeń powinna być przyjazna, zapewniająca intymność rozmowy i poczucie bezpieczeństwa. W trakcie pracy z osobą uwikłaną w przemoc miejsce rozmowy powinno być wyłączone z innych działań instytucji, a w trakcie podejmowanych prac w najbliższym otoczeniu powinny znajdować się jedynie osoby zainteresowane rozwiązaniem analizowanych spraw.
- odpowiednim składzie grupy roboczej: należy unikać zbyt wielu nadbudowanych grup roboczych pochylających się nad konkretnym przypadkiem konkretnej osoby. Należy pamiętać, że osoba objęta wsparciem w wyniku doznawania przemocy może odbierać spotkanie grupy roboczej bardziej jako swoistego rodzaju przesłuchanie, może czuć się „atakowana” ze strony specjalistów, a konsekwencją takiego działania będzie brak współpracy i przyjęcie pozycji zamkniętej;

- liderze kontaktu: jest nim zawsze pracownik socjalny bądź inny specjalista, który jest odpowiedzialny za cały proces wsparcia osoby uwikłanej w przemoc. Trzeba mieć świadomość, że podczas prac grup roboczych często dochodzi do stwierdzenia, że wszczęta procedura Niebieskie Karty nie potwierdza wystąpienia przemocy, a głównym motywem wszczęcia procedury były konflikty w domu pomiędzy małżonkami.

C Przygotowanie planu działania

To kluczowy moment świadczenia pracy socjalnej wobec osób doznających przemocy w rodzinie. Można powiedzieć że plan działania jest pewnego rodzaju umową pomiędzy osobą uwikłaną w przemoc, a instytucją pomocy społecznej. Jego główną wartością pozostaje fakt wspólnego tworzenia katalogu możliwego wsparcia. Osoba uwikłana w przemoc „umawia się” z pracownikiem socjalnym bądź innym specjalistą na otrzymanie odpowiedniego wsparcia, w zamian realizuje działania na rzecz poprawy własnej sytuacji życiowej, do których się zobowiązała. Wspólny plan działania nie jest listą życzeń lecz kontraktem, w którym zawarte zostają działania, mające na celu poprawę sytuacji osoby uwikłanej w przemoc w określonym czasie. Nie można tworzyć planu działania bez udziału samej osoby wspieranej, a rolą pracownika socjalnego jest nie tylko weryfikacja pojawiających się pomysłów, ile w ogóle doprowadzenie do sytuacji, w której osoba uwikłana w przemoc w sposób świadomy zaczyna komunikować o możliwych rozwiązaniach jej trudnej sytuacji życiowej.

D Wdrażanie planu działania i zakończenie relacji

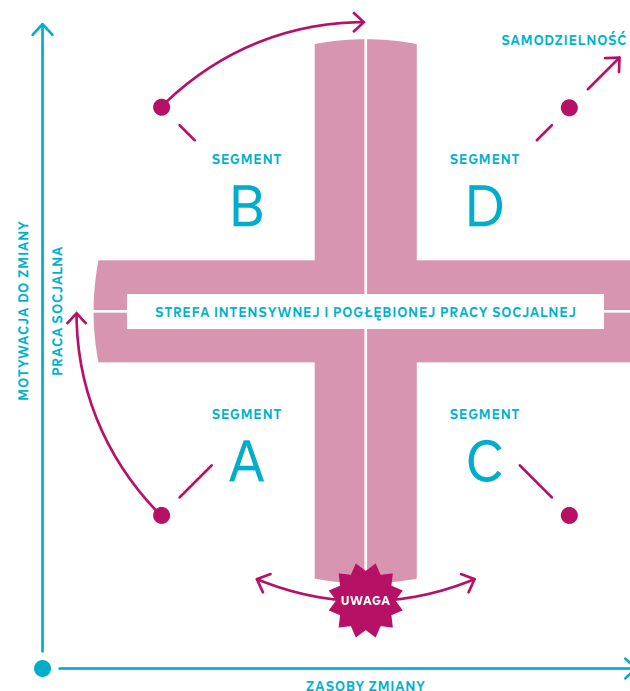
Wdrażanie zapisów planu to realnie podejmowana praca socjalna prowadząca do poprawy sytuacji życiowej osoby/rodziny uwikłanej w przemoc. Etap ten może skutkować podpisywaniem konkretnych kontraktów socjalnych na przyznanie określonych świadczeń, w zależności do sytuacji socjalno-bytowej osoby i jej stanu psychicznego, realizowane są zapisy planu z ciągłą możliwością ich bieżącej modyfikacji. Aby w sposób skuteczny wspierać osoby uwikłane w przemoc, we wdrażaniu planu działania należy nie tylko stosować indywidualne i innowacyjne formy wsparcia (oddziałując w zakresie prewencji, interwencji oraz integracji), ale również należy brać pod uwagę poziom gotowości osoby wspieranej do zmiany swojej sytuacji życiowej. Założenie to oznacza *de facto* przyznanie, że osoby zmagające się z sytuacją przemocy w rodzinie zanurzone są w doświadczanie swojego problemu w różnym stopniu, jawiąc się tym samym jako te, które posiadają różnorodne deficyty i zasoby własne, odznaczają się zróżnicowanym poziomem motywacji do zmiany własnej sytuacji życiowej.

Aby pomoc świadczona przez specjalistów (asystentów rodziny, pracowników socjalnych, psychologów, psychoterapeutów) była pomocą adekwatną i skuteczną, powinna zostać poprzedzona diagnozą, która najczęściej realizowana jest w oparciu o wywiad środowiskowy. Chodzi zatem o to, aby już na wstępie pracy socjalnej określić zarówno stan zasobów osób uwikłanych w przemoc oraz poziom motywacji dokonując tym samym tzw. segmentacji osób uwikłanych w przemoc, bądź – używając bardziej pozytywnego stwierdzenia – wstępnej klasyfikacji. Sprowadza się ona do identyfikacji grup potencjalnych odbiorców usług pomocy społecznej, przy uwzględnieniu ich specyficznych potrzeb i zachowań i dokonywana jest za pomocą narzędzia zwanego *matrycą Kurcmana* (Bieńkowska i inni, 2006, Józefczyk, 2011, s.13-15). Omawiane przykładowe narzędzie klasyfikacji posługuje się pojęciami kwalifikacji (w oddziaływaniach gdyńskich słowo to zostało zamienione na *zasoby zmiany*) oraz motywacji. W pierwszym przypadku mowa o osobistych dyspozycjach w zakresie wiedzy, umiejętności i doświadczenia pozwalającego realizować na odpowiednim poziomie zdania zmierzające do poprawy swojej sytuacji⁴. Za motywację tymczasem uznaje się wewnętrzny stan charakteryzujący się „poczuciem niespełnienia” i związany z tym gotowością do podjęcia działania (Bieńkowska i inni, 2006, s. 19-20). Umieszczając te dwa wymiary na osi układu współrzędnych okazuje się, że powstają cztery możliwe typy osób uwikłanych w przemoc:

- A osoby nie posiadające zarówno żadnych zasobów do zmiany i żadnej motywacji,
- B osoby odznaczające się wysokim poziomem motywacji, ale niskim poziomem zasobów zmiany,
- C osoby odznaczające się wysokim poziomem zasobów do zmiany i niskim poziomem motywacji, D – osoby posiadające zarówno wysoki poziom motywacji do zmiany własnej sytuacji życiowej i niezbędne ku temu zasoby.

RYSUNEK NR 1. SEGMENTACJA USŁUG WSPARCIA W OPARCIU O MATRYCĘ KURCMANA

AUTOR: J. Józefczyk, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdyni



Biorąc pod uwagę wszystkie wyłonione cztery grupy osób można wskazać, że J. Józefczykiem (2011, s. 15), że świadczona praca socjalna w grupach A – D musi się od siebie różnić⁵. I nie chodzi tutaj o wyposażanie osób uwikłanych w przemoc w odpowiednie umiejętności i wiedzę, prowadzącą do polepszenia swojej sytuacji życiowej (ta prędkiej czy później ulegnie poprawie poprzez odpowiednie wykorzystywanie różnorodnych narzędzi pracy socjalnej) lecz o wzbudzenie jakiegokolwiek motywacji do chęci zmiany aktualnych warunków życia. To właśnie z brakiem

⁵ W trakcie realizacji przez MOPS Gdynia projektu systemowego pn. „Rodzina Bliżej Siebie” przetestowany został tzw. trójpodział pracy socjalnej. Autorzy tej koncepcji wskazują, że może ona mieć charakter pracy regularnej (wykonywana z osobami/środowiskami, w których nasilenie i stopień komplikacji barier nie powoduje bezpośredniego zagrożenia negatywnymi, trwałymi i nieodwracalnymi skutkami), pogłębionej (stosowana w ostatnim etapie profilaktyki, w którym można uchronić rodzinę przed sytuacją bezdomności) oraz intensywnej (realizowanej w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia osoby bezdomnej) – Józefczyk, 2011, s. 10-11. Czynniki różnicującymi trzy formy pracy socjalnej stają się czas świadczenia wsparcia, głębokość diagnozy, wachlarz możliwych do zastosowania form wsparcia, formy monitorowania, profil pracownika socjalnego oraz profil odbiorców usług.

⁴ J. Józefczyk poprzez zasoby zmiany rozumie wszystkie te czynniki, które potencjalnie mogą wspomagać poprawę sytuacji życiowej osoby/rodziny, takie jak uprawnienia, zasoby finansowe i majątkowe, kwalifikacje zawodowe, potencjał relacji w rodzinie, kapitał społeczny, zdrowie (2011, s. 14). Zasobem może być brak uzależnienia, utrzymywanie jakichkolwiek relacji rodzinnych, posiadanie odpowiedniego fachu, dobra kondycja zdrowotna.

motywacji najczęściej spotykają się specjaliści pracujący z osobami doświadczającymi problemu przemocy w rodzinie. W przypadku grupy osób, które nie posiadają ani zasobów ani motywacji do zmiany *de facto* można pracować nad zwiększeniem motywacji, bez znacznego zwiększenia zasobów zmiany. Osoby z kategorii A to bardzo często osoby, które wielokrotnie odmawiają jakiegokolwiek pomocy, zaś działania z nimi podejmowane noszą znamiona redukcji szkód. W przypadku takich osób warto wspomnieć, że ciągłe oferowanie pomocy z jednej strony może budzić agresję, z drugiej zaś zniechęcenie samego pracownika socjalnego. Niekiedy dochodzi jednak do sytuacji, w której następuje w osobie doświadczającej przemocy swoistego rodzaju przełamanie, po którym osoba przez wiele lat odmawiająca wsparcia, kieruje swoje kroki do ośrodka pomocy społecznej. Warto uczulić pracowników socjalnych oraz innych specjalistów, że praca z takim rodzajem osób jest pracą wypalającą, w której widoczne efekty są odroczone w czasie, bądź w ogóle nie występują.

W przypadku osób, które mają wysoką motywację i niski poziom zasobów warto pamiętać o tym, że na początku oddziaływania osoby wykazują się dużym optymizmem, jednakże stan ten jest bardzo chwiejny i trudno go utrzymać na wysokim poziomie. Osoby z grupy B to osoby, które szybko zrażają się pierwszymi porażkami, które oczekują konkretnych rezultatów w krótkim czasie, które często radzą się pracownika socjalnego w zakresie dalszego swojego postępowania. Osoby wysoko zmotywowane nie mające odpowiednich zasobów zdają się „zagarniać” przestrzeń pracy pracownika socjalnego a sam pracownik może czuć się wyczerpany ciągłym kontaktem z osobą chcącą za wszelką cenę zmienić (poprawić) swoją sytuację życiową. Praca z osobami, które posiadają duże zasoby do zmiany, lecz niski poziom motywacji wymaga uwzględnienia, że klienci ci wyrażają dużą tendencję do uzależnienia od świadczonej pomocy. Z sytuacją uzależnienia często mamy do czynienia, gdy zasoby zmiany znacznie wzrosną, jednakże bez udziału samej osoby. Bezpośrednim skutkiem podawania gotowych rozwiązań, zdaje się być utrzymywanie poziomu motywacji na niezmiennym (niskim poziomie), a niekiedy spadek poziomu motywacji. W szczególności w przypadku osób zakwalifikowanych do grupy C trzeba pamiętać o zapewnieniu odpowiedniego poziomu włączania osoby w proces pomagania (wysoki poziom partycypacji). Wspólne rozwiązywanie problemów, towarzyszenie w procesie usamodzielnienia, wymaganie samodzielności osób w wybranych obszarach zmniejsza poczucie uzależnienia od wsparcia, jak również podnosi poczucie tożsamości z realizowanymi celami ukierunkowanymi na pozytywną zmianę własnego życia.

Pozostaje zatem do opisanie ostatnia grupa osób korzystających z systemowego wsparcia. Mowa o tych wszystkich osobach (doświadczenie wskazuje, że jest to relatywnie najmniejsza grupa wśród populacji osób uwikłanych w przemoc), które charakteryzują się wysokim poziomem motywacji do zmiany własnego życia, przy jednoczesnym wysokim poziomie posiadanych zasobów. Osobom takim potrzebne jest niewielkie, aczkolwiek mocno dedykowane wsparcie, które pozwoli im szybko wyjść z sytuacji kryzysowej. Praca socjalna z takimi osobami powinna zmierzać do jak najszybszego poradzenia sobie ze zidentyfikowanym problemem, przez co czas korzystania ze wsparcia staje się relatywnie krótki. Warto jednak zaznaczyć, że w szczególności w tej grupie osób uwikłanych w przemoc obawa przed zmianą swojej sytuacji życiowej jest największa. Osoby charakteryzujące się wysokim poziomem motywacji i zasobów bardzo często boją się postawić wszystko na przysłowiową „jedną kartę”, nie decydując się w ostateczności na wyjście z kręgu doświadczania przemocy. W takich sytuacjach poziom ich motywacji ulega drastycznemu obniżeniu a uzyskiwana pomoc staje się pomocą głęboko uzależniająco.

Sytuacja doświadczania problemu przemocy w rodzinie wiąże się ściśle z niskim poziomem tzw. dobrostanu psychicznego: niski poziom poczucia wpływu na własne życie, kontroli własnego życia, sprawstwa społecznego, psychologiczne poczucie osamotnienia. Świadczona praca socjalna musi uwzględniać zatem całą gamę różnorodnych sytuacji i doświadczeń natury psychicznej, a obecność innych specjalistów (np. psychologów, terapeutów uzależnień) powinna stać się obligatoryjnym wsparciem dla pracy pracownika socjalnego. Rolą tego ostatniego jest zatem umiejętne, wstępne diagnozowanie stanu psychicznego osób proszących o wsparcie, a jednocześnie umiejętne udzielanie informacji o możliwych formach wsparcia w tym zakresie.

Dekalog dobrego pomagania

Podczas prac grupy opracowującej *Podręcznik* długo zastanawiano się, jakimi cechami powinno odznaczać się wspieranie osób uwikłanych w przemoc. W ostateczności ustalono dziesięć najważniejszych zasad dobrego pomagania osobom wymagającym wsparcia:

1

Okazuj szacunek. Pozwoli to na nawiązanie relacji opartej na wzajemnym zaufaniu.

2

Uznawaj wartości. Dzięki temu istnieje wzajemna możliwość zachowania godności i podmiotowości.

3

Udzielaj informacji. Odpowiednia komunikacja daje możliwość trafnego rozpoznania, zrozumienia doświadczanego problemu oraz poszukania adekwatnych rozwiązań.

4

Wspólnie planuj pracę. Postawienie celów realnych do osiągnięcia doprowadzi do większego zaangażowania, decyzyjności i poczucia wpływu na własne życie.

5

Zachowaj dyskrecję. Przestrzeganie poufności da poczucie bezpieczeństwa osobie, której pomagasz.

6

Bądź bezstronny. Zachowanie neutralności ograniczy wpływ stereotypowego i stygmatyzującego podejścia do doświadczanej sytuacji.

7

Uwzględniaj emocje i uczucia. Adekwatna postawa i zachowanie da poczucie bycia osobą ważną i zrozumianą.

8

Motywuj do działania. Praca w kierunku pozytywnej zmiany życiowej daje możliwość przezwyciężenia kryzysu.

9

Dbaj o nieprzekraczanie wzajemnych granic. Ustalone zasady kontaktu zapewnią odpowiednie zrozumienie i wypełnianie przyjętych ról.

10

Dbaj o własny rozwój. Pracuj zespołowo, zadбай o dostęp do superwizji, stwórz możliwość oceny własnej pracy przez innych specjalistów. Będzie to z niewątpliwą korzyścią Ciebie oraz dla osób, którym pomagasz.

Cechy profesjonalnego systemu psychologicznego i psychoterapeutycznego wsparcia osób uwikłanych w przemoc

Jaki powinien być system psychologicznego i psychoterapeutycznego wsparcia osób uwikłanych w przemoc? Oto kilka najważniejszych jego atrybutów.

A System kompletny: to znaczy zabezpieczający w sposób systemowy w zakresie prewencji, interwencji, integracji zarówno osobę doznającą przemoc, jak i sprawcę przemoc.

→ **Prewencja** – profilaktyka, zapobieganie, są to wszystkie działania podejmowane w celu zapobiegania pojawieniu się i/lub rozwojowi niepożądanych zachowań, stanów lub zjawisk w danej populacji, w tym zjawiska przemoc w rodzinie. Nadrzędnym zadaniem tych działań jest przeciwdziałanie zagrożeniom (w tym także chorobom), których wystąpienie lub nasilenie się jest w przyszłości prawdopodobne. Działania profilaktyczne mają zmniejszyć prawdopodobieństwo tych zagrożeń i służyć utrzymaniu stanu dotychczasowego (*status quo*).

→ **Interwencja** – skierowana jest do wszystkich osób znajdujących się w sytuacji doznawania przemoc. Bardzo często ma charakter ratowania życia i zdrowia osób uwikłanych w przemoc, często wiąże się z tymczasowym zabezpieczeniem schronienia bądź izolacją sprawcy przemoc.

→ **Integracja** społeczna i zawodowa zakłada ponowne włączanie osób uwikłanych w przemoc do głównego nurtu życia społecznego. Powinna być także kierowana

do osób, które z obiektywnych przyczyn mają trudność w powrocie na otwarty rynek pracy, ze względu chociażby na ubóstwo, wiek czy niepełnosprawność. Integracja jest możliwa tylko dzięki dostosowaniu jej kształtu do potrzeb i barier ludzi doznających problemu przemoc w rodzinie, a także różnicowaniu poziomów tej integracji. Integracja, odwołując się do rozróżnienia na pomoc i opiekę jest zdecydowanie utożsamieniem tej pierwszej formy, nastawionej na samodzielność życiową klientów (w odróżnieniu od opiekuńczego braku samodzielności życiowej), na ich niezależność bądź względną zależność (w opozycji do opiekuńczego ubezwłasnowolnienia), podjęcie działań z powodu sytuacji trudnej (a nie, jak w przypadku opieki, niesamodzielności) oraz ograniczonego czasu trwania relacji (która w założeniu nie ma być długotrwała).

B Działania systemowe: najogólniej rzecz ujmując to wszystkie działania, które na stałe wpisane są w lokalne strategię, programy rozwiązywania problemu przemoc w rodzinie i ochrony ofiar przemoc w rodzinie. Działania systemowe są zawsze zaplanowane (również na poziomie finansowania), poddawane ewaluacji i bieżącemu monitorowaniu. Dokonują się one we współpracy z instytucjami pośrednio, bądź bezpośrednio wspierającymi osoby uwikłane w przemoc, przy czynnym zaangażowaniu osób zainteresowanych.

C System indywidualnych rozwiązań: skuteczne rozwiązywanie problemu, jakim jest przemoc w rodzinie oparte jest o indywidualne potrzeby osób uwikłanych w interesujący nas problem. Dokonując się w ostatnich latach głęboka specjalizacja pomocy społecznej pozwala przypuszczać, że praca metodą *case study* jest coraz częściej praktyką stosowaną w wielu polskich gminach, również w Gdyni.

D System niestygmatyzujący: to taki, w którym osoby uwikłane w przemoc traktowane są w sposób podmiotowy, a nie przedmiotowy. Rolą specjalisty jest udzielenie profesjonalnego wsparcia prowadzącego do pełnej integracji psychicznej, społecznej oraz zawodowej osób korzystających z niezbędnego wsparcia, w oderwaniu od myślenia stereotypowego i stygmatyzującego. Tak rozumiany system i działania z niego wynikające oparte zostają o właściwą wiedzę (cyklicznie uzupełnianą) specjalisty, jego doświadczenia oraz instytucjonalną mądrość nabytą w organizacji na przestrzeni wielu lat funkcjonowania.

E System dobrze diagnozujący: w takim systemie wszelkiego rodzaju działania skierowane do osób uwikłanych w przemoc oparte są nie na przypuszczeniach i potocznych sądach, ale na sprawdzonej empirycznie wiedzy. Na rolę diagnozy w rozwiązywaniu problemów społecznych zwraca uwagę J. Kwaśniewski (2006, s. 231-240), który wskazuje, iż *diagnoza to system racjonalnych czynności zmierzających do rozpoznania właściwości jakiegoś stanu rzeczy, zdarzenia czy obiektu, które jest podejmowane dla rozwiązania jakiegoś problemu praktycznego* (2006, s. 231). Jeśliby przyjąć, jak chce autor, że funkcjami dobrej diagnozy jest identyfikacja problemu społecznego (jego skala i charakterystyka), jego klasyfikacja do jakiejś ogólnej kategorii zjawisk, jak również określenie relacji panującej między badanym problemem a rzeczywistością społeczną, to okazuje się, że poznanie skali zjawiska problemu przemocy jest stadium początkowym diagnozy, jej właściwym punktem wyjścia a nie dojścia. System dobrze diagnozujący to również system taki, który w celu monitorowania problemu przemocy w rodzinie wykorzystuje szeroki wachlarz możliwych stanowisk naukowych czy metod i narzędzi badawczych.

F System niezależniący: uzależnienie od uzyskiwanego wsparcia to niestety częsty atrybut polskiej pomocy społecznej. Do uzależnienia od pomocy dochodzi wówczas, gdy nie zostanie zabezpieczona w sposób odpowiedni wyżej wspomniana partycypacja – własne zaangażowanie osoby, której dotyczy proces wsparcia. Mądre wspieranie w doznawaniu problemu przemocy w rodzinie.

Przemoc w rodzinie a psychologiczne zabezpieczenie dzieci będących ofiarami lub świadkami przemocy

Sytuacją bardzo newralgiczną z punktu widzenia psychologicznego, psychoterapeutycznego wsparcia osób uwikłanych w przemoc jest przesłuchiwanie dzieci będących świadkami bądź ofiarami przemocy. Poniżej spisano gdyńskie doświadczenia i regulacje w zakresie przesłuchań dzieci, dostępne procedury współpracy, w tym w zakresie korzystania z Niebieskiego Pokoju.

Za dobrą praktykę należy uznać wytyczne opracowane przez Fundację Dzieci Niczyje, które w sposób szczegółowy przedstawiono poniżej.

1. PROCEDURA WSPÓŁPRACY W ZAKRESIE KORZYSTANIA Z NIEBIESKIEGO POKOJU W ZESPOLE PLACÓWEK SPECJALISTYCZNYCH IM. K. LISIECKIEGO „DZIADKA” W GDYNI – ROK 2016

A Niebieski Pokój to miejsce pozwalające na bezpieczne, jednorazowe przesłuchiwanie dziecka. Jest podzielony na dwa pomieszczenia – w jednym z nich odbywa się przesłuchiwanie z udziałem Sędziego oraz Biegłego Psychologa, a drugie stanowi pokój techniczny. W pokoju

technicznym znajduje się sprzęt rejestrujący, za pomocą którego pozostałe osoby zaangażowane w procedurę (np. prokurator, protokolant) mogą na żywo obserwować przebieg czynności. Całość zgromadzonego materiału zostaje przekazana zleceniodawcy na płycie DVD.

B W celu ustalenia terminu przesłuchania i ustalenia warunków technicznych Sąd bądź Prokuratura kontaktuje się telefonicznie z Kierownikiem Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie.

C Instytucja korzystająca z pokoju przedstawia telefonicznie lub mailowo listę osób biorących udział w przesłuchaniu (imię i nazwisko, funkcja służbowa) oraz liczbę osób przesłuchiowanych.

D O całkowitym składzie osób biorących udział w przesłuchaniu decyduje Sędzia lub Prokurator. **Czynny udział w przesłuchaniu może brać Sędzia oraz Biegły Psycholog (zgodnie ze standardami opracowanymi przez Fundację Dzieci Niczyje dotyczącymi przesłuchiwania małoletnich świadków w trybie art. 185 a i 185 b k.p.k. – standardy rekomendowane przez Ministerstwo Sprawiedliwości).** Pozostali specjaliści pozostają w pokoju technicznym, gdzie na bieżąco udostępniany jest obraz i dźwięk z przebiegu przesłuchania.

E Przedstawiciele Wymiaru Sprawiedliwości zobowiązują się spotkać z Kierownikiem sądów pół godziny przed planowaną godziną rozpoczęcia przesłuchania w celu ustalenia szczegółów organizacyjnych. W tym czasie Biegły Psycholog nawiązuje kontakt z dzieckiem, ocenia czy jego stan psychiczny pozwala na przeprowadzenie czynności oraz przygotowuje dziecko do procedury przesłuchania (informuje, że dziecko może przerwać przesłuchiwanie, pokazuje gdzie jest np. toaleta czy saturator z wodą).

F Opiekun prawny dziecka ma zapewnioną możliwość skorzystania z poczekalni na czas trwania czynności.

2. PROCEDURA DOTYCZĄCA KORZYSTANIA Z POKOJU PRZESŁUCHAŃ W ZESPOLE PLACÓWEK SPECJALISTYCZNYCH W GDYNI

A Pomieszczenia: dwa dostępne pomieszczenia przeznaczone są do przesłuchań dzieci doznających przemocy; dostępne od poniedziałku do piątku w godz. 08.00–12.00.

B Przygotowanie techniczne pokoi przesłuchań (sprawdzenie z minimum 5-dniowym wyprzedzeniem sprawność urządzeń rejestrujących obraz i dźwięk oraz nagrywających, zakup płyt DVD, naładowanie baterii w krótkofalówkach itp.) – w razie technicznych problemów – skontaktowanie się z technikiem serwisowym urządzeń lub dyrektorem ZPS.

C Wyposażenie pokoju przesłuchań w niezbędne akcesoria: zabawki, papier, kredki, inne – w zależności od zgłoszonych potrzeb.

D Ustalenie z Sądem bądź Prokuraturą terminu i godziny przesłuchania, listy osób (nazwisk i funkcji) biorących udział w przesłuchaniu, w tym nazwiska osób przesłuchiowanych. Do obowiązków kierownika należy zapewnienie sprawnego funkcjonowania ośrodka – termin nie powinien kolidować z pracą ośrodka, m.in. ustalenie z pracownikami ZPS pracy w innych gabinetach niż pokoje przeznaczone do przesłuchań na czas trwania przesłuchania, powiadomienie innych pracowników o nie wykonywaniu w tym czasie innych prac mogących przeszkadzać w przesłuchaniu np. osoby sprzątające, konserwatora itp. Przesłuchanie nie powinno zakłócać funkcjonowania rejestracji.

E Odnotowanie w ewidencji jaka instytucja przyjedzie, numer sprawy, jak długo planuje się przesłuchanie, kto jest upoważniony do dokonania przesłuchania i uczestniczenia w nim oraz telefon kontaktowy do uczestników spotkania.

F W dniu przesłuchania: ustalenie tożsamości osób upoważnionych (zgodnie z wcześniejszą informacją), zapewnienie sprawnej obsługi, dbanie o przeprowadzenie przesłuchania zgodnie z ideą ochrony i komfortu dziecka. O składzie osób biorących udział w przesłuchaniu oraz innych istotnych kwestiach decyduje Sędzia bądź Prokurator.

G Zaleca się przeprowadzić przed przesłuchaniem spotkanie organizacyjne z osobami biorącymi udział w przesłuchaniu celem ustalenia szczegółowych zasad przesłuchania. W tym czasie psycholog może przygotować dziecko do przesłuchania.

H Po przesłuchaniu należy przekazać 1 egzemplarz nagranego przesłuchania Sędziemu bądź Prokuratorowi (wypalając płytę DVD). Płytę należy opisać: dzień-miesiąc-rok, numer/sygnatura w ewidencji pozwalające na szybkie odszukanie informacji o sprawie.

3. STANDARDY DOTYCZĄCE PRZESŁUCHIWANIA MAŁOLETNICH ŚWIADKÓW W TRYBIE ART. 185 A I 185 B K.P.K. – FUNDACJA DZIECI NICZYJE

A Przesłuchanie małoletnich świadków i ofiar przestępstw powinno być prowadzone w sposób:

→ zgodny z systemem prawnym oraz standardami europejskimi i międzynarodowymi⁶, umożliwiający pozyskanie wartościowego materiału dowodowego, odpowiadający możliwościom rozwojowym przesłuchiwanego dziecka, gwarantujący ochronę praw dziecka, z nastawieniem na unikanie jego wtórnej traumatyzacji, wynikającej z udziału w procedurach prawnych,

→ przy pełnym, właściwym wykorzystaniu możliwości lokalowych i technicznych przyjaznego pokoju przesłuchań dzieci, z dbałością o wyeliminowanie okoliczności,

⁶ m.in. Zalecenia Komitetu Ministrów z dnia 28 czerwca 1985 r. Nr R (85)11 w sprawie pozycji ofiary w procesie karnym, Zalecenia Komitetu Ministrów z dnia 17 września 1987 r. Nr R (87)21 w sprawie zapobiegania wiktyimizacji i pomocy dla ofiar przestępstw, Zalecenia Komitetu Ministrów przyjęte 14 czerwca 2006 r., Rec(2006)8 w sprawie wsparcia dla ofiar przestępstw – <http://www.coe.int>; Decyzja ramowa Rady z dnia 15 marca 2001 r. w sprawie pozycji ofiar w postępowaniu karnym (2001/220/wsisw, Dz. Urz. L 82/1 z 22 marca 2001 r.), Deklaracja ONZ o podstawowych zasadach sprawiedliwości dla ofiar przestępstw i nadużyć – Rezolucja Zgromadzenia Ogólnego ONZ 40/34 z dnia 29 listopada 1985 r., Konwencja o prawach dziecka przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych dnia 20 listopada 1989 r. (Dz.U. 1991 Nr 120 poz. 526), Wytyczne dotyczące wymiaru sprawiedliwości w sprawach, w których ofiarami lub świadkami przestępstw są dzieci, przyjęte podczas 36 sesji plenarnej Rady Gospodarczej i Społecznej Organizacji Narodów Zjednoczonych 22 lipca 2005 r. rezolucją nr 2005/20 (<http://www.dzieckokrzywdzone.pl>), a także standardy wyznaczone w orzecznictwie: wyrok Trybunału Sprawiedliwości z dnia 16 czerwca 2005 r. w sprawie C-105/03 przeciwko Marii Pupino (Dz. Urz. UE C 193/3 z 6 sierpnia 2005 r., <http://www.curia.europa.eu>), wyrok Europejskiego Trybunału Praw Człowieka z 19 czerwca 2007 r. w sprawie W.S. przeciwko Polsce, nr 21508/02 oraz wyrok Europejskiego Trybunału Praw Człowieka z 2 lipca 2002 r. w sprawie S.N. przeciwko Szwecji, nr 34209/96 (<http://www.echr.coe.int>). Wszystkie akty prawne i orzeczenia dostępne na stronie: <http://www.dzieckoswiadek.pl>.

które mogą skutkować powtórными przesłuchaniami dziecka.

B Przygotowanie przesłuchania

→ Przesłuchanie powinno być planowane w miarę możliwości na etapie postępowania przeciwko podejrzanemu, po uprzednim zgromadzeniu jak najszerszego materiału dowodowego pochodzącego z innych źródeł, co pozwala na określenie oczekiwań wobec dziecka oraz stwarza większe prawdopodobieństwo odstąpienia od kolejnych jego przesłuchań.

→ Osoby uczestniczące w przesłuchaniu dziecka – w szczególności sędzia, prokurator i biegły psycholog – powinny wcześniej zapoznać się z aktami sprawy, uzgodnić zasady współpracy w toku przesłuchania (m.in. określić, kto przebywa podczas przesłuchania w jakim pomieszczeniu oraz określić sposób komunikowania między osobami uczestniczącymi w przesłuchaniu), określić w miarę możliwości zakres pytań, kwestie wymagające wyjaśnienia z dzieckiem.

→ Przed przesłuchaniem niezbędne jest wyjaśnienie przedstawicielowi ustawowemu/opiekunowi faktycznemu dziecka zasad obowiązujących podczas przesłuchania. W miarę możliwości należy unikać obecności rodzica przy przesłuchaniu małoletniego.

→ W sytuacji konieczności kolejnego przesłuchania niezbędne jest sprecyzowanie kwestii wymagających dodatkowego wyjaśnienia, w zakresie dopuszczonym przez Sąd.

C Miejsce przesłuchania

→ Przy wyborze przyjaznego pokoju przesłuchań, w miarę możliwości, należy preferować pokoje spełniające standardy określone przez MS i FDN⁷.

→ Jeżeli pozwalają na to możliwości techniczne, przesłuchanie musi być bezwzględnie rejestrowane za pomocą stosownie przygotowanego sprzętu audiowizualnego⁸ (właściwie ustawionej kamery, umożliwiającej zapis gestykulacji i mimiki twarzy dziecka), co pozwala na ograniczenie protokołu do zapisu najbardziej istotnych

⁷ Standardy miejsca przesłuchiwania dzieci, które powinien spełniać Przyjazny Pokój Przesłuchań Dzieci, stworzone przez Fundację Dzieci Niczyje i Ministerstwo Sprawiedliwości w 2007 r., <http://www.dzieckoswiadek.pl>.

⁸ Zgodnie z treścią art. 147 § 2 pkt 2 kpk.

oświadczeń osób biorących w nim udział⁹. Przebieg przesłuchania powinien być utrwalony na dwóch niezależnych nośnikach, które bezpośrednio po czynności procesowej winny być zabezpieczone przez Sąd¹⁰.

→ W przypadku braku możliwości technicznych, przesłuchanie powinno być rejestrowane przynajmniej za pomocą urządzenia rejestrującego dźwięk.

D Termin przesłuchania

→ Termin przesłuchania powinien być dostosowany do stanu fizycznego i emocjonalnego dziecka oraz uwzględniać jego możliwości rozwojowe, w szczególności dotyczące funkcjonowania pamięci i, na ile jest to możliwe, być stosunkowo nieodległy od zdarzenia będącego przedmiotem postępowania, z uwzględnieniem punktu 2. Termin powinien być wyznaczony, o ile jest to możliwe i konieczne, po konsultacji ze specjalistą (psychologiem, kuratorem, pedagogiem).

→ Planowana pora i czas przesłuchania powinny być dostosowane do pory optymalnej aktywności dziecka, uwzględniać czas niezbędny do nawiązania kontaktu z nim przed przystąpieniem do czynności procesowej oraz uwzględniać konieczność ewentualnych przerw w prowadzonej czynności.

E Osoby przesłuchujące i uczestniczące w przesłuchaniu:

→ Przesłuchania małoletnich powinni prowadzić i uczestniczyć w nich sędziowie, prokuratorzy i biegli psycholodzy, którzy ukończyli stosowne szkolenie, przygotowujące do realizowania czynności procesowych z udziałem dzieci.

→ Do minimum należy ograniczyć liczbę osób uczestniczących w przesłuchaniu małoletniego. W pokoju z dzieckiem powinien pozostawać jedynie sędzia i biegły psycholog, natomiast pozostałe osoby uprawnione do udziału w czynności powinny przebywać w odrębnym pomieszczeniu, określanym jako pokój techniczny.

→ W wypadku konieczności kolejnego przesłuchania dziecka, jeżeli nie ma szczególnych okoliczności uzasadniających zmianę, winno być ono prowadzone przez te same osoby.

⁹ Zgodnie z treścią art. 147 § 3 kpk.

¹⁰ Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Sprawiedliwości z dnia 2 czerwca 2003 r. w sprawie rodzaju i środków technicznych służących do utrwalania obrazu lub dźwięku dla celów procesowych oraz sposobów ich przechowywania, odtwarzania i kopiowania zapisów (Dz. U. z 2003 r. Nr 107, poz.1005).

- Decyzja o udziale przedstawiciela ustawowego/opiekuna faktycznego małoletniego w czynności przesłuchania powinna być podejmowana indywidualnie, uwzględniać fakt, iż obecność przedstawiciela ustawowego/opiekuna faktycznego może ograniczać swobodę wypowiedzi małoletniego.
 - Podejrzany/oskarżony nie może uczestniczyć w czynnościach procesowych z udziałem dziecka. Wyjątek stanowią jedynie czynności okazania podejrzanego małoletniemu świadkowi, które muszą być przeprowadzone w stosownych warunkach, w pomieszczeniu wyposażonym w lustro weneckie. Okazania nie należy łączyć z czynnością przesłuchania. Do okazania należy odpowiednio przygotować małoletniego.
 - Przesłuchanie dziecka powinno się odbywać przy udziale obrońcy podejrzanego/oskarżonego, pozostającego w pokoju technicznym, a w przypadku braku obrońcy z wyboru, niezbędne jest wyznaczenie przez sąd obrońcy z urzędu.
- F Rola biegłego psychologa**
- Udział biegłego psychologa w przesłuchaniu dzieci jest obligatoryjny.
 - Przy wyborze biegłego psychologa należy brać pod uwagę jego kwalifikacje wykazane dokumentami o ukończeniu stosownych szkoleń lub innymi dowodami¹¹ oraz doświadczenie w pracy z dziećmi i łatwość nawiązywania z nimi kontaktu a także znajomość procedur przesłuchania.
 - Udział biegłego psychologa w przesłuchaniu dziecka powinien być aktywny. W szczególnych przypadkach, na wniosek sędziego, osobą wiodącą w przesłuchaniu może być biegły psycholog.
 - Biegły psycholog powinien przed przystąpieniem do kontaktu z dzieckiem otrzymać postanowienie prokuratora/sądu o powołaniu go biegłym sądowym w przedmiotowej sprawie, z podanym zakresem opinii sądowo-psychologicznej.
 - Procedura przesłuchania powinna być bezwzględnie poprzedzona oceną przez biegłego psychologa fizycznego i emocjonalnego stanu małoletniego oraz możliwości jego udziału w czynności procesowej. Przeciwwskazaniem do udziału dziecka w przesłuchaniu/

kontynuowania przesłuchania mogą być między innymi objawy zespołu stresu pourazowego, ponieważ ograniczają możliwość uzyskania od niego wartościowego materiału dowodowego oraz mogą mieć negatywny wpływ na jego dalszy rozwój.

G Etapy przesłuchania dziecka

- Przesłuchanie małoletniego powinno być poprzedzone czynnościami wstępnymi prowadzonymi przez biegłego psychologa, polegającymi na:
 - nawiązaniu kontaktu z dzieckiem dla uzyskania przez nie poczucia bezpieczeństwa;
 - rozpoznaniu stanu rozwoju i funkcjonowania dziecka;
 - rozpoznaniu zdolności dziecka do różnicowania prawdy i kłamstwa;
 - rzetelnym, stosownym do możliwości rozwojowych dziecka wyjaśnieniu mu sytuacji przesłuchania oraz jego ewentualnie przysługującego prawa do odmowy składania zeznań i obowiązku mówienia prawdy;
 - ustaleniu z dzieckiem zasad kontaktu, w tym omówienie możliwości korzystania z przerw i zgłaszania bieżących potrzeb, sygnalizowania wątpliwości;
 - oswojeniu dziecka z miejscem przesłuchania;
 - zapoznaniu dziecka z wyposażeniem technicznym pomieszczenia, poinformowaniu o nagrywaniu czynności.
- W pierwszym etapie, określanym fazą swobodnej narracji, należy zapewnić dziecku możliwość przedstawienia jego wersji zdarzeń, bez przerywania, w wybranym przez nie tempie i porządku, obserwując jego reakcje pozawerbalne, odnotowując specyficzne określenia i sformułowania. Pomocne mogą być także inne pozawerbalne techniki komunikacji, jak np. rysunek.
- Przy zadawaniu pytań w dalszym postępowaniu, w fazie pytań szczegółowych niezbędne jest przestrzeganie następujących zasad:
 - zadawanie, w miarę możliwości pytań otwartych,
 - nieużywanie pytań sugerujących,
 - formułowanie pytań adekwatnych do możliwości rozwojowych dziecka, z wykorzystaniem używanych przez nie określeń i sformułowań,

¹¹ Zgodnie z § 12 pkt 2 rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 24 stycznia 2005 r. w sprawie biegłych sądowych (Dz.U.2005 Nr 15, poz. 133).

- unikanie pytań budzących w dziecku wtórnie wiktymizujące poczucie winy za zaistnienie, przebieg przedmiotowych zdarzeń (np. uległość wobec sprawcy, motywacja sprawcy).
- W miarę potrzeby, w końcowym etapie przesłuchania należy wyjaśnić dziecku przewidywane procedury prawne i jego ewentualny udział w nich, zapytać dziecka, czy chciałoby uzupełnić swoją wypowiedź, a następnie zakończyć kontakt treściami neutralnymi i podziękowaniem za wysiłek związany z relacją trudnych treści. Niedopuszczalne jest gratyfikowanie dziecka po zakończeniu przesłuchania.
- Przy przesłuchaniach prowadzonych w trybie art. 185a k.p.k. i 185b k.p.k., nie należy odczytywać dziecku protokołu przesłuchania, odbierać podpisu pod protokołem.
- Protokoły z przesłuchań dzieci powinny być sporządzane z zachowaniem specyficznych dla świadka sformułowań, konstrukcji zdań i struktury relacji, a także treść pytań dotyczących najistotniejszych w sprawie kwestii. W przypadku rejestrowania przesłuchania za pomocą urządzenia rejestrującego dźwięk protokół powinien ponadto zawierać informacje dotyczące komunikatów pozawerbalnych.
- Z nagrania przesłuchania sporządza się przekład zapisu dźwięku, który stanowi załącznik do protokołu¹².

¹² Zgodnie z art. 147. § 3 zd. 2 kpk.

Mechanizmy występujące u osób doznających przemocy

Osoba doznająca przemocy, przyjmująca rolę ofiary, charakteryzuje się najczęściej zespołem cech, które ułatwiają sprawcy przemocy jej stosowanie. Chroniczne poczucie zagrożenia, a także bezsilność wobec zaistniałej sytuacji są przyczyną załamania się równowagi psychicznej. Stąd,

w obliczu przemocy doznawanej ze strony partnera, osoby krzywdzone najczęściej stosują cały wachlarz biernych mechanizmów radzenia sobie w celu obrony przed lękiem, wstydem, czy poczuciem winy. Poniższa tabela prezentuje najważniejsze z tych mechanizmów.

TABELA NR 7. MECHANIZMY WYSTĘPUJĄCE U OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY

MECHANIZM	REKCJE/ZACHOWANIA	JAK REAGOWAĆ?
<p>WYUCZONA BEZRADNOŚĆ</p> <p>→ Zaprzestanie podejmowania jakichkolwiek działań, co wynika z przekonania, że cokolwiek się zrobi i tak nie przyniesie to pożądanego efektu i zawsze znajdzie się powód do zachowań agresywnych.</p> <p>→ Osoba doznająca przemocy zaczyna odczuwać brak kontroli nad swoim losem i wierzyć, że nie ma wyjścia z obecnej sytuacji.</p> <p>→ Efekt wyuczonych bezradności jest tym większy im:</p> <ul style="list-style-type: none"> → młodsza jest osoba doznająca przemocy → dłużej pozostaje w sytuacji, na którą nie ma wpływu → ma więcej doświadczeń z nieposiadania wpływu na daną sytuację, niż posiadania go → ma więcej rozczarowań związanych z poszukiwaniem wsparcia społecznego, co utwierdza ją w przekonaniu o bezcelowości tego typu działań → ma coraz mniej wiary i nadziei na zmianę swojej sytuacji. 	<p>→ Skutkiem wyuczonych bezradności jest rozwój stanów lękowych, depresji i apatii a także nieumiejętność prośzenia o pomoc, korzystania z dostępnych instrumentów wsparcia.</p> <p>→ Bierne znoszenie przez osoby pokrzywdzone zachowań krzywdzących, przy świadomości, że zachowania te naruszają prawa osobiste i normy społeczne.</p> <p>→ Przykładowe przekonania wynikające z mechanizmu:</p> <ul style="list-style-type: none"> → „Już nic nie jest w stanie mi pomóc”. → „Nie dam sobie rady”. → „Cokolwiek zrobię to i tak jest źle”. → „Już w tylu miejscach byłam i nikt nie był w stanie mi pomóc”. → „A jeśli sędzia mi nie uwierzy?”. 	<p>→ Ważne by przekonać osobę doznającą przemocy, że skoro bierność zachowania można się wyuczyć, to również można się jej odczyścić.</p> <p>→ Aby zatrzymać wyuczoną bezradność i złagodzić jej skutki, musimy pomóc osobie doznającej przemocy odzyskać kontrolę nad swoim życiem.</p> <p>→ Kluczem do zmiany sytuacji są:</p> <ul style="list-style-type: none"> → przekonania o możliwości zmiany na lepsze oraz odzyskanie wiary i nadziei („Co mogłoby pomóc odzyskać wiarę i nadzieję, że obecna sytuacja może ulec zmianie”, „Co Pani/Pan wcześniej robił/a? Co takiego pomagało odzyskać wiarę i nadzieję?”). → wpływ i kontrola nad osobistym środowiskiem („Proszę obserwować wszystkie rzeczy, które robi Pan/Pani sam/a w ciągu dnia i na które ma Pan/Pani wpływ”). → wcześniejsze doświadczenia („Co takiego robił/a Pan/Pani wcześniej co pozwalało mieć wpływ na otoczenie?”. „Co z tych rzeczy, które zostały wymienione mogłoby pomóc Pani/Panu w obecnej sytuacji?”). → podniesienie motywacji do podejmowania nowych i bardziej efektywnych działań w odpowiedzi na sytuację przemocy, dających możliwość kontroli nad życiem → nauka innego podejścia poznawczego (zmiana przekonań, wyobrażeń, sposobu myślenia, rozumienia siebie i otaczającego świata) → niewyręczanie osoby doznającej przemocy, by oddać jej poczucie sprawstwa → poszerzanie jej wiedzy o tym, jakie ma przed sobą możliwości i obrona jej interesów → docenienie faktu, że osoba krzywdzona przyszła do nas oraz pokazanie jej, że jednak chce coś zrobić ze swoim życiem.

MECHANIZM	REKCJE/ZACHOWANIA	JAK REAGOWAĆ?
<p>SYNDROM SZTOKHOLMSKI</p> <p>→ Paradoksalna reakcja obronna osoby krzywdzonej przejawiająca się swoistym „uwielbieniem” sprawcy.</p> <p>→ „Patologiczna wdzięczność” za to co sprawca mógł zrobić a czego nie zrobił osobie doznającej przemocy, wdzięczność za drobne przywileje, „miodowe miesiące”, za chwile spokoju, namiastkę uczucia a czasem nawet za to że żyje.</p> <p>→ Czynnikiem rozwoju tego syndromu są:</p> <p>→ realne zagrożenie życia osoby doznającej przemocy, pozbawienie jej kontaktu ze światem, całkowita zależność od sprawcy, zachowanie sprawcy nacechowane swego rodzaju uprzejmością.</p>	<p>→ Osoby doznające przemocy zamiast żądać sprawiedliwości angażują się w proces obrony swoich oprawców, wchodzą z nimi w związek.</p> <p>→ Przykładowe przekonania wynikające z mechanizmu:</p> <ul style="list-style-type: none"> → „Mogło być gorzej. Podbił mi tylko oko”. → „Czasem muszę zacisnąć zęby i znosić jego zachowanie, ale potem mi to podwójnie wynagradza. Jest dla mnie taki dobry”. → „Cieszę się, że mnie tylko pobił. Mógł mnie zabić za to co zrobiłam”. → „W sumie to taki dobry człowiek”. 	<p>→ Ważne by mówić o tym, że żadne okoliczności nie usprawiedliwiają czynów sprawcy, że to co robi jest przestępstwem, przeciwko któremu należy reagować.</p> <p>→ Rozumieć reakcje osoby krzywdzonej, nie oceniać ich.</p> <p>→ Nazywać krzywdę, którą jej wyrządzono.</p> <p>→ Poszerzać wiedzę osoby krzywdzonej na temat możliwości szukania pomocy.</p>
<p>MECHANIZM PSYCHOLOGICZNEJ PUŁAPKI</p> <p>→ Osoba doznająca przemocy jest przekonana, że nie jest w stanie zrezygnować ze związku, w który zainwestowała tak dużo czasu, energii i emocji. Trwa w relacji, która przynosi jej cierpienie, w której jest upokarzana, poniżana, w której łamie się jej prawa.</p> <p>→ Ciągle żyje nadzieją, że będzie lepiej jeśli się postara. Im więcej wkłada pracy w ratowanie związku, tym trudniej jej z niego zrezygnować.</p>	<p>→ Osoba doznająca przemocy czuje się odpowiedzialna za zaistniałą sytuację i dąży za wszelką cenę do poprawy relacji, poprzez całkowite podporządkowanie się partnerowi i zmianę swojego postępowania.</p> <p>→ Przykładowe przekonania wynikające z mechanizmu:</p> <ul style="list-style-type: none"> → „To wszystko moja wina. Jeśli się zmienię, będzie lepiej”. → „Wszystko zależy ode mnie”. → „Nie mogę się poddać. Nie po to walczyłam o ten związek tak długo”. → „Nie po to tak wiele zainwestowałam, tyle lat mu poświęciłam, by teraz odejść i zacząć wszystko od nowa”. → „Może za mało się staram”. 	<p>→ Ważne, by zdjąć z osoby pokrzywdzonej ciężar odpowiedzialności za to co ją spotyka.</p> <p>→ „Za przemoc odpowiedzialny jest sprawca i to on powinien się zmienić”.</p> <p>→ „W każdym momencie warto zmienić swoje życie. Nie musimy skazywać siebie na cierpienie z powodu „złych wyborów”, których dokonaliśmy w przeszłości.</p> <p>→ Warto uświadomić osobie krzywdzonej, że ciągłe „poprawianie siebie i swojego zachowania” nie jest wyjściem z sytuacji, ponieważ sprawca utwierdza się tylko w przekonaniu, że wina leży po stronie osoby doznającej przemocy.</p>
<p>ZESPÓŁ STRESU POURAZOWEGO PTSD</p> <p>→ Zaburzenia lękowe PTSD występują u osób, które przeżyły katastrofy, jak również u ofiar napadów, gwałtów i innych traumatycznych wydarzeń. Dotyczą sytuacji, w których człowiek jest narażony na utratę zdrowia i życia.</p>	<p>→ Reakcje jakie mogą się pojawić u osób doświadczających traumatycznych zdarzeń to m.in.: zaburzenia snu, drażliwość, wybuchy gniewu, złości, nadmierna czujność, natarczywe wspomnienia, koszmary senne, przesadna reakcja na bodźce, unikanie myśli, uczuć i okoliczności przypominających traumatyczne zdarzenie.</p> <p>→ O PTSD możemy mówić gdy powyższe objawy trwają przynajmniej miesiąc.</p> <p>→ Przykładowe przekonania wynikające z mechanizmu:</p> <ul style="list-style-type: none"> → „Nie mogę spać przez niego. Boję się, że coś mi zrobi”. → „Ciągle mam przed oczami to co się stało”. 	<p>→ Pomocna może okazać się koncentracja na następujących obszarach funkcjonowania osoby krzywdzonej:</p> <ul style="list-style-type: none"> → „Co takiego robił/a Pan/Pani do tej pory, co ułatwiło radzenie sobie w trudnych sytuacjach?”. → „Jakie swoje działania uważa Pan/Pani za skuteczne?”. → „Jak Pan/Pani odkrył/a, że to jest skuteczne?”. <p>→ Rozumienie, że emocje i reakcje osoby krzywdzonej są normalne w jej sytuacji.</p>

MECHANIZM	REKCJE/ZACHOWANIA	JAK REAGOWAĆ?
PROCES WIKTYMIZACJI	<ul style="list-style-type: none"> → Powtarzające się akty przemocy, brak pomocy i umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach powodują, że osoba pokrzywdzona nabiera przekonania, że zasługuje na takie traktowanie. → W konsekwencji dochodzi do zmiany tożsamości osoby krzywdzonej, która wchodzi w rolę ofiary, przestaje się bronić, zaczyna myśleć, że bycie ofiarą przemocy jest jej nieuchronnym przeznaczeniem do końca życia, obwinia się i odmawia sobie podstawowych praw ludzkich, przestaje oczekiwać poprawy swojej sytuacji i traci nadzieję oraz poczucie godności. → W czasie urazu osoba krzywdzona stosuje taktykę przetrwania. → Czasem, w ostatnim odruchu desperacji podejmuje zamach na swoje życie lub życie sprawcy. → Przejawem procesu wiktymizacji ze strony otoczenia jest: <ul style="list-style-type: none"> → niedowierzenie w to, co mówi osoba krzywdzona, → pomniejszanie tragizmu i wagi raniących doświadczeń, → obwinianie osoby doznającej przemocy lub naznaczanie jej negatywnymi określeniami, irytacja, gniew, niechęć, bezradność, rozdrażnienie, pojawiające się w odpowiedzi na to co mówi i robi osoba krzywdzona. → Reakcje ze strony otoczenia najczęściej wynikają z ignorancji, zmęczenia sytuacją lub bezradności, prowadząc do zachowań, które dodatkowo „uszkadzają” krzywdzoną osobę. → Tu też mogą odgrywać rolę utrwalone w myśleniu innych mity („Taki to już los kobiety”; „Taki jest już ten świat”). → Przykładowe przekonania wynikające z mechanizmu: <ul style="list-style-type: none"> → „Przesadza pani. Chyba nie jest tak źle jak Pani opisuje”. → „Trzeba było go nie prowokować”. → „Jak tyle wytrzymuje, to pewnie to lubi”. → „Nie odchodzi, więc widać nie jest to takie straszne”. → „Sama nie wie czego chce, więc może potrzebuje twardej ręki”. → „Jak ją bije to pewnie zasłużyła, przecież wie co robi”. → „To wariatka. Nie zaszkodzi jak ją trochę potarrosi”. 	<ul style="list-style-type: none"> → Należy unikać bagatelizowania problemów osoby, która przyszła szukać pomocy oraz obwiniania jej za sytuację, w której się znalazła, aby nie doszło do tzw. wtórnego zranienia. → Ważne by pamiętać, że w zależności od tego z jaką reakcją ze strony innych spotka się osoba doznająca przemocy, proces wiktymizacji może postępować dalej lub nie. Jeżeli osoba poszukująca pomocy usłyszy, że to czego doznaje to bezprawna przemoc oraz otrzyma realną, szybką pomoc, proces może dalej się nie posunąć. → Należy stworzyć osobie krzywdzonej możliwość wyrażenia swoich negatywnych uczuć, opinii w odniesieniu do jej przeszłych doświadczeń w poszukiwaniu pomocy. Jeśli klient/ka może mówić o swoich trudnościach, kłopotach z uzyskaniem pomocy, często jest również w stanie zrobić kolejny ruch i kolejny raz zwrócić się o pomoc do różnych instytucji.
MINIMALIZOWANIE	<ul style="list-style-type: none"> → Osoba krzywdzona/sprawca jest przekonana, że nic się nie stało. → Przykładowe przekonania wynikające z mechanizmu: <ul style="list-style-type: none"> → „Maje koleżanki mają gorzej”. → „Czasem wybuchnie i mnie uderzy, ale w sumie to dobry człowiek”. → „Nic wielkiego się nie stało. Mógł mi zrobić większą krzywdę”. → „Gorsze rzeczy się zdarzają. Biją mnie ale mogliby zabić”. → „Ciesz się, że bardziej nie oberwałeś. Zasłużyłeś na większą karę”. → „Nie wiedziałem, że jesteś taka delikatna. Nie przesadzaj. Nic takiego nie zrobiłem”. 	<ul style="list-style-type: none"> → Należy uświadomić osobie krzywdzonej, że to czego doświadcza ze strony partnera to przemoc, która jest przestępstwem. → „To co robi Pani partner jest bezprawne”. → „Wiele kobiet w podobnej sytuacji myślało w ten sam sposób zanim zwróciły się o pomoc”.

MECHANIZM	REKCJE/ZACHOWANIA	JAK REAGOWAĆ?	
ZAPRZECZENIE	<ul style="list-style-type: none"> → Pełni podobną funkcję jak minimalizowanie. Osoba krzywdzona wmawia sobie, że zdarzenie, którego doświadczyła lub była świadkiem, wcale nie miało miejsca albo nie było tak poważne. → Ten sam mechanizm stosuje sprawca przemocy. 	<ul style="list-style-type: none"> → Mechanizm ten zniekształca rzeczywistość w taki sposób, że sprawca zaprzecza krzywdzie, którą wyrządził a osoba krzywdzona wynajduje usprawiedliwienia dla przemocy, aby nie odczuć doświadczanych przez siebie skutków lub bólu. → Przykładowe przekonania wynikające z mechanizmu: <ul style="list-style-type: none"> → „To się naprawdę nie wydarzyło”. → „To co się zdarzyło, to właściwie nie była krzywda”. → „On tego nie chciał. Kocha mnie”. → „Niemożliwe. Naprawdę zrobiłem coś takiego?”. → „Niczego nie pamiętam. Chyba nie byłem sobą”. 	<ul style="list-style-type: none"> → Mechanizm ten pozwala na stopniowe osvajanie się z trudną sytuacją. Jednak po pewnym czasie potrzebne jest uznanie obecności bolesnych uczuć, aby uniknąć pojawienia się dalszych problemów natury psychologicznej czy emocjonalnej. → Warto pomóc zrozumieć osobie doznającej przemocy, że: <ul style="list-style-type: none"> → Zaprzeczanie jest skuteczne w podtrzymywaniu istniejącej sytuacji, ponieważ pozwala unikać rozwiązań, oszukiwać się i trwać w chorym związku. → Zaprzeczanie nie pomaga w powrocie do zdrowia ani nie poprawia sytuacji.
RACJONALIZACJA	<ul style="list-style-type: none"> → Tłumaczenie, znajdowanie usprawiedliwienia dla tego, co się wydarzyło. Osoba doznająca przemocy chce zwolnić oprawcę z odpowiedzialności za jej stosowanie. Sprawca z kolei szuka uzasadnienia dla swojego postępowania. → Funkcją tego mechanizmu – podobnie jak w przypadku zaprzeczenia – jest zniekształcenie trudnej do zniesienia rzeczywistości. 	<ul style="list-style-type: none"> → Osoba doznająca przemocy uważa często, że w niej jest coś złego, że to ona jest winna. Pozwala to zachować wiarę w poprawę sytuacji, w której się znalazła i znaleźć sens tego, co ją spotyka. → Przykładowe przekonania wynikające z mechanizmu: <ul style="list-style-type: none"> → „Miał trudne dzieciństwo, ojciec też go bił, więc nie potrafi inaczej”. → „Bije mnie bo mnie kocha”. → „To wszystko z powodu chorobliwej zazdrości. Widać zależy mu na mnie”. → „On wypija tylko kilka piw. Przecież nie pada pijany do nieprzytomności”. → „Pewnie ma za dużo na głowie i jest nerwowa”. → Sprawca wzbudza w osobie krzywdzonej poczucie winy i szuka w jej zachowaniu usprawiedliwienia dla swoich czynów: <ul style="list-style-type: none"> → „Robię to dla twojego dobra, bo chcę cię wychować na ludzi”. → „Ja nie chcę twojej krzywdy, ale jak nie rozumiesz inaczej to muszę jakoś do ciebie dotrzeć”. → „Jak za pierwszym razem nie dociera spokojne tłumaczenie, to za drugim krzyczę bo nie mam cierpliwości”. → „Gdybyś uczył się lepiej nie musiałbym tego robić”. → „Z nim można tylko krzykiem”. → „Jak jej nie przestawisz, to się nie ruszy”. → „Mówię to dlatego, że cię kocham”. 	<ul style="list-style-type: none"> → W rozmowie z osobą krzywdzoną warto podkreślać, że nic nie usprawiedliwia przemocy stosowanej przez sprawcę, podobnie jak nic nie uzasadnia znoszenia przez nią krzywd doznawanych ze strony bliskiej osoby. → Jasno wyrażać swoje przekonania na temat przemocy. <ul style="list-style-type: none"> → „To co robi Pani mąż jest przestępstwem, niezależnie od tego jak się Pani zachowała”.

MECHANIZM	REKCJE/ZACHOWANIA	JAK REAGOWAĆ?
<p>UNIKANIE</p> <p>→ Osoba doznająca przemocy stara się wszelkimi sposobami unikać sytuacji, które mogłyby wzbudzić u sprawcy negatywne emocje i w rezultacie doprowadzić do eskalacji agresji.</p>	<p>→ Osoba krzywdzona spełnia oczekiwania sprawcy, zaspokaja jego potrzeby, „schodzi mu z drogi”, zgadza się na stawiane przez niego warunki.</p> <p>→ Przykładowe przekonania wynikające z mechanizmu:</p> <p>→ „Schodzę mu z drogi jak tylko mogę”.</p> <p>→ „Próbuję przewidywać jej reakcje, zanim się zdenerwuje”.</p> <p>→ „Dla świętego spokoju przestałam reagować na to, co mówi i robi”.</p> <p>→ „Staram się zachowywać tak, by go nie zdenerwować”.</p>	<p>→ Warto rozmawiać z osobą krzywdzoną o tym, że:</p> <p>→ strategia ta nie zapewni długotrwałego spokoju i poczucia bezpieczeństwa,</p> <p>→ podejmowane wysiłki nie przynoszą efektu, gdyż przemoc nie jest spowodowana zachowaniem krzywdzonej osoby, obwinianie siebie i szukanie przyczyn agresji w swoim zachowaniu przedłuża trwanie w toksycznym związku.</p>
<p>PROJEKCJA</p> <p>→ W projekcji nieprzyjemne („nie-pożądane”) uczucia są w sposób nieświadomy przypisywane innej osobie lub osobom.</p>	<p>→ Projektować agresję może ktoś kto sam jest ewidentnie agresywny, ale może się też zdarzyć tak, że będzie to robić ktoś, kto chciałby być agresywny, lecz boi się tego wewnętrznego impulsu. Nie jest w stanie wyobrazić sobie siebie agresywnym. Trudno mu uwolnić w sobie ten impuls, bo „agresja jest zła”, dlatego sam ją tak intensywnie piętnuje i dostrzega wszędzie, nawet tam, gdzie jej nie ma.</p> <p>→ Przykładem może być osoba zirytowana, która przypuszcza, że inni złością się na nią albo osoba krytyczna wobec innych, która wierzy, że to wszyscy są krytyczni wobec niej.</p> <p>→ Przykładowe przekonania wynikające z mechanizmu:</p> <p>→ „To ty szukasz problemów i się wściekasz a nie ja!”.</p> <p>→ „To ty mnie sprowokowałaś”.</p> <p>→ „Co ty jesteś taka zirytowana?!”</p> <p>→ „Widzę, że chcesz się pokłócić?”</p>	<p>→ Warto podkreślać w rozmowie z osobą doznającą przemocy, że:</p> <p>→ każdy osobiście ponosi odpowiedzialność za swoje emocje i reakcje</p> <p>→ obarczanie innych winą za swoje agresywne zachowanie jest nieuczciwe i krzywdzące.</p>
<p>IDENTYFIKACJA</p> <p>→ Jest podstawowym elementem rozwoju człowieka i ważną częścią procesu uczenia się, ale może także służyć jako mechanizm obronny. „Przybierając” cechy kogoś innego, osoba może ośmielić się na zachowanie, które postrzega jako jej niedozwolone, jednak akceptowalne dla osoby z którą się identyfikuje.</p>	<p>→ Przykładem jest tzw. identyfikacja z agresorem, gdzie np. dziecko, które doświadczyło nadużycia może nadużywać inne osoby:</p> <p>→ bić kolegów,</p> <p>→ krzywdzić zwierzęta itp.</p>	<p>→ Ważne by odnosić się ze zrozumieniem do reakcji osoby krzywdzonej.</p> <p>→ Korygować zachowania zamiast oceniać osobę. Np.: zamiast powiedzieć: „Jak możesz być tak okrutny i kopać kolegów?!” , powiedz: „Takie zachowanie krzywdzi innych. Nie wolno kopać dzieci.”</p>
<p>WYPARCIE</p> <p>→ Usuwanie i nie dopuszczanie do świadomości wspomnień, myśli, uczuć i pragnień, które są bolesne.</p>	<p>→ Wyparcie może przyjmować postać od chwilowych luk w pamięci po całkowitą amnezję (niepamięć) w przypadku bardzo bolesnych doświadczeń.</p> <p>→ Te wyparte wspomnienia i myśli nie giną jednak. Są obecne w nieświadomości osoby doznającej przemocy i dają o sobie znać przez różne projekcje w zamaskowanej, symbolicznej formie (sny, rysunki, zabawy).</p> <p>→ Mogą stać się przyczyną nerwic i innych zaburzeń psychicznych.</p> <p>→ Przykładowe przekonania wynikające z mechanizmu:</p> <p>→ „Nie jestem pewna ale wydaje mi się, że to się wydarzyło gdy byłam dzieckiem”.</p> <p>→ „Nie pamiętam co się stało tego dnia”.</p>	<p>→ Ważne jest rozumienie funkcji obronnej tego mechanizmu i ostrożne konfrontowanie osoby krzywdzonej z faktami.</p> <p>→ Można skoncentrować się na pytaniach typu:</p> <p>→ „Jakie fakty potwierdzają, że doznaje Pani/Pan przemocy ze strony partnera?”.</p>

MECHANIZM	REKCJE/ZACHOWANIA	JAK REAGOWAĆ?
<p>TŁUMIENIE</p> <p>→ Osoba doznająca przemocy stara się zapomnieć o przeżytym bólu, cierpieniu i lęku.</p> <p>→ Nieprzyjemne uczucia są świadomie tłumione na skutek dobrowolnej decyzji by o nich nie myśleć. Tym samym tłumienie różni się od poprzednich mechanizmów, ponieważ przykre uczucia są wciąż dostępne, jednak z wyboru ignorowane.</p> <p>→ Tłumienie uważa się za jeden ze zdrowszych i bardziej dojrzałych mechanizmów obronnych.</p>	<p>→ Osoba krzywdzona „puszcza w niepamięć” to co się stało, powstrzymuje emocje, rezygnuje ze swoich potrzeb.</p> <p>→ Przykładowe przekonania wynikające z mechanizmu:</p> <p>→ „Było, minęło”.</p> <p>→ „Trzeba patrzeć w przyszłość, nie oglądać się za siebie.”</p> <p>→ „Jutro będzie lepiej”.</p>	<p>→ Ważne by rozumieć, że mechanizm ten pozwala osobie krzywdzonej poradzić sobie z trudnymi doświadczeniami.</p> <p>→ Pomoże to osobie pomagającej uniknąć reagowania irytacją i poczuciem bezsilności.</p>
<p>IZOLACJA</p> <p>→ Odnosi się do oddzielenia pewnego własnego doświadczenia w taki sposób, że staje się ono rozłączne od towarzyszących mu uczuć. Dzięki temu doświadczenie staje się dostępne świadomości bez konieczności przeżywania bolesnych uczuć.</p>	<p>→ Osoba doznająca przemocy może np.:</p> <p>→ opowiadać pewną dramatyczną historię z własnego życia zupełnie obojętnie, tak jakby przydarzyła się komuś innemu lub była scenariuszem filmowym</p> <p>→ sprawiać wrażenie nieobecnej</p> <p>→ mieć kłopoty z koncentracją uwagi</p> <p>→ być w stanie pewnego rodzaju „emocjonalnego znieczulenia”, co pozwala jej na uniknięcie bólu.</p>	<p>→ Należy rozumieć, że zachowanie osoby krzywdzonej jest obroną przed odczuwaniem trudnych emocji. Pozwoli to uniknąć osobie pomagającej przekonania, że historia, którą opowiada klient/ka, nie jest prawdziwa.</p> <p>→ Unikać reakcji niedowierzania, kwestionowania tego co mówi osoba krzywdzona.</p> <p>→ Zaproponować osobie doznającej przemocy możliwości podjęcia pracy nad problemem np. podjęcie pracy terapeutycznej.</p>
<p>DYSOCJACJA</p> <p>→ Reakcja na traumatyczne doświadczenie, polegająca na poczuciu „oddzielenia się”, „oderwania się” od własnego ciała, które jest przedmiotem przemocy.</p> <p>→ Czasami, gdy przemoc jest często stosowana, może prowadzić do wykształcenia się tzw. osobowości wielorakiej.</p> <p>→ Jest to mechanizm obronny występujący często u krzywdzonych dzieci.</p>	<p>→ Gdy ciało dziecka doznaje skrajnej przemocy fizycznej (ciężkie pobicie) lub przemocy seksualnej, dziecko emocjonalnie i umysłowo „oddala się” od swojego ciała.</p> <p>→ Dziecko ma poczucie, że znajduje się nad, pod, lub obok swojego ciała i stamtąd obserwuje to, co się z nim dzieje. Gdy jest wyłączone od tego co dzieje się z jego ciałem, niczego nie czuje, nie widzi, nie słyszy.</p> <p>→ Jego umysł wchodzi w trans (staje się nieobecny) i tym samym niewrażliwy na ból.</p>	<p>→ W takiej sytuacji konieczne jest jak najszybsze udzielenie specjalistycznej pomocy psychiatrycznej i psychoterapeutycznej, np. wezwanie pogotowia.</p>

Mechanizmy działania sprawców przemocy

Zjawisko „prania mózgu” jest stosowane przez sprawców przemocy po to, aby zmienić przekonania, poglądy i osobowość osoby krzywdzonej, tak by działała zgodnie z ich oczekiwaniami i życzeniami. W konsekwencji, osoby doznające przemocy w rodzinie, które były poddawane „praniu mózgu”, mają zniekształcony obraz własnej osoby, uważają, że są głupie, złe, niezaradne, czują się winne i odpowiedzialne za przemoc. Mają osłabioną zdolność psychiczną i fizyczną do stawiania oporu zachowaniom sprawcy. Bezkrytycznie przyjmują obraz rzeczywistości, jaki kreuje osoba stosująca przemoc. Często uważają, że zasłużyły na karę i stale przeżywają lęk.

Poniższa tabela przedstawia metody stosowane w „praniu mózgu”, które stanowią istotę przemocy psychicznej.

Mechanizmy przemocy wymienione poniżej powyżej splatają się ze sobą i stanowią zintegrowany zbiór działań stosowanych przez sprawcę, mających na celu zaburzenie poczucia bezpieczeństwa osoby krzywdzonej i wywołanie w niej poczucia winy.

W konsekwencji tych działań osoba doznająca przemocy nie wierzy we własne siły, uważa, że „jest do niczego”, traci możliwość racjonalnego myślenia przyczynowo-skutkowego, ma ogromne problemy z podejmowaniem decyzji i zaspokajaniem swoich potrzeb. Wszechobecny lęk i poczucie winy paraliżują jej życie i sprawiają, że nie potrafi radzić sobie z działaniami sprawcy. Poznanie mechanizmów przemocy powinno uświadomić osobom pomagającym, że sytuacja ofiar przemocy w rodzinie nie jest taka jak im się pozornie wydaje. To nie wola czy skłonności masochistyczne powodują, że osoby doznające przemocy trwają w toksycznym dla nich związku, pomimo ogromu doznawanych krzywd. Mechanizmy przemocy oplatają osobą krzywdzoną jak pajęczyna, z której bez pomocy z zewnątrz trudno się wydostać.

TABELA NR 8. MECHANIZMY DZIAŁANIA SPRAWCÓW PRZEMOCY

MECHANIZM PRZEMOCY	REAKCJE/ZACHOWANIA	JAK REAGOWAĆ?
<p>IZOLACJA OFIARY</p> <ul style="list-style-type: none"> → Stopniowe pozbawianie osoby doznającej przemocy kontaktów z innymi ludźmi. → Przejawia się krytykowaniem znajomych i rodziny partnera, wyrażaniem niezadowolenia z tego, że partner rozmawia przez telefon, kontaktuje się z osobami z pracy. → Z czasem osoba krzywdzona pod wpływem tych nacisków, zrywa wszelkie kontakty z rodziną, przyjaciółmi i znajomymi, odchodzi z pracy i jest zupełnie odcięta od zewnętrznych źródeł wsparcia, zdana wyłącznie na sprawcę przemocy. 	<ul style="list-style-type: none"> → Zachowania sprawcy: <ul style="list-style-type: none"> → podsłuchiwanie rozmów, → czytanie listów, sms-ów, e-maili, → zachęcanie do rezygnacji z pracy, → zniechęcanie do kontaktów z koleżankami, → zakazywanie wizyt rodziny albo u rodziny oraz prowokowanie kłótni i nieporozumień z członkami rodziny czy przyjaciółmi osoby krzywdzonej. → przykładowe przekonania wynikające z mechanizmu: <ul style="list-style-type: none"> → „Dlaczego powiedziałaś mojej mamie, że mnie nie ma?”. → „Za często tu dzwoni i za bardzo cię absorbuje”. → „Powiedziałem żebyś z nią nie rozmawiała. Jest tylko ciekawa co się u nas dzieje”. → „Będę cię utrzymywał. Nie potrzebuję twojej kariery, tylko żony w domu”. → „Z kim rozmawiałaś? Mówiłaś coś o mnie?”. → „Nie życzę sobie, żeby twoja siostra przychodziła do tego domu. Zresztą co ona sobą reprezentuje?”. → „Czy mam jej znów powiedzieć co o niej myślę?”. → Reakcje osoby krzywdzonej: <ul style="list-style-type: none"> → stopniowo wycofuje się z kontaktów towarzyskich, licząc, że w ten sposób uniknie bolesnych dla niej konsekwencji. 	<ul style="list-style-type: none"> → W takiej sytuacji należy zachęcać osobę doznającą przemocy do: <ul style="list-style-type: none"> → zwracania się o pomoc w rozwiązywaniu swoich problemów do osób, które się tym zajmują → mówienia jak największej ilości osób o tym co ją spotyka → „Proszę się zastanowić kto z rodziny, przyjaciół, znajomych pomógł kiedy Pan/Pani tego potrzebował/a?”. → Należy uświadamiać osobie krzywdzonej, że zachowania i reakcje osób z zewnątrz mogą przyczynić się do szybszego wyjścia z sytuacji przemocy, ponieważ kiedy sprawca zobaczy, że osoba doznająca przemocy ma wsparcie, może poczuć się mniej pewnie.
<p>PONIŻANIE I DEGRADACJA</p> <ul style="list-style-type: none"> → Sprawca staje się dla osoby krzywdzonej podstawowym, jeśli nie jedynym źródłem informacji na jej temat. Deprecjuje jej wartość we wszystkich sferach życia – jako żony, matki, pracownicy itd., wyśmiewa, poniża i degradowuje. 	<ul style="list-style-type: none"> → Bardzo często z chwilą gdy osoba krzywdzona przestaje się komunikować z otoczeniem, sprawca przemocy bombarduje ją fałszywymi przekonaniem na jej temat. Może np. poddawać osobę krzywdzoną nieustannej krytyce, ubliżać lub ignorować (często przy innych osobach), wielokrotnie przypominać o jakimś poniżającym doświadczeniu. → Przykładowe przekonania wynikające z mechanizmu: <ul style="list-style-type: none"> → „Nic dziwnego, że tam pracujesz. Do niczego innego się nie nadajesz.” → „Przestań bredzić. Nie chcę cię słuchać”. → „Jesteś beznadziejną matką”. → „Kto cię trzyma w tej pracy?”. → „Idź się przebrać. Coś ty na siebie włożyła?!”. → „Jestem dla ciebie za dobry. Zasługujesz na takiego który by cię lał”. → „Co się z tobą dzieje? Głupi jesteś czy co?”. → „Zacznij myśleć zanim coś zrobisz bezmózgowcu”. → „Nie masz pojęcia co to znaczy być z mężczyzną. Kogo ty wcześniej znałaś?”. → „Gdyby nie ja to nadal byłabyś nikim”. 	<ul style="list-style-type: none"> → Należy poszukać razem z osobą doznającą przemocy cech i umiejętności, które tworzą z niej niepowtarzalną jednostkę. Można ich poszukać w wielu obszarach takich jak: umiejętność radzenia sobie ze stresem, umiejętności potrzebne do pracy, do opieki nad dziećmi, prowadzenia domu. → Pozwoli to osobie krzywdzonej spojrzeć na siebie z innej perspektywy niż z perspektywy sprawcy i odbudować poczucie własnej wartości i godności. → Ważne by przekierować uwagę na rozwiązanie trudnej sytuacji w oparciu o mocne strony i zasoby osoby krzywdzonej: → „Co takiego wie Pan/i o sobie, dzięki czemu potrafi Pan/i radzić sobie z trudnymi sytuacjami?”. → „Proszę zapytać rodzinę, przyjaciół, co takiego w Pani/Panu lubią, co cenią, jak Panią/Pana postrzegają”.

MECHANIZM PRZEMOCY

REAKCJE/ZACHOWANIA

JAK REAGOWAĆ?

MONOPOLIZACJA UWAGI

- Osoba krzywdzona boi się uczynić cokolwiek, co mogłoby stanowić przyczynę niezadowolenia sprawcy. Stara się przewidywać jego potrzeby, reakcje. Zanim cokolwiek pomyśli, powie lub zrobi, zastanawia się czy jest to zgodne z upodobaniami i ze zdaniem osoby stosującej przemoc.
- Uniemożliwia to osobie krzywdzonej podjęcie jakichkolwiek działań niezgodnych z zasadą posłuszeństwa, nie będących pod kontrolą sprawcy.

- Osoba krzywdzona cierpi na stan nieustannego wyczerpania, ponieważ ciągle koncentrowanie się na żądaniach stosującego przemoc oraz na potencjalnych możliwościach obrony, pozbawia ją energii życiowej.
- Nieustannie spełnia oczekiwania partnera.
- Sprawca może np. nie godzić się na to, by żona nosiła rozpuszczone włosy, makijaż lub chodziła do pracy w stroju, który uważa za zbyt wyzywający. W konsekwencji osoba doznająca przemocy najpierw musi zapytać partnera, czy może wyjść z domu tak jak wygląda.
- Przykładowe przekonania wynikające z mechanizmu:
 - „Powinam była się bardziej postarać”.
 - „Powiem mu jak będzie w lepszym nastroju”.
 - „Jak to zrobię, pewnie się zdenerwuje. Muszę się zastanowić jak to rozegrać, by nie wywołać awantury”.
 - „Nigdy nie reagujesz właściwie na moje nastroje”.
 - „Znasz mnie. Powinnaś wiedzieć, że to mi się nie spodoba”.

- Pomocne może być uświadomienie osobie krzywdzonej jej praw i potrzeb np.: prawo do posiadania własnego zdania, prawo do decydowania o sobie, do realizacji swoich potrzeb (snu, bezpieczeństwa, jedzenia, rozwoju, zainteresowań).

DOPROWADZANIE DO WYCZERPANIA

- Sprawca doprowadza zarówno do wyczerpania psychicznego, jak i fizycznego po to, by osoba krzywdzona nie miała siły się bronić. W takim stanie poczucia beznadziejności, rezygnacji, wycofania, niechęci i apatii jest bardzo łatwym celem do ataków i manipulacji.

- Sprawca ogranicza osobie krzywdzonej sen, wypoczynek, dostęp do pożywienia, wymusza nieakceptowane praktyki seksualne.
- Dręczy ją np. kilkugodzinny wykładami na temat tego, że jest złym rodzicem, podając przy tym niezliczone przykłady, jednocześnie nie pozwalając jej na obronną argumentację.
- Osoba doznająca przemocy wyczerpana, zmęczona, wyizolowana ze społeczeństwa traci poczucie słuszności swojej obrony, niekiedy poczucie rzeczywistości.
- Bardziej się boi, mniej się kontroluje, nierzadko wpada w depresję.
- Osoba krzywdzona zaczyna wierzyć, myśleć i czuć, że jest zła.
- Przy braku innego zdania proces ten wzmacnia się i postępuje szybciej. Wówczas brakuje jej refleksji, ponieważ jest mocniej skoncentrowana na zaspokajaniu bardziej pierwotnych potrzeb koniecznych do przetrwania, np. takich jak sen, czy pożywienie.
- Przykładowe przekonania wynikające z mechanizmu:
 - „Nie mam już siły z nim walczyć”.
 - „To wszystko mnie osłabia i odbiera chęć życia”.
 - „Skoro on tak często to powtarza, to może rzeczywiście ja coś źle robię”.

- Pomocne mogą okazać się pytania:
 - Co takiego robił/a Pan/Pani lub inne osoby dzięki czemu udawało się Pani/Panu poradzić (choć w małym stopniu) z trudną sytuacją?
 - Co dodaje Pani/Panu sił do działania?
 - „Co może Pan/i robić, by chronić siebie przed doznawaniem przemocy?”.

MECHANIZM PRZEMOCY

REAKCJE/ZACHOWANIA

JAK REAGOWAĆ?

WYWOŁYWANIE LĘKU I DEPRESJI

- Działanie to obejmuje groźbę osobie krzywdzonej albo jej bliskim, poniżanie, ośmieszenie. Sprawca przekonuje osobę doznającą przemocy o swoich wpływach, znajomościach i zaradności. Indukuje w niej przekonanie, że jest powszechnie szanowany a jej i tak nikt nie uwierzy. Grozi sądownym odebraniem dzieci, zmusza do zrobienia czegoś, co jest dla niej wstydlive lub upokarzające a potem grozi, że opowie o tym komuś. Sprawca przemocy wmawia również osobie krzywdzonej niepoczytalność.

- Zważywszy na fakt, iż osoby krzywdzone często korzystają z pomocy psychiatrycznej z powodu lęków i depresji, takie działania sprawcy budzą u nich przerażenie.
- Ponieważ sprawca spełnia część swoich gróźb i wmawia, że stanie się coś strasznego jeśli partner/partnerka nie będzie mu posłuszny/a, osoba krzywdzona nie wie czego ma się spodziewać.
- Osoba krzywdzona myśli, że skoro sprawca przemocy już ją uderzył, to może zrobić coś więcej. Skoro interwencja na policji nie poskutkowała, to sprawca jest bezkarny. Myślenie osoby krzywdzonej nabiera charakteru odrealnienia i jest napędzane ogromnym lękiem.
- Przykładowe przekonania wynikające z mechanizmu:
 - „Nikt ci nie uwierzy”.
 - „Powiem w sądzie, że jesteś chora psychicznie”.
 - „Idź się leczyć do specjalisty”.
 - „Powiem wszystkim, jaka jest prawda i wtedy odbiorą ci dzieci i mieszkanie”.
 - „Dlaczego miałbyś chcieć mnie przestraszyć? Może on tylko żartował?”.
 - „Boję się, że jeśli pójdę do sądu on mnie zniszczy”.

- Uświadomić osobie doznającej przemocy, że:
 - działania sprawcy mają charakter intencjonalny i są próbą jej zastraszenia i podporządkowania
 - sprawca ma także na celu uniemożliwienie osobie krzywdzonej szukania pomocy.

NAPRZEMIENNOŚĆ NAGRODY I KARY

- Osoba krzywdzona nie jest w stanie przewidzieć, kiedy zostanie ukarana, a kiedy nagrodzona za swoje zachowanie. Naprzemiennosc kar i nagród, podobnie jak faza „miodowego miesiąca”, opóźnia szukanie pomocy oraz utrudnia osobie doznającej przemocy realną ocenę jej sytuacji rodzinnej.

- Czasami sprawca przemocy okazuje czułość, kupuje prezenty zaprasza na kolację do restauracji. Na krótki czas staje się pobłażliwy i zapomina o wymaganiach. Daje to osobie krzywdzonej złudną nadzieję, że sprawca może się zmienić i zatrzymuje ją w sytuacji przemocy.
- Przykładowe przekonania wynikające z mechanizmu:
 - „Powiedział, że tego żałuje i że mnie kocha”.
 - „Przyniósł mi kwiaty i zaprosił na kolację. Chyba do niego dotarło, że tak nie można”.
 - „Jesteś najlepszą rzeczą jaką spotkała mnie w życiu.”
 - „To już się nigdy nie powtórzy.”
- Inną formą oddziaływań sprawcy może być naprzemiennie nagradzanie i karanie osoby krzywdzonej za to samo zachowanie, co budzi u niej poczucie braku kontroli i wpływu na to co ją spotyka a także utratę umiejętności myślenia przyczynowo – skutkowego.

- Na tym etapie ważne jest, by pomóc zrozumieć osobie doznającej przemocy, że wszystkie działania sprawcy koncentrują się wokół przeprosin, obietnic poprawy swojego zachowania, mają na celu zatrzymanie jej w przemocowym związku.
- Warto pokazać na czym polegają i jak przebiegają fazy cyklu przemocy i jaką rolę odgrywa tzw. „faza miodowego miesiąca”.

WYMUSZANIE DROBNYCH PRZYSŁUG NA RZEC SPRAWCY

- Kolejną techniką manipulacji często stosowaną przez sprawców przemocy jest technika „stopy w drzwiach”, polegającą na tym, że najpierw proszą osobę krzywdzoną o drobną przysługę, a potem o większą.

- Osoba stosująca przemoc „zwykłą” prośbą wymusza na osobie krzywdzonej np. zrobienie posiłku czy danie pieniędzy.
- Przykładowe przekonania wynikające z mechanizmu:
 - „No, herbatę to już możesz mi chyba zrobić, prawda?”.
 - „Ludzie nie mają prawa odmawiać mi tego, co mi się należy”.

- Praca nad przekształceniem zachowań uległych w zachowania asertywne.
- Zachęcanie do dbania o swoje potrzeby i do wyrażania swojego zdania.

Mity i stereotypy na temat przemocy

W literaturze socjologicznej oraz z zakresu psychologii stereotyp uważa się za jeden z wytworów interakcji społecznej, który jest pochodną jednostkowych doświadczeń z reprezentantami danej zbiorowości. Poprzez przypadkowy kontakt z grupą, jednostka dokonuje fałszywych uogólnień rzutujących na obraz całej zbiorowości, a przez to homogenizuje ją, jednocześnie przypisując cechy dla tej grupy niecharakterystyczne. Najczęściej mamy do czynienia z przypisywaniem grupom cech negatywnych, które z biegiem czasu mogą stać się nieusuwalne i nienaprawialne (bo związane z samą naturą grupy).

Rozważając kwestię samej definicji stereotypów, należy podkreślić, iż nie ma jednej, przyjętej powszechnie definicji tego zjawiska. W. Lippmann określił je mianem obrazów umysłowych w głowach jednostek, stanowiących okno do ich świata społecznego (Błuszkowski, 2003; Nelson, 2003), E.S. Bogardus natomiast określił je mianem generalizacji niegodnej zaufania, nienaukowej, którą jedni ludzie dokonują na temat innych – osób bądź grup (Macrae, Stangor, Hewstone, 1999). Według Allporta (Nelson, 2003; Błuszkowski, 2005) stereotyp jest wyolbrzymionym przekonaniem, skojarzonym z jakąś kategorią. Pamiętając jednak, iż treść stereotypów mieści się nie tylko w umysłach osób

nimi się posługujących, ale także w umysłach osób, których dotyczy, wydaje się, iż z punktu widzenia omawianego zagadnienia, nie tyle kwestie definicyjne są w tym momencie ważne, ale konsekwencje, do jakich prowadzą stereotypy. Bardzo często bowiem stereotypy rodzą uprzedzenia, prowadzą do dyskryminacji i zjawiska wykluczenia społecznego. Wśród funkcji, jakie pełnią stereotypy wskazuje się na trzy ich elementy (Mądrzycki, 1986):

- A poznawcze** – upraszczają percepcję, wyjaśniają zjawiska niezrozumiałe, umożliwiają ekonomizację poznania;
- B przystosowawcze** – umożliwiają szybką orientację w otoczeniu i adekwatną do nich reakcję człowieka;
- C obronne** – stanowią wzmocnienie uznawanych wartości oraz usprawiedliwienie dla negatywnych działań, bądź ich braku w sytuacji, kiedy wydaje się to zasadne.

Zgodnie z twierdzeniami Lippmanna, do stereotypów przystosowują się zwyczaje i upodobania człowieka, jego skłonności percepcyjne i sposoby oceniania zjawisk. Umożliwiają one rozpoznawanie swojego miejsca w świecie, zyskiwanie poczucia tożsamości i przynależności. Dzięki nim odczuwamy swoją normalność, własną siłę i ugruntowujemy nasze poczucie bezpieczeństwa (Błuszkowski, 2003). Świat wydaje się uporządkowany, gdzie wszyscy ludzie i rzeczy mają swoje, dobrze nam znane miejsca. Zaburzenie tego obrazu świata, odrzucenie stereotypów możemy odbierać jako atak na ład społeczny. A innego ładu nie jesteśmy w stanie sobie wyobrazić. Rozpad tego świata i porządku moglibyśmy odebrać jako niszczenie dziedzictwa kulturowego i społecznego. Z tego powodu Lippmann nazywał stereotypy twierdzami naszej tradycji.

Ponadto, stereotypy stanowią także źródło ładu tożsamościowego. Wynika to z faktu ich powiązania z podstawowymi wartościami egzystencjalnymi człowieka. Uświadamiają nam naszą pozycję w społeczeństwie, wartości i prawa; gwarantują poczucie osobistej godności. Z tych powodów odrzucenie stereotypów traktowalibyśmy jako zagrożenie dla własnej tożsamości. W dalszej konsekwencji mogłoby to wywoływać poczucie zagrożenia i stany lęku.

Dogłębne zrozumienie specyfiki zjawiska stereotypizacji umożliwi nam bliższe przyjrzenie się specyficznym właściwościom stereotypów. Mianowicie stereotypy cechują się znaczną trwałością (Mądrzycki, 1986), zaś zdecydowaną większość z nich przejmujemy we wczesnym okresie swego życia, w młodości i to w gotowej postaci. Utrudnia to, bądź nawet uniemożliwia, weryfikację ich prawdziwości. Dotyczą one bowiem grup (zjawisk), z którymi jednostka nie miała bezpośredniego kontaktu i raczej nie będzie miała. Przyjęcie negatywnego stereotypu jakiejś grupy (jakiegoś zjawiska) wpływa na unikanie kontaktów z jej przedstawicielami. Ponadto uznaje się, że raz ukształtowany stereotyp przejawia tendencje do samoutrwalania się. Fakt ten wynika z tego, iż stereotypy wpływają na selektywność percepcji, zapamiętywania, uczenia się, tendencyjność w interpretacji zjawisk, a ponadto modyfikują zachowania człowieka. W literaturze przedmiotu określa się to mianem zjawiska stereotypizacji – „czynienia użytku z wiedzy dotyczącej stereotypów w trakcie spostrzegania jakiegoś konkretnego człowieka” (Macrae, Stangor, Hewstone, 1999, s. 205).

Jeżeli treścią stereotypu posiadanego przez nas jest określenie „brudny”, szybciej i częściej spostrzeżemy wśród przedstawicieli stereotypizowanej grupy oznaki zanieczyszczenia i nieczystości (Gramlewicz, 1998; Reszke, 1999). Odnajdując potwierdzenie dla tej jednej cechy, unikamy dostrzegania innych, ewentualnie niezgodnych z treścią stereotypu. Doprowadza to do sytuacji, że dostrzegamy i pamiętamy jedynie to, czego się spodziewaliśmy i na co się nastawiliśmy. Jak wspomniano powyżej, stereotypy modyfikują zachowanie człowieka, wywołując określone działania. Jeżeli podmiot posiada negatywny stereotyp jakiejś grupy, to unika kontaktów z przedstawicielami tej grupy. Niestety, wpływa to wtórnie na utrwalanie się stereotypu, w wyniku braku możliwości weryfikacji prawdziwości jego treści. Do cech charakterystycznych stereotypów zalicza się także fakt, iż minimalne potwierdzenie pewnej części stereotypu traktowane jest jako potwierdzenie prawdziwości całego stereotypu (Maruszewski, 1993; Macrae, Stangor, Hewstone, 1999). Zatem dostrzeżenie informacji zgodnych z cechą „brudny”, powoduje automatyczne zaprzestanie poszukiwania dalszych informacji i jednoczesne potwierdzanie współwystępowania innych przymiotów, np. „leniwy”, „uzależniony od alkoholu” itp.

Wreszcie działanie zgodne ze stereotypem może prowadzić do potwierdzania jego treści na zasadzie „samopełniającego się proroctwa”. Posiadając pewne przekonania (stereotypy) dotyczące innych osób, nasze reakcje na nich powodują, że osoby te zachowują się zgodnie z tymi przekonaniem (Cialdini, 1996). Owe przekonania,

oczekiwania mogą być na tyle silne, że wywołują nasze określone zachowania i postawy. Może to prowadzić do tego, że postrzegane osoby stają się w naszych oczach takimi, jakimi chcemy. Kiedy mamy określone przekonania na temat innych, samospełniające się proroctwo sprawia, że tworzymy rzeczywistość społeczną zgodną z naszymi oczekiwaniami. Ze zjawiskiem tym ściśle powiązane są inne, które bazują niejako na stereotypach, a mianowicie stygmatyzacja społeczna i wykluczenie. W konsekwencji osoby stygmatyzowane ulegają społecznej sugestii, że takie właśnie są. Przyjmują narzucony im status, rolę czy stygmat. Nadanie określonej osobie takiej etykiety prowadzi do ulegania jej i inicjowania zachowań z nią zgodnych. Zatem osoba etykietowana sama zaczyna wierzyć w treść owej etykiety i zaczyna zachowywać się zgodnie z nią. W dalszej konsekwencji może prowadzić to do poważnych zmian w obrębie osobowości danej osoby, a szczególnie na poziomie jej samooceny.

Kontynuując wątek stereotypowego myślenia, trzeba powiedzieć, że również sytuacja uwikłania w problem przemocy może mieć swoją przyczynę także w funkcjonujących w naszym społeczeństwie mitach na temat przemocy. Takie przekonania stoją na straży jednej z największych wartości jaką jest rodzina, jednocześnie usprawiedliwiając przemoc i postulując powstrzymanie się od reakcji osób z zewnątrz. Powodują, że osobie doznającej przemocy bardzo trudno jest wyjść na zewnątrz ze swoim problemem i szukać pomocy. Poniższa tabela prezentuje przykłady takich przekonań. Stereotypowe postrzeganie zjawiska przemocy domowej odbywać się może na wielu płaszczyznach, w zależności od podmiotu stereotypizacji. I tak można powiedzieć, że stereotypy mogą dotyczyć z jednej strony samego charakteru interesującego nas zjawiska (skala, motywy oraz przyczyny przemocy domowej), z drugiej zaś osoby doznającej przemocy („ofiary” przemocy w rodzinie), z trzeciej zaś samego sprawcy przemocy. Nie ulega wątpliwości, że procesowi stereotypizacji mogą również podlegać również kwestie związane z reagowaniem na przemoc domową. Jakie są zatem najczęstsze mity i stereotypy związane ze zjawiskiem przemocy w rodzinie?

TABELA NR 9. MITY I STEREOTYPY DOTYCZĄCE ZJAWISKA PRZEMOCY W RODZINIE

MITY, STEREOTYPY, PRZEKONANIA	REAKCJE/ZACHOWANIA	FAKTY
W SPRAWY RODZINNE NIE NALEŻY SIĘ WTRĄCAĆ	<ul style="list-style-type: none"> → Mit ten powoduje, że osobie krzywdzonej bardzo trudno jest wyjść na zewnątrz ze swoim problemem i szukać pomocy. → Jest to jeden z najpowszechniejszych hamulców, powstrzymujących także świadków przemocy (sąsiadów, krewnych, znajomych) przed podjęciem działań mających na celu zatrzymanie przemocy. → Takie przekonanie jest odpowiedzialne np. za myślenie: <ul style="list-style-type: none"> → „Brudy najlepiej prac w swoim domu”. → „Co to za ptak co własne gniazdo kala?”. → „Wolność Tomku w swoim domku”. 	<ul style="list-style-type: none"> → Wielu ludzi doświadczających przemocy nie jest w stanie samodzielnie poradzić sobie z tym problemem bez pomocy osób z zewnątrz. → Im wcześniej ktoś zainterweniuje, wtrąci się, tym większa szansa na znalezienie konstruktywnych rozwiązań i powstrzymanie eskalacji zdarzeń, które mogą doprowadzić do tragedii.
KAŻDY MUSI NIEŚĆ SWÓJ KRZYŻ	<ul style="list-style-type: none"> → Stereotyp ten jest efektem nierzadko jeszcze występującej wśród osób duchownych postawy wobec problemu przemocy domowej a także wiary osób krzywdzonych, że ich los zależy od „Siły Wyższej”. → Sprawia, że osoby doświadczające przemocy godzą się przez wiele lat na przemoc ze strony najbliższych osób. Z godnością znoszą wszystko co je spotyka, ofiarowując swoje cierpienie Bogu w nadziei, że ich los się odmieni. → Przekonanie o tym, że „Mój los nie zależy ode mnie”, pozbawia osobę doświadczającą przemocy poczucia sprawstwa i wpływu na swoje życie, powodując, że biernie godzi się na doznawane krzywdy. → Przykładowe przekonania wynikające ze stereotypu: <ul style="list-style-type: none"> → „Nastaw drugi policzek”. → „Bóg mi to wszystko wynagrodzi”. → „Pan Bóg sprawiedliwy ale nierychliwy”. → „Wszystko w rękach Boga”. 	<ul style="list-style-type: none"> → Żaden człowiek nie musi skazywać się na wieloletnie poniewieranie i cierpienie w imię wyznawanych wartości religijnych. → Podstawową wartością człowieka jest prawo do godnego życia, szacunku, wolności osobistej.
KOBIETA JEST ODPOWIEDZIALNA ZA TRWAŁOŚĆ RODZINY	<ul style="list-style-type: none"> → Takie myślenie powoduje, że kobieta czuje się odpowiedzialna za całe zło, które spotyka ją i dzieci a także za losy jej związku i rodziny. → Przykładowe przekonania wynikające ze stereotypu: <ul style="list-style-type: none"> → „Twoja rodzina świadczy o tobie”. → „Kobieta jest strażniczką domowego ogniska”. → „Widocznie nie starałaś się wystarczająco”. → „Powinam wytrzymać wszystko i poświęcić się dla dobra dzieci”. → „Lepszy zły ojciec niż żaden”. → „Dzieci powinny mieć ojca”. → „Gdybym tylko mogła mu udowodnić jak bardzo go Kocham, zmieniłby się”. 	<ul style="list-style-type: none"> → Nic nie usprawiedliwia i nie uzasadnia znoszenia przemocy ze strony partnera. → Dla dobra dzieci należy dążyć do przerwania przemocy, która jest dla nich negatywnym wzorcem funkcjonowania w relacjach z innymi ludźmi. → Dzieci, które są świadkami przemocy stają się również jej ofiarami, nawet jeśli bezpośrednio nie doświadczają bicia, poniżania czy zaniedbywania.

MITY, STEREOTYPY, PRZEKONANIA	REAKCJE/ZACHOWANIA	FAKTY
OSOBA DOZNAJĄCA PRZEMOCY SAMA SOBIE JEST WINNA, WIĘC POWINNA SIĘ WSTYDZIĆ	<ul style="list-style-type: none"> → Bardzo często osoba doświadczająca przemocy jest obwiniana przez otoczenie za to co ją spotyka: <ul style="list-style-type: none"> → „Musiała go sprowokować”. → „Skoro wciągnę z nim jest – pewnie lubi być tak traktowana”. → „To wszystko twoja wina. Powinnaś się wstydzić”. → „On jest zawsze tam, gdzie dzieje się coś złego”. → Przekonany jest o tym także sprawca, który czuje się „zmuszony” przez osobę krzywdzoną do zastosowania przemocy: <ul style="list-style-type: none"> → „Staralem się ale ona nie dała mi wyboru”. → „Prosiłem, tłumaczyłem, groziłem, ale do niej nie docierało”. → „To ona wywołała awanturę i mnie sprowokowała”. → „Przeprosiła mnie i powiedziała, że coś z tym zrobi”. → Przekonana jest o tym sama osoba poszkodowana: <ul style="list-style-type: none"> → „Pewnie zrobiłam coś takiego, że nie mógł inaczej”. → „Za mało się starałam”. → „Źle się zachowałam”. → „Nie potrafię mu dogodzić”. → „Odezwałam się a on był zmęczony i zdenerwowany po pracy”. → Niestety przekonani bywają także świadkowie oraz osoby powołane do niesienia pomocy osobom krzywdzonym: <ul style="list-style-type: none"> → „Po co tam poszła?”. → „Pewnie jest masochistką, skoro go nie opuszcza”. → „Sama jest sobie winna. Znów wycofała zeznania i wróciła do niego”. 	<ul style="list-style-type: none"> → Taki sposób myślenia wiktla wszystkich w „poprawianie” zachowania osoby doświadczającej przemocy, co nie może przynieść żadnego efektu, ponieważ: <ul style="list-style-type: none"> → za przemoc odpowiada sprawca, niezależnie od tego jak zachowuje się i co robi osoba krzywdzona → wina nie leży po stronie osoby doświadczającej przemocy, o czym trzeba wiedzieć i pamiętać. → To sprawca powinien się wstydzić, a nie osoba doświadczająca przemocy.
PRZEMOC DOTYCZY RODZIN PATOLOGICZNYCH I JEST WYNIKIEM ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH I ALKOHOLIZMU	<ul style="list-style-type: none"> → Stereotyp ten sprawia, że zjawisko przemocy jest spychane na margines społeczeństwa i u większości „porządnymi obywateli” budzi przekonanie, że „te sprawy” ich nie dotyczą. → Myślenie, że alkohol jest przyczyną znęcania się nad bliskimi, zdejmując ze sprawcy przemocy odpowiedzialność za zaistniałą sytuację. → Przykładowe przekonania wynikające ze stereotypu: <ul style="list-style-type: none"> → „To taka porządna rodzina. Niemożliwe by była tam przemoc”. → „Oboje mają wyższe wykształcenie. Nie mogliby zrobić czegoś takiego swojemu dziecku”. → „Przemoc i alkohol to jedno i to samo”. → „Wszystko przez to picie. Poza tym to dobry mąż i ojciec”. → „Alkohol odbiera jej rozum”. → „Przestanie pić, to się ocknie i wszystko będzie dobrze”. → „Alkoholizm jest chorobą. Jak mogę porzucić kogoś kto jest chory?”. 	<ul style="list-style-type: none"> → Zjawisko przemocy dotyczy wszystkich warstw społecznych. → Ludzie doświadczają przemocy niezależnie od statusu społecznego i wykształcenia. Sytuacja taka może zdarzyć się każdemu, również osobom z tzw. „dobrych domów”. → Chociaż alkohol jest jednym z ważnych czynników ryzyka wystąpienia przemocy, nie jest przyczyną ani usprawiedliwieniem przemocy. → Nawet jeśli sprawca przestanie pić, nie gwarantuje to, że przestanie stosować przemoc.

**MITY, STEREOTYPY,
PRZEKONANIA**
REAKCJE/ZACHOWANIA
FAKTY
**KOBIETA BEZ MĘŻCZYZNY
NIC NIE ZNACZY**

- Przekonanie – często budowane przez sprawcę przemocy – że kobieta nie poradzi sobie bez niego, utrzymuje ją w relacji zależności od sprawcy a co za tym idzie opóźnia decyzję o odejściu od partnera.
- Kobiety krzywdzone często boją się, że nie będą w stanie same utrzymać rodziny i poradzić sobie z codziennymi obowiązkami, choć i tak bardzo często muszą podjąć wszystkie same.
- Wiele z nich przywiązuje także wagę do funkcjonującego w naszym społeczeństwie stereotypowego postrzegania rozwódek i tzw. „starych panien”.
- Przykładowe przekonania wynikające ze stereotypu:
 - „Kobieta, która żyje bez mężczyzny nie jest w pełni kobietą i jest gorsza”.
 - „Niechby pił, niechby bił, byle by był”.
 - „Bez niego sobie nie poradzę”.
 - „Najgorsze to zostać porzuconą”.
 - „Taki to już los kobiety”.
 - „Stara panna. Nikt jej nie zechciał”.
 - „Złamała przysięgę małżeńską złożoną przed Bogiem”.
 - „Dopiero się przekonasz i docenisz jak miałaś dobrze gdy zostaniesz sama!”.

- Wiele przykładów z codziennego życia pokazuje, że kobiety radzą sobie równie dobrze jak mężczyźni a często nawet lepiej w wielu sferach życia.
- Coraz więcej kobiet decyduje się na samotne macierzyństwo i samotne życie, a liczba nieszczęśliwych związków zakończonych rozstaniem lub rozwodem wciąż wzrasta.

**GWAŁT
W MAŁŻEŃSTWIE NIE
ISTNIEJE**

- Takie stereotypowe myślenie powoduje, że wiele kobiet godzi się na przemoc seksualną.
- Przykładowe przekonania wynikające ze stereotypu:
 - „Masz wobec niego obowiązek małżeński”.
 - „Nie dostaniesz pieniędzy na życie, jeśli nie pójdziesz ze mną do łóżka”.
 - „Jesteś moją żoną czy nie?!”

- Nikt nie ma prawa zmuszać drugiej osoby do kontaktów seksualnych.
- Seks nie jest obowiązkiem małżeńskim.
- Każdy ma prawo do decydowania o swoim życiu intymnym. Akt ślubu nie odbiera tego prawa.

**KAŻDY JEST KOWALEM
WŁASNEGO LOSU**

- Takie przekonania powodują, że wiele osób doznających przemocy godzi się ze swoim losem i nie szuka pomocy czując się odpowiedzialnym za dokonane wybory życiowe.
- Przykładowe przekonania wynikające ze stereotypu:
 - „Widziały gały co brały”.
 - „Taką żonę sobie wybrał. Ma czego chciał”.
 - „Nikt ci nie wybierał męża. Sami się tak dobraćście”.

- Większość osób krzywdzonych zaczyna doznawać przemocy po zawarciu związku małżeńskiego lub zamieszkaniu z partnerem. Do tego czasu partnerzy okazują im czułość i troskę, zachowując się w sposób nie budzący zastrzeżeń.
- Osoba doznająca przemocy nie poszukuje świadomości relacji, w której jest krzywdzona.

**MITY, STEREOTYPY,
PRZEKONANIA**
REAKCJE/ZACHOWANIA
FAKTY
**MIEJSCE KOBIETY JEST
W KUCHNI.
MĘŻCZYŻNA PRZYNOŚI DO
DOMU PIENIĄDZE**

- Przekonanie to skutkuje nierównym podziałem ról i obowiązków w domu, degradowaniem kobiety do roli gospodyni domowej, niedocenianiem jej wysiłków oraz pozbawianiem motywacji do rozwoju osobistego.
- Przykładowe przekonania wynikające ze stereotypu:
 - „Kobieta powinna siedzieć w domu i zajmować się wychowaniem dzieci”.
 - „Nie odpoczywałem tylko byłem w pracy, więc sama posprzątaj”.
 - „Czujesz się zmęczona? Przecież siedzisz w domu i nic nie robisz”.
 - „Zajmij się dziećmi. Jestem zmęczony po pracy i potrzebuję trochę spokoju”.

- Kobieta ma prawo do rozwoju osobistego i do zadbania o swoją karierę zawodową tak samo jak mężczyzna.
- Jeśli oboje partnerzy pracują, powinni wspólnie dzielić obowiązki domowe.
- Praca w domu jest tak samo trudna i czasochłonna jak praca zawodowa. Niektórzy ludzie zawodowo sprzątaj i opiekują się dziećmi pobierając za to słone wynagrodzenie.
- Rola mężczyzny w wychowywaniu dzieci i opiece nad nimi jest tak samo ważna dla rozwoju potomstwa jak rola kobiety.
- Coraz więcej mężczyzn opiekuje się domem i dziećmi, podczas gdy kobieta zarabia na utrzymanie rodziny.
- Mężczyzna gotujący obiad nie traci na swojej męskości.

Rola i działania specjalisty w procesie interwencji – najważniejsze zagrożenia

Interwencja kryzysowa jest to zespół interdyscyplinarnych, profesjonalnych, celowych i skoordynowanych działań, wykorzystujących zasoby klienta będącego w kryzysie, jego otoczenia oraz instytucji pomagających. Celem tych działań jest ułatwienie odzyskania przez niego równowagi wewnętrznej i poczucia sprawczości oraz rozwiązania problemów. Interdyscyplinarność działań wynika z faktu, że kryzys jako trudne doświadczenie często przekracza możliwości osoby do samodzielnego poradzenia sobie z nim. Osoba w kryzysie jest w stanie silnego napięcia emocjonalnego i przerażenia. Czuje się bezradna i obawia się utraty kontroli. Może to powodować dezorganizację zachowania i objawy somatyczne.

Dlatego wymaga pomocy ze strony specjalistów wielu dziedzin: pracowników socjalnych, psychologów, prawników, lekarzy, policjantów, pedagogów (w zależności od rodzaju dziedzin najbardziej dotkniętych kryzysem). Interwencja kryzysowa, jako forma pomocy, polega na kontakcie, skoncentrowanym na problemie wywołującym kryzys, czasowo ograniczonym (do 3 miesięcy), w którym dochodzi do konfrontacji osoby z kryzysem i do jego rozwiązania. Redukcja symptomów i przywrócenie równowagi psychicznej zapobiega dalszej dezorganizacji. W interwencji kryzysowej chodzi o określenie zasobów osoby, jego mechanizmów i sposobów radzenia sobie, które mogą być przydatne do rozwiązania problemu. Określa się również zasoby środowiska społecznego i sposoby dotarcia do nich. W interwencji kryzysowej celem oddziaływać jest przede wszystkim przywrócenie równowagi, obniżenie napięcia emocjonalnego, redukcja objawów somatycznych i określenie ewentualnej dalszej pracy – już w formie terapii – nad zmianą i rozwojem.

Udzielanie pomocy w sytuacji przemocy w rodzinie jest jednym z trudniejszych zadań. Osoba pomagająca styka się z osobami w silnym lęku, w sytuacji zagrożenia życia, z agresją, z opisami dramatycznych, przerażających scen. Jest narażona na przejmowanie emocji i objawów pourazowych.

Zapewnij sobie odpowiednie warunki pracy:

- możliwość pracy zespołowej;
- korzystanie z konsultacji, superwizji;
- wsparcie ze strony kolegów w pracy;
- współpracę z innymi służbami, zajmującymi się pomocą w sytuacji przemocy w rodzinie.

Interwencja w środowisku (jeśli interwencja na miejsce w domu rodziny z problemem przemocy, zadaj o swoje bezpieczeństwo):

- udaj się na miejsce ze współpracownikiem lub pracownikiem innych służb pomocowych (policji, straży miejskiej, pracownikiem socjalnym, psychologiem);
- powiadom współpracowników o miejscu pobytu i czasie powrotu z wizyty;
- zwracaj uwagę na oznaki zagrożenia ze strony osoby stosującej przemoc: stan silnego pobudzenia, nagłe zmiany nastroju, obrażanie słowne, zaciskanie pięści, zaciśnięte zęby, gwałtowne ruchy rąk, mówienie przez zęby, czy osoba jest pod wpływem alkoholu, czy była karana za przestępstwa związane z przemocą;

- zwracaj uwagę, czy w domu znajdują się niebezpieczne przedmioty, np. siekiera, broń;
- w razie zwiększonego ryzyka ataku, zbliż się do wyjścia, aby mieć możliwość ucieczki;
- w przypadku gróźb lub napaści należy powiadomić o tym przełożonego i rozważyć zgłoszenie tego faktu na policję.

TABELA NR 10. CELE INTERWENCJI PSYCHOLOGICZNEJ W SYTUACJI PRZEMOCY W RODZINIE

CEL	USZCZEGÓLWIENIE CELU	O CO ZADBAĆ?	CZEGO UNIKAĆ?
NAWIĄZANIE KONTAKTU	<ul style="list-style-type: none"> → Budowanie bezpiecznej atmosfery poprzez: <ul style="list-style-type: none"> → uważne słuchanie, cierpliwość, akceptację; okazanie troski; → wspieranie poprzez wyrażanie zrozumienia a nie współczucia; → tworzenie podstaw do dalszej współpracy; → budowanie zaufania do instytucji pomagającej. 	<ul style="list-style-type: none"> → Przeprowadzenie rozmowy bez udziału świadków w odosobnionym miejscu tak, by nikt nie przeszkadzał. → Wystarczającą ilość czasu na rozmowę. → Częstotliwość spotkań dostosowaną do stanu i potrzeb klienta (codziennie, parę razy w tygodniu, raz w tygodniu). → Potwierdzenie słuszności i celowości zwrócenia się o pomoc. → Pozwolenie, aby osoba dała upust swoim uczuciom: gniewu, złości, poczucia winy zanim zostanie opracowywany plan działania. → Odnoszenie się ze zrozumieniem do doświadczeń klienta. → Zachęcanie do rozmowy poprzez krótkie potwierdzenia typu „tak”, „rozumiem”. → Zadawanie pytań w typy: „W jaki sposób mógłbym być pomocny?”, „Co może sprawić, że będzie Pan /Pani mogła poczuć się bezpiecznie?” 	<ul style="list-style-type: none"> → Onieśmiania, pouczenia, oceniania i pocieszania. → Wypowiedzi typu : „ Wszystko będzie dobrze”, „jakoś się utoży”, „weź się w garść”, „Dlaczego nic Pan/Pani nie zrobił/a wcześniej”, „Już raz Pan/Pani się wycofała z procedury”, „Powinna Pani już dawno temu odejść od niego” → Pytań typu „dlaczego”; osoba poczuje się osądzana. → Oskarżania i krytykowania osoby stosującej przemoc. Może to spowodować, że osoba doznająca przemocy zacznie bronić partnera i atakować osobę udzielającą pomocy. → Oceniania, jeśli osoba doznająca przemocy po raz kolejny wróci do partnera. Nie jest to oznaka niepowodzenia osoby pomagającej.

CEL	USZCZEGÓLOWIENIE CELU	O CO ZADBAĆ?	CZEGO UNIKAĆ?
STAWIANIE SZYBKIEJ, SELEKTYWNEJ DIAGNOZY	<ul style="list-style-type: none"> → Rozpoznanie rodzaju stosowanej przemocy: fizycznej, emocjonalnej, ekonomicznej, seksualnej. → Ocena stanu fizycznego i psychicznego. → Ocena zagrożenia życia i zdrowia osoby i jej najbliższych. → Ustalenie stopnia nasilenia przemocy. → Ocena potrzeb i możliwości przyjmowania przez nią oferowanej pomocy. → Ocena skutków stosowanej przemocy. 	<ul style="list-style-type: none"> → Czy dochodziło do szarpania, popychania, uderzania otwartą dłońią lub pięścią, duszenia, parzenia? → Czy partner używał wyzwisk, obrażał, poniżał, izolował, zabraniał kontaktów z innymi, groził pozbawieniem życia? → Czy ograniczał dostęp do pieniędzy, zmuszał do proszenia o każdy grosz, zabraniał podjęcia pracy zarobkowej, niszczył rzeczy należące do osoby pokrzywdzonej? → Czy zmuszał do współżycia seksualnego? → Jak często dochodzi do stosowania przemocy? → Czy przemoc uległa nasileniu, jeśli chodzi o częstotliwość? → Czy przemoc stała się gwałtowniejsza, brutalniejsza (można zapytać o pierwszy, ostatni, najlżejszy i najpoważniejszy rodzaj przemocy)? → Czy zauważyła u siebie kłopoty z koncentracją uwagi, snem, częste bóle głowy, brzucha, koszmary senne, nadmierną męczliwość, uczucie, że jest niezdolna do działania, czy miała myśli lub próby samobójcze, albo myśli, by zrobić krzywdę partnerowi? → Czy osoba pokrzywdzona jest zdolna do działania? → Czy też jest wycofana, przycięgnęta, przestraszona, obojętna na wszystko? → Jak radziła sobie do tej pory z problemem i czy były to skuteczne metody? → Czy było wykonane badanie lekarskie? → Czy poinformowała rodzinę, znajomych i sąsiadów o doznaniu przemocy? → Czy ma wsparcie ze strony najbliższych? 	<ul style="list-style-type: none"> → Pytań koncentrujących się na przeszłości klienta (historię rodziny, przemocy). Te informacje zbieramy w dalszej kolejności. → Ponaglenia, pospieszania osoby doznającej przemocy.

CEL	USZCZEGÓLOWIENIE CELU	O CO ZADBAĆ?	CZEGO UNIKAĆ?
ZAPEWNIENIE BEZPIECZEŃSTWA	<ul style="list-style-type: none"> → Koncentracja na aktualnej sytuacji życiowej. → Ustalanie z klientem krótkoterminowych celów i planów pomocy (czasami z dnia na dzień). → Zapewnienie bezpiecznego schronienia. → Zapewnienie opieki medycznej, skierowanie na wykonanie badania lekarskiego lub obdukcji. → Zainteresowanie się sprawami bytowymi (rozważenie konieczności wsparcia finansowego). 	<ul style="list-style-type: none"> → Pytania o aktualną sytuację, która bezpośrednio spowodowała szukanie pomocy. → Ustalenie poziomu zagrożenia: gdzie jest osoba stosująca przemoc, jak się zachowuje, czy rzeczywiście nie cofnie się przed niczym, czy nadużywa alkoholu, narkotyków, czy w domu jest broń, czy jest zazdrosna, czy była karana, czy groziła się targnieć na swoje życie, czy kiedykolwiek groziła, że zabije? → Czy osoba poszkodowana może wrócić do domu? → Ułożenie osobistego planu bezpieczeństwa, w celu zapewnienia ochrony i przygotowania się do ucieczki. → Pomoc w znalezieniu noclegu w schronisku (do 3 m-cy) lub u rodziny, znajomych w przypadku „gorącej przemocy lub wyczerpania fizycznego i psychicznego osoby pokrzywdzonej. → Czy ma pieniądze, czy ma co jeść? → Poinformowanie o możliwości wykonania badania lekarskiego. W przypadku przemocy każdy lekarz ma obowiązek wystawić bezpłatnie „Zaświadczenie lekarskie o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie”. Nie jest ono tożsame z obdukcją, ale stanowi podstawę do wykonania obdukcji przez biegłego lekarza powołanego w trakcie postępowania karnego. Osoba pokrzywdzona może sama zgłosić się do lekarza sądowego, ale wykonanie obdukcji jest płatne. → Znaleźć najlepsze rozwiązania, powtarzając rozważne pomysły i wyjścia z sytuacji. → Dowiedzieć się po jakimś czasie, co dzieje się z osobą doznającą przemocy (zadzwoń kilka dni później, by sprawdzić, czy wszystko jest w porządku – po uzgodnieniu z nią formy i czasu kontaktu – aby nie narazić jej na niebezpieczeństwo ze strony osoby stosującej przemoc). 	<ul style="list-style-type: none"> → Narzucania swoich rozwiązań: „Powinna, musi Pani/Pan...” (UWAGA: niekiedy konieczne jest dyrektywne działanie, ponieważ niektóre osoby krzywdzone są zbyt przerażone by realnie ocenić sytuację i przyjąć pomoc). → Pochopnego podejmowania decyzji życiowych, np. opuszczenie/pozostanie z partnerem, wyprowadzka z domu.

CEL	USZCZEGÓLOWIENIE CELU	O CO ZADBAĆ?	CZEGO UNIKAĆ?
STWORZENIE SPOŁECZNEGO SYSTEMU WSPARCIA	<ul style="list-style-type: none"> → Wszczęcie procedury „Niebieskiej Karty”. → Powiadomienie policji, pomocy społecznej; złożenie wniosku o przymusowe leczenie odwykowe do GKRPA, złożenie zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa. → Wzmacnianie w decyzji poinformowania rodziny i sąsiadów o doznawaniu przemocy. → Stworzenie możliwości udziału w grupach wsparcia. → Działania w kierunku usamodzielnienia się – pomoc w znalezieniu pracy, mieszkania, załatwieniu spraw urzędowych, prawnych. 	<ul style="list-style-type: none"> → Czy są otoczeniu osoby, które mogłyby pomóc (wezwać policję, przenocować itp.)? → Czy rozmawiała z rodziną, ze znajomymi i sąsiadami o swojej sytuacji? → Czy korzystała z pomocy instytucji oferujących pomoc osobom doznającym przemocy? → Kontakt z Ośrodkiem Pomocy Społecznej; Zespołem ds. Przeciwdziałania Przemocy Rodzinie, policją; Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej. → Rzetelne wypełnienie formularza „A” Niebieskiej Karty. → Przekazanie konkretnych i sprawdzonych informacji gdzie szukać pomocy (numer telefonu, adres, mapa dojazdu). → Wyjaśnienie przebiegu procedury „Niebieskiej Karty” oraz działania GKRPA. → Ułatwienie kontaktu z prawnikiem, aby poznała swoje prawa i możliwości prawne rozwiązania problemu. → Ułatwienie kontaktu z psychologiem. 	<ul style="list-style-type: none"> → Podejmowania działań bez porozumienia lub poinformowania osoby poszkodowanej. → Wyręczania w podejmowaniu działań. → Przejmowania odpowiedzialności za osobę. → Wpadnięcia w pułapkę współczucia. Osoba, której pomagamy musi w ostateczności stać się własnym opiekunem. → Obiecywania i zapewniania o możliwości szybkiej poprawy sytuacji życiowej osoby krzywdzonej.
POMOC PSYCHOLOGICZNA	<ul style="list-style-type: none"> → Obniżenie nasilenia objawów, głównie lęku, niepokoju. → Pomoc w rozpoznaniu zasobów klienta. → Pomoc w nazwaniu i poradzeniu sobie z różnymi stanami emocjonalnymi. → Pomoc w rozpoznaniu swojego udziału w bieżącej sytuacji i możliwości wpływania/reagowania. → Prowadzenie rozmów w kierunku odzyskiwania szacunku i godności. → Budowanie pewności, co do słuszności podejmowanych decyzji. → Praca zmierzająca do przywrócenia kontroli nad własnym życiem. 	<ul style="list-style-type: none"> → Należy zadbać o bezpieczną, wspierającą relację opartą na zaufaniu i szacunku. → Poinformowanie, że emocje, które odczuwa klient są normalne w obecnej sytuacji. → Dać czas i przestrzeń do mówienia o trudnych doświadczeniach. → Wspierać w ponownym przeżywaniu bólu. → Ukierunkowanie rozmowy na to, co może zrobić osoba doznająca przemocy, a nie jak zmienić partnera. → Wspieranie w osiąganiu wyznaczonych celów. 	<ul style="list-style-type: none"> → Nie należy oczekiwać, aby klient podejmował ważne decyzje życiowe (w sytuacji zagrożenia życia, przeżywania silnych emocji, decyzje będą podyktowane złością, lękiem lub chęcią odwetu). → Nie wyprzedzać, nie podawać interpretacji, na które osoba krzywdzona nie jest gotowa. → Terapii pary (w przypadku przemocy).

Jak reagować i czego nie należy robić? Wskazówki dla specjalistów

- Wysłuchaj i uwierz w historię, którą opowiada osoba krzywdzona, zamiast kwestionować jej słowa: „Co to za facet, który nie potrafi poradzić sobie z kobietą i daje się bić?”, „To niemożliwe, znam ją. Ona nie mogłaby zrobić czegoś takiego”.
 - Powstrzymaj się od oceniania: „A nie mówiłam, że to nie jest mężczyzna dla pani”. „Widocznie zastrzyła sobie na to, że tak ją potraktował. Też nie jest święta”, „Wina zawsze leży po środku”.
 - Wyrażaj swoją negatywną opinię na temat przemocy w obecności sprawcy. Reaguj na każdy jej przejaw nazywając przemoc przestępstwem.
 - Wspieraj osobę doznającą przemocy, nawet jeśli ogarnie cię zniechęcenie. Niektóre osoby doznające przemocy odchodzą od partnera i ponownie do niego wracają. Pamiętaj, że nie jest to oznaką twojego niepowodzenia ani tego, że osoba krzywdzona dobrze czuje się w roli ofiary.
 - Docień odwagę osoby krzywdzonej, jeśli zdecyduje się podzielić swoimi doświadczeniami.
 - Jasno sprecyzuj swoje przekonania na temat przemocy. „Nie jest pani odpowiedzialna za przemoc. Za przemoc odpowiedzialny jest sprawca”.
 - Poszerzaj wiedzę osoby doznającej przemocy na temat możliwości radzenia sobie z trudną sytuacją. Uświadom jej, że wiele osób znajduje się w podobnej sytuacji i przeżywa podobne trudności. „Wiele bitych kobiet czuło się podobnie jak pani zniechęconych ale z pomocą udało im się zmienić swoje życie”.
 - Unikaj opatrzenia osoby doznającej przemocy etykietką – stygmatem „ofiara”. Nazwij krzywdę, którą jej wyrządzono.
 - Pozwól osobie krzywdzonej samodzielnie podejmować decyzje. Zawsze zadawaj pytanie w rodzaju: „W jaki sposób mogę pani pomóc?”, „Co pan chce zrobić?”.
 - Szanuj decyzje. Słuchaj próśb i staraj się na nie reagować.
 - Nie uzależniaj swojej pomocy od wykonywania Twoich poleceń. „Musi pani złożyć pozew o rozwód”.
 - Znajdź i wzmacniaj mocne strony swojej klientki/klienta.
 - Odwołuj się do jej/jego nadziei, marzeń i planów na przyszłość.
- Osoby doznające przemocy bardzo często zachowują się w sposób niezrozumiały a nawet irytujący dla tych, którzy usiłują im pomóc. Aby zrozumieć sytuację osoby krzywdzonej pamiętaj, że na jej zachowanie może mieć wpływ wiele czynników:
- osoba doznająca przemocy boi się sprawcy, niejednokrotnie ma przekonanie, że jeśli powie komuś o tym co ją spotyka, będzie jeszcze gorzej,
 - obawia się, że sama sobie nie poradzi,
 - podejmowała już próby szukania pomocy, jednak nie przyniosły one żadnego efektu,
 - straciła nadzieję na poprawę swojej sytuacji,
 - obawia się, że nikt jej nie uwierzy,
 - pamięta, że osoba stosująca przemoc potrafi przeprosić, być miła i na jakiś czas zmienić swoje postępowanie,
 - wierzy, że sprawca się zmieni,
 - ma poczucie, że ponosi winę za zachowania sprawcy,
 - wierzy że zasłużyła na takie traktowanie,

- jest przekonana, że przemoc jest mniejszym złem niż rozwód a „dzieci powinny wychowywać się w pełnej rodzinie”,
- uważa, że zachowanie sprawcy jest normą, ponieważ w jej rodzinnym domu było podobnie,
- słyszy negatywne opinie na swój temat ze strony rodziny i znajomych, którzy twierdzą, że skarga na męża jest donosem.

Pamiętaj, że reakcja otoczenia jest bardzo ważna, ponieważ od niej zależy czy osoba krzywdzona wyjdzie na zewnątrz ze swoim problemem i zacznie szukać pomocy, czy utwierdzi się w przekonaniu, że nie jest w stanie niczego zmienić. Reakcja otoczenia może także pokazać sprawcy, że to co robi jest nie w porządku albo przyczynić się do tego, że będzie się czuł jeszcze bardziej bezkarny i pewny siebie.

Mechanizmy występujące u osób pomagających

- Patrząc na problem mechanizmów obronnych od strony pracy osoby pomagającej, można zauważyć, że najtrudniejszym mechanizmem, z którym się spotyka w relacji z osobą krzywdzoną jest tzw. **identyfikacja projekcyjna**, która polega na projektowaniu własnych przeżyć na inną osobę przy jednoczesnym skłanianiu tej osoby do tego, by zachowywała się w zgodzie z tą projekcją, np. nieustanne posądzanie kogoś, kto przyjmuje postawę przyjazną, o agresję, tak by tę agresję w konsekwencji wywołać.
- Osoba, w życiu której przemoc była na porządku dziennym, często nie potrafi funkcjonować w innym układzie niż ofiara – sprawca, dlatego nierzadko wciąga osobę pomagającą w takie relacje. W konsekwencji osoba pomagająca może czuć się jak sprawca kiedy np. pyta o trudne doświadczenia, albo sytuacja się odwraca i nagle czuje złość osoby wykorzystywanej. Raz może być postrzegana jako jedyny ideał, który może ochronić przed prześladowcą, a innym razem jako najgorszy przeciwnik i oprawca.
- Osoba pomagająca może mieć trudności w pracy z osobami krzywdzonymi, jeśli sama doznawała przemocy w przeszłości lub aktualnie funkcjonuje w związku przemocowym. Takie doświadczenia mogą pomóc w rozumieniu sytuacji klienta, ale też nieść zagrożenie, że u osoby pomagającej pojawią się niektóre z opisanych wyżej mechanizmów występujących u osób doznających przemocy. Może się też zdarzyć, że osoba pomagająca będzie „rzutowała” swoje nieprzepracowane problemy na klienta.
- Często u osób zaangażowanych w niesienie pomocy, pojawiają się uczucia takie jak złość, bezradność, litość, współczucie. Nierzadko dzieje się tak wówczas, gdy osoba krzywdzona kolejny raz wycofuje zeznania albo wraca do sprawcy. Dlatego niezwykle ważne jest to, by osoba pomagająca posiadała wiedzę na temat mechanizmów przemocy, które mają ogromny wpływ

na funkcjonowanie osób krzywdzonych i warunkują ich zachowanie. Praca z osobą krzywdzoną powinna najpierw skupić się na wzmocnieniu relacji i na pokazaniu, że relacja ta może być bezpieczna a dopiero po tym czasie można nazywać i interpretować trudne mechanizmy obronne i z ogromną cierpliwością wspólnie nad nimi pracować.

- Nadmierne poczucie odpowiedzialności osoby niosącej pomoc może przejawiać się chęcią zrobienia czegoś za osobą krzywdzoną, co w istocie jest przekraczaniem jej granic. Przypisywanie sobie nadmiernego wpływu, może też skutkować poczuciem winy, gdy nie jest tak, jak osoba pomagająca by chciała, poczuciem bezradności i frustracją.
- Należy pamiętać, że podstawową właściwością pracy w zawodach wspierających, jest konieczność emocjonalnego zaangażowania się w sprawy i problemy innych ludzi – we wspieranie ich, opiekowanie się nimi, wywieranie wpływu wychowawczego, motywowanie do pracy nad sobą. Pomoc osobom uwikłanym w przemoc domową jest obszarem szczególnie stresogennym i w niesprzyjających warunkach bardzo łatwo może skutkować wypaleniem zawodowym. Dlatego nieodzownym elementem pracy osoby pomagającej, powinna być możliwość korzystania ze wsparcia w postaci superwizji a także współpraca z innymi specjalistami, z którymi będzie mogła dzielić się trudnościami i doświadczeniami ze swojej pracy.

Jak „Pomagacz” może sobie pomóc? Podsumowanie

- Przede wszystkim zadbaj o siebie. Pracujesz sobą, jesteś swoim narzędziem pracy, o które trzeba dbać, żeby mogło konstruktywnie służyć. Jeśli Ty jesteś spokojny i zadowolony – możesz skuteczniej pomóc innym. Dlatego np. każdy terapeuta powinien przejść własną terapię.
- Miej świadomość ograniczonych możliwości – od klienta zależy, czy przyjmie zaoferowaną pomoc. Są osoby, które deklarują chęć pomocy ale w rzeczywistości jej nie przyjmują, obarczając odpowiedzialnością osoby pomagające. To kwestia odpowiedzialności klienta, jego chęci zmiany. Nikt nikogo nie zmienił „na siłę” i pod przymusem. Warto o tym pamiętać, by niepotrzebnie nie obwiniać się o coś, na co nie masz wpływu.
- Obserwuj i staraj się rozumieć zjawisko przeniesienia i przeciwprzeniesienia. Mechanizm przeniesienia to przeniesienie emocji czy oczekiwań z ważnych obiektów z przeszłości na inne ważne obiekty. Czyli „pomagacz” dla klienta jest jakby symbolicznym rodzicem z wszystkimi konsekwencjami emocjonalnymi. Z kolei specyficzne emocje w stosunku do klienta to przeciwprzeniesienie.
- Uważaj na własny nieświadomy mechanizm projekcji – czyli przypisywanie innym (inaczej rzutowanie) tego, co tak naprawdę masz w sobie. Może być tak, że osoba powołana do niesienia pomocy, może mieć podobny problem do klienta – wtedy pomoc może być utrudniona.
- Korzystaj z różnych form pomocy i wsparcia. Czasem wystarczy zwykłe „odgadanie się”, wyrzucenie emocji przed koleżanką, zrelacjonowanie współpracownikom trudnych sytuacji zawodowych z udziałem klientów tuż po ich zaistnieniu.
- Organizuj zebrania w celu „omówienia spraw klientów”. Celem takich spotkań jest wzajemne dzielenie się wiedzą, motywowanie się do pracy, wspieranie emocjonalne, utwierdzenie się w przekonaniu, że inni pracownicy mają podobne problemy, redukcja napięcia.
- Korzystaj z superwizji. Poszerzaj swoją wiedzę. Pozwoli ci to w lepszym rozumieniu specyfiki problemów, z którymi spotykasz się w swojej codziennej pracy.

Bycie świadkiem przemocy

1

**Jeśli jesteś świadkiem przemocy...
Jeśli słyszysz, że w mieszkaniu twojego sąsiada dzieje się coś niepokojącego, słyszysz krzyki, wołanie o pomoc...**

Zadzwoń na nr telefonu 112 lub 997 i postępuj zgodnie z otrzymanymi instrukcjami:

- Poproś sąsiada lub inną osobę o pomoc, zapukajcie do drzwi z za których dochodzą niepokojące hałasy.
- Jeśli hałasy umilkną lub nikt nie otworzy drzwi, stanowczo powiedz: „Proszę otworzyć drzwi, bo wezwę policję”.
- Jeśli nikt nie otworzy drzwi, zaczekaj na policję.
- Jeśli sąsiad otworzy drzwi, stanowczo zapytaj: „Co się tutaj dzieje?, Słyszałem niepokojące hałasy, Chcę się upewnić, że nikt nie potrzebuje pomocy”.
- Nie daj się zwieść, jeśli słyszysz zapewnienia, że „wszystko jest w porządku, nic się nie stało”, powiedz: „Chcę się upewnić, że nikomu nic się nie stało. Chciałbym zobaczyć/porozmawiać z pana żoną/mężem/dzieckiem”.
- Oznajmij stanowczo, że „przemoc jest przestępstwem”.
- Zapytaj osoby poszkodowane, czy potrzebują pomocy lekarza.
- Jeśli widzisz ślady pobicia, wezwij pomoc medyczną nr tel. 112 lub 999.

NIE BĄDŹ OBOJĘTNY na przemoc dotyczącą osoby, które mieszkają w Twoim bezpośrednim sąsiedztwie!!!

Podjmij interwencję.

BĄDŹ ODPOWIEDZIALNY i nie ulegaj przekonaniu, że na pewno ktoś inny zareaguje na krzyki i wołanie o pomoc Twoich sąsiadów.

2

Jeśli jesteś świadkiem bicia dziecka przez osobę dorosłą na ulicy...

Nie bądź obojętny. Masz prawo a nawet obowiązek zareagować i powiedzieć:

- „Widzę, że ta sytuacja jest dla Pani/Pana trudna. Czy mogę Pani/Panu jakoś pomóc?”.
- „Co mogę dla Pani/Pana zrobić w tej sytuacji?”.
- „Proszę nie bić tego małego dziecka. Czy zdaje sobie Pan/i sprawę, że łamię Pan/i prawo”.

Możesz odwrócić uwagę innym tematem, aby sprawca ochłonął, np.: „Szukam najbliższej przychodni, czy mogłaby Pani/Pan wskazać mi drogę?”; „Czy mogłaby mi Pani/Pan powiedzieć jak dojść do ulicy (podać nazwę)?”

3

A może ty sam/a albo twoi najbliżsi doznają przemocy w rodzinie? Stwórz swój własny plan bezpieczeństwa bądź pomóż go stworzyć innym

PLAN BEZPIECZEŃSTWA:

- **chroni zdrowie i życie Twoje i Twoich najbliższych, ułatwia ucieczkę od osoby stosującej przemoc,**
- **wzmacnia poczucie bezpieczeństwa,**
- **uczy umiejętności ochrony siebie oraz najbliższych.**

Jeżeli czujesz, że z powodu zagrożenia przemocą możesz być w sytuacji opuszczenia miejsca zamieszkania:

- A** Poinformuj o tym odpowiednie służby albo osobę najbliższą, co której masz pełne zaufanie i co do której masz przekonanie, że Ci pomoże.
- B** Przygotuj i spakuj rzeczy, które mogą być Ci potrzebne:
- telefon, ładowarkę (te rzeczy miej zawsze przy sobie);
 - najważniejsze dokumenty: akt małżeństwa, akty urodzenia, dowód osobisty, paszport, dokumenty postępowań sądowych, medyczne, dokumenty potwierdzające kwalifikacje zawodowe; dowód rejestracyjny, prawo jazdy
 - pieniądze (jeśli jest możliwe to, załóż konto i wpłacaj na nie pieniądze), karty płatnicze
 - klucze;
 - lekarstwa;
 - komplet ubrań.
- C** Zastanów się, w jaki sposób i gdzie możesz przechowywać te rzeczy, żeby zawsze były „w zasięgu ręki”. Dobrym miejscem jest mieszkanie osoby zaufanej bądź tylko Tobie znane skryte miejsce.
- D** Zdobądź informację o miejscach, do których możesz udać się w razie konieczności ucieczki z miejsca zamieszkania:
- rodzina;
 - znajomi;
 - Policja;
 - Ośrodek Interwencji Kryzysowej;
 - Ośrodek Pomocy Społecznej;
 - schronisko.
- E** Jeśli masz możliwość przeciwicz sam/a bądź z osobą zaufaną swoją ucieczkę. Zrób to pod nieobecność sprawcy przemocy.
- F** Jeśli opuszczasz mieszkanie z dziećmi, nie zapomnij o:
- ubraniach;
 - podręcznikach, zeszytach i innych przyborach szkolnych;
 - ulubionych zabawkach dających poczucie bezpieczeństwa.

Pamiętaj! Nawet jeśli nie będziesz musiał/a stosować owego planu zwiększy on Twoje poczucie bezpieczeństwa.

4

Stereotypy związane z przemocą

Nieprawdą jest, że:

- przemoc dotyczy rodzin patologicznych i jest wynikiem zaburzeń psychicznych i alkoholizmu,
- przemoc dotyczy tylko kobiet i dzieci,
- osoba doznająca przemocy sama sobie jest winna,
- w sprawy rodzinne nie należy się wtrącać a „brudy rodzinne” należy prac w domu,
- każdy musi nieść swój krzyż nawet za cenę swojego zdrowia i życia,
- tylko kobieta jest odpowiedzialna za trwałość rodziny,
- kobieta bez mężczyzny nic nie znaczy,
- gwałt w małżeństwie nie istnieje,
- każdy jest kowalem własnego losu,
- miejsce kobiety jest w kuchni a mężczyzna przynosi do domu pieniądze.

Są to mity i stereotypy na temat przemocy. To przekonania które powodują, że osoby krzywdzone pozostają bez pomocy!!!

Pamiętaj, że przemoc w rodzinie zaczyna się tam, gdzie mamy do czynienia z nierównością pomiędzy członkami rodziny. Nierówności te dotyczyć mogą:

- siły fizycznej i psychicznej
- dochodów
- statusu społecznego

Najważniejsze instytucje, które są w stanie pomóc Tobie bądź Twoim najbliższym w sytuacji doznawania przemocy w rodzinie

Zespół ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

ul. Śląska 48, 81-310 Gdynia
Telefon: 58/627-33-60
E-mail: h.zolkos-margonska@mopsgdynia.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej, Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia

ul. Biskupa Dominika 25, 81-402 Gdynia
E-mail: interwencja@zps.net.pl

Całodobowy telefon interwencyjny: 58/622-22-22

Telefony: 58/664-33-66, 58/664-34-50, 58/667-40-89

NUMERY ALARMOWE:

112	NUMER ALARMOWY
997	POLICJA
998	STRAŻ POŻARNA
999	POGOTOWIE RATUNKOWE

Zasoby w zakresie wsparcia psychologicznego i psychoterapeutycznego osób uwikłanych w problem przemocy w rodzinie w Gdyni

TABELA NR 11. ZASOBY W ZAKRESIE WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO I PSYCHOTERAPEUTYCZNEGO OSÓB UWIKŁANYCH W PROBLEM PRZEMOCY W RODZINIE W GDYNI

CENTRUM USŁUG OPIEKUŃCZYCH MOPS GDYNIA				
DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
Działania pracowników Centrum Usług Opiekuńczych	<ul style="list-style-type: none"> → Monitorowanie środowisk objętych usługami opiekuńczymi. → Udzielanie informacji i porad w zakresie przyznawania usług opiekuńczych. → Kontrola świadczonych usług opiekuńczych w środowisku. → Współpraca z pracownikami socjalnymi z dzielnicowych ośrodków pomocy społecznej. → Współpraca z realizatorami usług opiekuńczych. → Współpraca z rodzinami odbiorców usług opiekuńczych. → Działania interwencyjne. 	<ul style="list-style-type: none"> → Poprawa jakości świadczonych usług opiekuńczych w środowisku. → Uzyskanie wiedzy na temat osób starszych i osób niepełnosprawnych pod kątem zaniekań zdrowotnych, bytowych. → Identyfikowanie problemów klientów zagrożonych przemocą, zaniedbaniem. → Nawiązanie dobrej współpracy pomiędzy pracownikami socjalnymi, realizatorami usług i rodzinami odbiorców usług opiekuńczych. → Lepsze funkcjonowanie klienta w środowisku przy wsparciu usług opiekuńczych. → Aktywizacja klienta. → Polepszenie dobrostanu psychicznego osób korzystających z usług opiekuńczych. 	<p>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej</p> <p>ul. Grabowo 2 81-265 Gdynia tel.: 58/625-93-78 Pokój 42</p>	<p>Budynek MOPS mieści się naprzeciwko Biedronki; wejście z tyłu budynku, od strony parkingu.</p> <p>Dojazd komunikacją miejską:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Autobusy: 102, 105, 109, 125, 141, 196 → Trolejbusy: 20, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30 <p>Przystanek: Akademia Morska</p>

CENTRUM ADMINISTRACYJNE PLACÓWEK OPIEKUŃCZO-WYCHOWAWCZYCH W GDYNI				
DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
DZIAŁANIA PRACOWNIKÓW CENTRUM ADMINISTRACYJNEGO PLACÓWEK OPIEKUŃCZO-WYCHOWAWCZYCH W GDYNI	<ul style="list-style-type: none"> → Zapewnienie dziecku pozabawionemu trwale lub okresowo opieki rodzicielskiej całodobowej opieki i wychowania oraz zaspokajanie jego niezbędnych potrzeb w szczególności emocjonalnych, rozwojowych, zdrowotnych, bytowych, społecznych i religijnych. → Realizowanie przygotowanego we współpracy z asystentem rodziny planu pomocy dziecku. → Umożliwianie kontaktów dziecka z rodzicami i innymi osobami bliskimi, chyba, że są postanowi inaczej. → Podejmowanie działań w celu powrotu dziecka do rodziny. → Zapewnianie dziecku dostępu do kształcenia dostosowanego do jego wieku i możliwości rozwojowych. → Obejmowanie dziecka działaniami terapeutycznymi. → Zapewnianie korzystania z przysługujących świadczeń zdrowotnych. 	<ul style="list-style-type: none"> → Powrót dziecka do rodziny. → Przekazanie dziecka do rodzinnych form opieki (piecza rodzinna). → Usamodzielnienie. 	<p>Centrum Administracyjne Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych w Gdyni</p> <p>ul. Filomatów 2 81-242 Gdynia tel.: 58/623-86-86 e-mail: demptowo@poczta.onet.pl</p> <p>Godziny otwarcia: pn.-pt. 7.30-15.30</p> <p>Całodobowa opieka i wychowanie dzieci i młodzieży w wieku od lat 7 do 18.</p> <p>Placówki łączą funkcję socjalizacyjną i interwencyjną.</p> <p>Placówka Opiekuńczo-Wychowawcza Nr 1 w Gdyni</p> <p>ul. Łanowa 22 a 81-578 Gdynia.</p> <p>Placówka Opiekuńczo-Wychowawcza Nr 2 w Gdyni</p> <p>ul. Chwarznieńska 73, 81-602 Gdynia.</p> <p>Placówka Opiekuńczo-Wychowawcza Nr 3 w Gdyni</p> <p>ul. Druskiennicka 38 81-533 Gdynia.</p>	<p>Gdynia Grabówek, jadąc ulicą Morską w kierunku Chyloni, skręcamy w prawo w drugi zjazd za sklepem Kaufland.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Autobusy: S, W, 105, 109, 125, 141, 196, trolejbusy linii 20, 22, 25, 26, 27, 28, 30 <p>Przystanek Mireckiego, kierunek Chylonia.</p>

**SPECJALISTYCZNY OŚRODEK WSPARCIA DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE
PROWADZONY PRZEZ ZESPÓŁ PLACÓWEK SPECJALISTYCZNYCH**

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY W FORMIE INDYWIDUALNYCH SPOTKAŃ	<ul style="list-style-type: none"> → Zapewnienie wsparcia psychologicznego osobie doznającej przemocy. → Rozpoznanie indywidualnej, rodzinnej i społecznej sytuacji klienta. → Wstępna diagnoza stanu psychicznego i poziomu zagrożenia. → Budowanie strategii bezpieczeństwa i kompleksowego planu pomocy uwzględniającego działania innych specjalistów i instytucji. → Psychoedukacja dotycząca mechanizmów związanych ze zjawiskiem przemocy. → Dostarczenie informacji w zakresie dodatkowych źródeł i form pomocy. → Pomoc psychologiczna obejmuje średnio cykl 12 spotkań indywidualnych, czas udzielanej pomocy jest dostosowany indywidualnie do potrzeb klienta. → Dyżury psychologów pełnione są całodobowo przez wszystkie dni tygodnia, Oferta skierowana jest do osób dorosłych, dzieci i młodzieży. 	<ul style="list-style-type: none"> → Wzrost poczucia bezpieczeństwa i komfortu psychicznego. → Poprawa stanu psychofizycznego i obniżenie poziomu lęku. → Wzrost poczucia własnej wartości i sprawczości, wzmocnienie poczucia niezależności klienta. → Wzrost wiedzy w zakresie mechanizmów występujących w obrębie zjawiska przemocy w rodzinie. → Wzrost umiejętności zapewnienia sobie bezpieczeństwa, zapobiegania eskalacji przemocy i właściwego reagowania w sytuacji zagrożenia. 	<p>ul. Biskupa Dominika 25 81-402 Gdynia tel.: 58/622-22-22 www.zps.net.pl e-mail: sow@zps.net.pl</p> <p>Ośrodek czynny całodobowo 7 dni w tygodniu.</p> <p>Konsultacja indywidualna z psychologiem odbywa po wcześniejszym umówieniu telefonicznym lub osobistym, bądź w charakterze interwencyjnym bez wcześniejszego umawiania.</p>	<p>Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie mieści się w pobliżu Biblioteki Miejskiej w Gdyni – filia nr 10. Wejście do sow znajduje się od wewnętrznej strony budynku przy ul. Biskupa Dominika 25 (od podwórka). Jadąc do sow komunikacją miejską zKM należy wysiąść na przystanku „Harcerska”, podróżując komunikacją SKM należy wysiąść na stacji „Gdynia Wzgórze św. Maksymiliana”.</p>
GRUPA WSPARCIA DLA KOBIET DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY	<ul style="list-style-type: none"> → Zajęcia mają na celu zapewnienie wsparcia emocjonalnego kobietom doznającym przemocy, wymianę informacji dotyczących sposobów na pokonywanie trudności w procesie wychodzenia z sytuacji przemocy, zdobycie wiedzy dotyczącej zjawiska przemocy w rodzinie. → Poznanie psychologicznych mechanizmów warunkujących pozostawanie w związkach przemocowych. → Zapoznanie się z aspektami prawnymi i socjalnymi pomocnymi w procesie zmiany, → Zawiązanie więzi społecznych z osobami w podobnej sytuacji życiowej. → Grupa wsparcia obejmuje cykl 25. cotygodniowych spotkań grupowych, trwających 2 godziny, składających się z części wspierającej i psychoedukacyjnej. Grupa ma charakter otwarty. 	<ul style="list-style-type: none"> → Poprawa funkcjonowania psychospołecznego. → Odbudowa pozytywnego obrazu siebie. → Zmniejszenie poziomu lęku i stygmatyzacji społecznej. → Wzrost umiejętności skutecznego porozumiewania się z ludźmi (porozumienie bez przemocy), wzrost asertywności w relacjach z ludźmi, Rozwinięcie umiejętności wsłuchania się w potrzeby swoje oraz dzieci. → Przygotowanie się do nadchodzących zmian w życiu, Pozyskanie sieci wsparcia społecznego. 	<p>ul. Biskupa Dominika 25 81-402 Gdynia tel.: 58/622-22-22 www.zps.net.pl e-mail: sow@zps.net.pl</p> <p>Ośrodek czynny całodobowo 7 dni w tygodniu.</p> <p>Konsultacje do grupy wsparcia odbywają się w dni powszednie po wcześniejszym umówieniu osobistym lub telefonicznym, spotkania grupy odbywają się w każdy czwartek między godz. 17.30 a 19.30.</p>	<p>Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie mieści się w pobliżu Biblioteki Miejskiej w Gdyni – filia nr 10. Wejście do sow znajduje się od wewnętrznej strony budynku przy ul. Biskupa Dominika 25 (od podwórka). Jadąc do sow komunikacją miejską zKM należy wysiąść na przystanku „Harcerska”, podróżując komunikacją SKM należy wysiąść na stacji „Gdynia Wzgórze św. Maksymiliana”.</p>

**SPECJALISTYCZNY OŚRODEK WSPARCIA DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE
PROWADZONY PRZEZ ZESPÓŁ PLACÓWEK SPECJALISTYCZNYCH**

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
PROGRAM KOREKCYJNO-EDUKACYJNY DLA SPRAWCÓW PRZEMOCY	<ul style="list-style-type: none"> → Prowadzenie grupy psychoedukacyjnej oraz indywidualnych konsultacji z psychologiem. → Psychoedukacja osób stosujących przemoc nt. tego czym jest przemoc, jakie są związane z nią mechanizmy i jak sobie z nimi radzić. → Dostarczanie wsparcia emocjonalnego. → Praca nad zawiązaniem więzi społecznych z osobami posiadającymi podobny problem. → Uświadomienie odpowiedzialności i konsekwencji związanych z używaniem przemocy. → Grupa dla osób stosujących przemoc obejmuje cykl 24 cotygodniowych spotkań grupowych, trwających 2,5 godziny. Grupa ma charakter otwarty. → Osoby do uczestnictwa w programie zgłaszają się dobrowolnie lub poprzez nakaz sądowy. 	<ul style="list-style-type: none"> → Zmniejszenie/wyeliminowanie zachowań przemocowych u uczestników grupy. → Wypracowanie skutecznego strategii radzenia sobie z zachowaniami agresywnymi. → Wypracowanie skutecznego porozumiewania się z ludźmi (porozumienie bez przemocy). → Rozwinięcie umiejętności wsłuchania się w potrzeby swoje oraz dzieci, przygotowanie się do nadchodzących zmian w życiu, inwestycja w siebie i swój rozwój. → Zwiększanie swojej asertywności w relacjach z ludźmi. → Zwiększenie świadomości dot. skutecznych sposobów radzenia sobie z agresją, narastającym napięciem. → Motywowanie do podjęcia terapii odwykowej. 	<p>Konsultacje do programu: ul. Grabowo 2 81-265 Gdynia</p> <p>Spotkania grupy: ul. Wąsowicza 3 81-230 Gdynia tel.: 791-022-575 www.zps.net.pl e-mail: sow@zps.net.pl</p> <p>Konsultacje do programu korekcyjno-edukacyjnego odbywają się w dni powszednie po wcześniejszym umówieniu telefonicznym, program odbywa się w każdy poniedziałek między godz. 17.00 a 19.30.</p>	<p>Konsultacje do programu korekcyjno-edukacyjnego odbywają się w Gdyni przy ul. Grabowo 2 w budynku Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Dojeżdżając komunikacją zKM należy wysiąść na przystanku „Akademia Morska”.</p> <p>Spotkania grupy odbywają się w Gdyni przy ul. Wąsowicza 3 w budynku Środowiskowego Domu Samopomocy, dojeżdżając komunikacją zKM należy wysiąść na przystanku „Mireckiego”.</p>
HOSTEL DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY	<ul style="list-style-type: none"> → Interwencyjne zapewnienie schronienia osobom doznającym przemocy w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. → Wsparcie w postaci wyżywienia i środków higieny osobistej w sytuacji gdy dochód klienta przekracza aktualnie obowiązujące kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej, o którym mowa w art. 8 ust. 1 pkt 1 Ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej. → Wsparcie pracownika socjalnego w usamodzielnianiu klienta. → Hostel dysponuje 7 miejscami, które dostępne są przez cały rok. → Zakwaterowanie w hostelu możliwe jest całodobowo w trybie interwencyjnym. Pobyty w hostelu obejmuje okres do 3 miesięcy z możliwością uzasadnionego przedłużenia. 	<ul style="list-style-type: none"> → Odizolowanie osoby doznającej przemocy od sprawcy i zapewnienie przestrzeni do rozwiązania sytuacji kryzysowej. → Wzrost poczucia bezpieczeństwa. → Wzrost samodzielności poprzez stabilizację sytuacji życiowej, w tym socjalnej i materialnej (m.in. podjęcie zatrudnienia, wynajem mieszkania). 	<p>ul. Biskupa Dominika 25 81-402 Gdynia tel.: 58/622-22-22 www.zps.net.pl e-mail: sow@zps.net.pl</p> <p>Ośrodek czynny całodobowo 7 dni w tygodniu.</p>	<p>Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie mieści się w pobliżu Biblioteki Miejskiej w Gdyni – filia nr 10. Wejście do sow znajduje się od wewnętrznej strony budynku przy ul. Biskupa Dominika 25 (od podwórka). Jadąc do sow komunikacją miejską zKM należy wysiąść na przystanku „Harcerska”, podróżując komunikacją SKM należy wysiąść na stacji „Gdynia Wzgórze św. Maksymiliana”.</p>

**SPECJALISTYCZNY OŚRODEK WSPARCIA DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE
PROWADZONY PRZEZ ZESPÓŁ PLACÓWEK SPECJALISTYCZNYCH**

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
KONSULTACJE Z PRACOWNIKIEM SOCJALNYM CELEM ZORGANIZOWANIA ADEKWATNEJ POMOCY WE WŁAŚCIWYCH DZIELNICOWYCH OŚRODKACH POMOCY SPOŁECZNEJ	<ul style="list-style-type: none"> → Przeprowadzanie wywiadów z zakresu sytuacji społecznej i ekonomicznej klientów ośrodka. → Dostarczenie informacji w zakresie dostępnych źródeł i form pomocy – wskazanie instytucji adekwatnych do sytuacji problemowej (pomoc rzeczowa, prawna, psychologiczna). → Pomoc w uzyskaniu wsparcia materialnego poprzez zasiłki z Dzielnicowych Ośrodków Pomocy Społecznej. → Wsparcie w zakresie regulowania spraw urzędowych klientów. → Nawiązanie i utrzymywanie współpracy z innymi instytucjami pracującymi na rzecz klienta. → Wszczywanie procedury Niebieskie Karty. → Konsultacje z pracownikiem socjalnym dostępne są dla wszystkich klientów ośrodka, we wszystkie dni robocze. Ilość konsultacji jest nieograniczona. 	<ul style="list-style-type: none"> → Poprawa funkcjonowania społecznego. → Uzyskanie specjalistycznej pomocy i wsparcia dostosowanego do problematyki klienta. → Zmniejszenie liczby osób trafiających do hostelu i schronisk dla osób bezdomnych. → Uzyskanie interdyscyplinarnej pomocy przez osoby uwikłane w przemoc, w ramach pracy grup roboczych, po wszczęciu procedury Niebieskie Karty. → Podjęcie terapii przez osoby współuzależnione. 	<p>ul. Biskupa Dominika 25 81-402 Gdynia tel.: 58/622-22-22 www.zps.net.pl e-mail: sow@zps.net.pl</p> <p>Ośrodek czynny całodobowo 7 dni w tygodniu.</p> <p>Konsultacja z pracownikiem socjalnym odbywa się w dni powszednie po wcześniejszym umówieniu telefonicznym lub osobistym.</p>	<p>Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie mieści się w pobliżu Biblioteki Miejskiej w Gdyni – filia nr 10. Wejście do sow znajduje się od wewnętrznej strony budynku przy ul. Biskupa Dominika 25 (od podwórka). Jadąc do sow komunikacją miejską zkm należy wysiść na przystanku „Harcerska”, podróżując komunikacją skm należy wysiść na stacji „Gdynia Wzgórze św. Maksymiliana”.</p>
PORADNICTWO PRAWNE	<ul style="list-style-type: none"> → Pomoc we wdrożeniu oddziaływań prawnych z zakresu prawa karnego i cywilnego. → Edukacja w zakresie posiadanych praw i obowiązków. → Pomoc w sporządzaniu pism sądowych. → Konsultacje prawne dostępne są dla wszystkich klientów ośrodka, ilość konsultacji jest dowolna. → Prawnik dostępny jest dla klientów przez 2 dni w miesiącu. 	<ul style="list-style-type: none"> → Wzrost świadomości klientów w zakresie przysługujących im praw i posiadanych obowiązków. → Stabilizacja sytuacji prawnej, materialnej i socjalnej oraz uregulowanie życia osobistego i rodzinnego. 	<p>ul. Biskupa Dominika 25 81-402 Gdynia tel.: 58/622-22-22 www.zps.net.pl e-mail: sow@zps.net.pl</p> <p>Ośrodek czynny całodobowo 7 dni w tygodniu.</p> <p>Konsultacje z prawnikiem odbywają się w co drugi czwartek po wcześniejszym umówieniu telefonicznym lub osobistym.</p>	<p>Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie mieści się w pobliżu Biblioteki Miejskiej w Gdyni – filia nr 10. Wejście do sow znajduje się od wewnętrznej strony budynku przy ul. Biskupa Dominika 25 (od podwórka). Jadąc do sow komunikacją miejską zkm należy wysiść na przystanku „Harcerska”, podróżując komunikacją skm należy wysiść na stacji „Gdynia Wzgórze św. Maksymiliana”.</p>

OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ PROWADZONY PRZEZ ZESPÓŁ PLACÓWEK SPECJALISTYCZNYCH

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA OSÓB W KRYZYSIE PSYCHICZNYM W FORMIE INDYWIDUALNYCH SPOTKAŃ	<ul style="list-style-type: none"> → Interwencyjna pomoc psychologa w sytuacji kryzysowej oraz zapewnienie wsparcia w kryzysie psychicznym. → Wstępna diagnoza stanu psychicznego oraz budowanie strategii w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia. → Diagnozowanie zasobów klienta oraz wspieranie mocnych stron i konstruktywnych strategii radzenia sobie w sytuacji kryzysu. → Ustalenie planu pomocy oraz wychodzenia z sytuacji kryzysowej. → Psychoedukacja w zakresie skutecznych form radzenia sobie w sytuacji kryzysowej. → Dostarczenie informacji w zakresie dodatkowych źródeł i form pomocy. → Pomoc psychologiczna obejmuje średnio cykl 12 spotkań indywidualnych, czas udzielanej pomocy jest dostosowany indywidualnie do potrzeb klienta. → Dyżury psychologów pełnione są całodobowo przez wszystkie dni tygodnia. → Oferta skierowana jest do osób dorosłych, dzieci i młodzieży. 	<ul style="list-style-type: none"> → Poprawa funkcjonowania klienta w obszarze psychospołecznym. → Przywrócenie stanu równowagi psychicznej zaburzonej wystąpieniem kryzysu. → Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa. → Wzrost wiedzy i zasobów własnych klienta w zakresie radzenia sobie w sytuacjach trudnych oraz wdrożenie nowych, skutecznych technik. → Wyjście z sytuacji kryzysowej. 	<p>ul. Biskupa Dominika 25 81-402 Gdynia tel.: 58/622-22-22; www.zps.net.pl e-mail: interwencja@zps.net.pl Tel/fax: 58/354-68-64 oik@zps.net.pl – kontakt dla innych instytucji Placówka czynna całodobowo.</p>	<p>Dojazd kolejką – przystanek Wzgórze św. Maksymiliana; Dojazd autobusem: przystanek Harcerska Ośrodek mieści się w bloku przy ulicy Biskupa Dominika, obok Biblioteki Miejskiej. Niezależne wejście do Ośrodka znajduje się od podwórza – należy dzwonić domofonem.</p>
PORADNICTWO PRAWNE	<ul style="list-style-type: none"> → Pomoc we wdrożeniu oddziaływań prawnych z zakresu prawa karnego i cywilnego. → Edukacja w zakresie posiadanych praw i obowiązków. → Wsparcie informacyjne. → Pomoc w sporządzaniu pism sądowych. → Konsultacje prawne dostępne są dla wszystkich klientów ośrodka, ilość konsultacji jest dowolna. → Prawnik dostępny jest dla klientów przez 2 dni w miesiącu. 	<ul style="list-style-type: none"> → Przeprowadzenie procedur sądowych i uregulowanie sytuacji prawnej. → Wzrost świadomości klientów oik w zakresie przysługujących im praw i posiadanych obowiązków. → Stabilizacja sytuacji materialnej i socjalnej oraz uregulowanie życia osobistego i rodzinnego. 	<p>ul. Biskupa Dominika 25 81-402 Gdynia tel.: 58/622-22-22; www.zps.net.pl e-mail: interwencja@zps.net.pl Tel/fax: 58/354-68-64 oik@zps.net.pl – kontakt dla innych instytucji Placówka czynna całodobowo.</p>	<p>Dojazd kolejką – przystanek Wzgórze św. Maksymiliana; Dojazd autobusem: przystanek Harcerska Ośrodek mieści się w bloku przy ulicy Biskupa Dominika, obok Biblioteki Miejskiej. Niezależne wejście do Ośrodka znajduje się od podwórza – należy dzwonić domofonem.</p>


OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ PROWADZONY PRZEZ ZESPÓŁ PLACÓWEK SPECJALISTYCZNYCH

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
PSYCHOTERAPIA INDYWIDUALNA, MAŁŻEŃSKA I RODZINNA	<ul style="list-style-type: none"> → Zapewnienie leczenia osobom wymagającym długoterminowej pracy psychoterapeutycznej poprzez: → prowadzenie psychoterapii indywidualnej dla osób dorosłych, dzieci i młodzieży; → prowadzenie terapii partnerskiej/małżeńskiej; → prowadzenie terapii rodzinnej; → psychoterapia wykonywana jest we współpracy z zakontraktowanymi prywatnymi gabinetami psychoterapeutycznymi. czas finansowania terapii wynosi 1 rok. 	<ul style="list-style-type: none"> → Stworzenie szansy na trwałe rozwiązanie problemów intrapsychicznych oraz w relacjach z innymi ludźmi, a także zmniejszenie prawdopodobieństwa wystąpienia kolejnych kryzysów. → Rozwój osobowości, zniwelowanie wewnętrznych deficytów i rozwiązywanie wewnętrznych konfliktów. → Poprawa jakości życia. → Poszerzenie wglądu i lepsze rozumienie własnych procesów psychicznych. → Stabilizacja emocjonalna. → Wzrost kontroli nad własnym życiem, poprawa relacji społecznych. 		
REALIZACJA PROJEKTU NIEBIESKI PATROL	<ul style="list-style-type: none"> → Realizacja interwencji domowych w sytuacji przemocy domowej prowadzonych przez funkcjonariuszy Policji we współpracy z psychologami ośrodka. → Zapewnienie natychmiastowego, interdyscyplinarnego wsparcia rodzinom uwikłanym w przemoc. → Zabezpieczenie wszystkich członków rodziny – osób stosujących przemoc, osób doznających przemoc, świadków oraz dostarczenie im wsparcia informacyjnego i psychologicznego. → Wskazanie osobom uwikłanym przemoc możliwości skorzystania ze specjalistycznego wsparcia. → Dyżury Niebieskiego Patrolu prowadzone są w każdy piątek i sobotę w godzinach od 16:00 do 24:00. 	<ul style="list-style-type: none"> → Zatrzymanie przemocy domowej związanej z nadużyciem alkoholu, w momencie interwencji. → Zapewnienie specjalistycznej pomocy psychologicznej w miejscu interwencji. → Wzrost świadomości o dostępnym wsparciu instytucjonalnym. → Zmotywowanie osób uwikłanych w przemoc do skorzystania ze specjalistycznej pomocy. 		

OGNIŠKO WYCHOWAWCZE I SPECJALISTYCZNA PLACÓWKA WSPARCIA DZIENNEGO PROWADZONE PRZEZ ZESPÓŁ PLACÓWEK SPECJALISTYCZNYCH

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
SOCJOTERAPIA	<ul style="list-style-type: none"> → Praca z osobami uwikłanymi w przemoc domową. → Wsparcie młodzieży poprzez pomoc w rozwiązywaniu problemów rozwojowych i wychowawczych. → Wdrażanie wychowanków do przestrzegania zasad współżycia w społeczeństwie, wyrabianie u wychowanków właściwego stosunku do nauki i pracy. → Diagnoza obszarów dysfunkcyjnych w rozwoju dziecka. → Eliminowanie zaburzeń zachowania, agresji, przemocy. → Praca nad wyrażaniem uczuć, przeżyć, uaktywnienie sfery komunikacji niewerbalnej. → Realizowanie wsparcia przez cały rok kalendarzowy, od poniedziałku do piątku, 6h dziennie. 	<ul style="list-style-type: none"> → Wyeliminowanie zachowań niepożądanych społecznie, wzrost zachowań prospołecznych. → Wzrost poczucia własnej wartości. → Zminimalizowanie negatywnych skutków wychowywania się w rodzinach dotkniętych chorobą alkoholową, ubóstwem, niedostosowaniem społecznym, zagrożonych patologią. → Wzrost umiejętności w przestrzeganiu norm i zasad akceptowanych społecznie. → Zmniejszenie obszarów dysfunkcyjnych w rozwoju dziecka. 	<ul style="list-style-type: none"> ul. Wejherowska 65 81-049 Gdynia tel.: 58/664-33-66; www.zps.net.pl e-mail: pwd@zps.net.pl Placówki pracują od poniedziałku do piątku w godzinach: 10:00 – 18:00. 	<ul style="list-style-type: none"> → DOJAZD SKM: Stacja Gdynia Chylonia. Po zejściu z peronu schodami do tunelu, skierować się w lewo. Po wyjściu z tunelu iść prosto do najbliższego skrzyżowania (około 30 metrów), przejść na drugą stronę ulicy Chylońskiej i skręcić w lewo. Kościół powinien znajdować się po prawej stronie, market LIDL, po lewej stronie za jezdnią. Po przejściu kolejnych 50 metrów skręcić w prawo w ulicę Osowską i przejść ostatnie 50 metrów, by po lewej stronie ulicy Osowskiej wejść głównym wejściem do budynku ZPS, administracyjnie leżącego przy ulicy Wejherowskiej. → DOJAZD AUTOBUSEM: Linie: 20, 22, 27, 28, 710, 770. Przystanek: Chylonia Dworzec PKP. Po wyjściu z autobusu należy skierować się w kierunku Gdyni Głównej, w taki sposób, by kościół znajdował się po prawej stronie, a market LIDL po lewej stronie za jezdnią. Po przejściu kolejnych 50 metrów skręcić w prawo w ulicę Osowską i przejść ostatnie 50 metrów, by po lewej stronie ulicy Osowskiej wejść głównym wejściem do budynku ZPS, administracyjnie leżącego przy ulicy Wejherowskiej. → DOJAZD AUTOBUSEM: Linie: 25, 26, 30, 173, 197, 321, K. Przystanek: Chylonia Centrum. Po wyjściu z autobusu należy skierować się w kierunku charakterystycznego budynku Centrum Handlowego Chylonia. Po przejściu przez przejście dla pieszych należy skręcić w lewo w ulicę Kartuską (należy iść w kierunku Placu Dworcowego przy przystanku SKM Gdynia Chylonia, tak, by Centrum Handlowe mijać po prawej stronie). Po dojściu do skrzyżowania z ulicą Chylońską (skrzyżowanie z sygnalizacją świetlną) skręcić w prawo, w taki sposób, by kościół znajdował się po prawej stronie, a market LIDL po lewej stronie za jezdnią. Po przejściu kolejnych 50 metrów skręcić w prawo w ulicę Osowską i przejść ostatnie 50 metrów, by po lewej stronie ulicy Osowskiej wejść głównym wejściem do budynku ZPS, administracyjnie leżącego przy ulicy Wejherowskiej.
REGULARNY KONTAKT Z RODZICAMI I OPIEKUNAMI PRAWNYMI DZIECI	<ul style="list-style-type: none"> → Wsparcie w sytuacjach kryzysowych. → Pomoc w rozwiązywaniu trudności osobistych. → Edukacja w zakresie wychowania opieki nad dzieckiem. → Wspomaganie rodziców w wychowaniu dzieci, pomoc w rozwiązywaniu trudnych problemów wychowawczych i wewnątrzrodzinnych (przemoc, alkoholizm, przemoc, bezradność itp.). → Poszukiwanie i ustalenie wspólnych rozwiązań i dróg postępowania. 	<ul style="list-style-type: none"> → Nabycie lub wzrost świadomości kompetencji i sprawczości rodzica w procesie wychowania dziecka w rodzinie. → Poprawa relacji na poziomie rodzic – dziecko, w konsekwencji: poprawa funkcjonowania całej rodziny. → Ograniczanie spożycia alkoholu przez rodziców. 		





**OGNIKO WYCHOWAWCZE I SPECJALISTYCZNA PLACÓWKA WSPARCIA DZIENNEGO
PROWADZONE PRZEZ ZESPÓŁ PLACÓWEK SPECJALISTYCZNYCH**

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE DOJAZD
REINTEGRACJA RODZINY	<ul style="list-style-type: none"> → Regularne (min. raz w miesiącu) prowadzenie zajęć dla dzieci i rodziców jednocześnie oraz okolicznościowa organizacja wspólnych wyjazdów i przedsięwzięć. → Obowiązkowa edukacja rodziców/opiekunów dzieci/podopiecznych uczestniczących w zajęciach placówek. → Wyposażenie w wiedzę dotyczącą okresów rozwojowych i związanych z nimi rzeczywistych potrzeb dziecka. → Zapoznanie się z mechanizmami zachodzącymi w okresie adolescencji i sposobie spostrzegania otaczającej rzeczywistości. → Konsultacja i poszukiwanie rozwiązań bieżących problemów. 	<ul style="list-style-type: none"> → Przywrócenie rodzinie umiejętności realizowanie jej podstawowych funkcji (opiekuńczej, wychowawczej, ekonomicznej, społecznej, kulturotwórczej itp.). → Poprawa relacji w rodzinach, ograniczenie sytuacji konfliktowych. → Rozumienie zmian adolescencyjnych i poprawne interpretowanie zachowań własnych dzieci. → Podniesienie kompetencji rodziców w zakresie budowania konstruktywnej komunikacji i sposobów rozwiązywania konfliktów wewnątrzrodzinych pozbawionych przemocy i agresji. 	
REGULARNY KONTAKT Z KURATORAMI, PEDAGOGAMI SZKÓŁ, PSYCHOLOGIEM DIAGNOSTĄ I INNYMI INSTYTUCJAMI;	<ul style="list-style-type: none"> → Określenie form i sposobów udzielania pomocy w szkole. → Analizowanie wyników nauczania i ocen zachowania. → Budowanie wiedzy o funkcjonowaniu rodziny. → Wsparcie w trudnościach edukacyjnych dziecka oraz wspólne wypracowanie odpowiednich metod pracy z dzieckiem. → Pozyskanie rzetelnych informacji na temat bieżącej sytuacji dziecka i rodziny. → Zabezpieczenie rodzin i dzieci w sytuacjach kryzysowych. → Dostosowanie odpowiednich metod i środków do pracy z dzieckiem. → Niwelowanie trudności edukacyjnych, wspieranie dziecka w jego problemach. 	<ul style="list-style-type: none"> → Szybka interwencja w sytuacjach kryzysowych. → Uzyskanie przez specjalistów niezbędnej wiedzy o rodzinie i jej problemach. → Zabezpieczenie w odpowiedni sposób wszystkich członków rodziny w sytuacjach kryzysowych. → Zmniejszenie zaległości szkolnych dzieci. 	



**OGNIKO WYCHOWAWCZE I SPECJALISTYCZNA PLACÓWKA WSPARCIA DZIENNEGO
PROWADZONE PRZEZ ZESPÓŁ PLACÓWEK SPECJALISTYCZNYCH**

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE DOJAZD
SPOTKANIA SUPERWIZYJNE	<ul style="list-style-type: none"> → Bieżąca możliwość przedyskutowania problemów, planów i strategii działania. → Specjalista wspierający rodzinę ma dostęp do informacji zwrotnej pochodzącej ze strony innych osób będących autorytetami w pracy z dzieckiem i rodziną w kryzysie, ma świadomość swoich mocnych i słabych stron w pracy podejmowanej z rodziną w kryzysie oraz możliwość wymiany doświadczeń. → Ułatwienie wdrażania nowych rozwiązań w pracy na rzecz integracji członków rodziny. → Poszerzenie wglądu we własne emocje związane z pracą i konstruktywnie wykorzystanie ich podczas pracy z rodziną. → Nadzór nad wydajnością pracy w zespole. → Cykliczność spotkań, min. 2 razy w miesiącu przez cały rok kalendarzowy. 	<ul style="list-style-type: none"> → Poprawa jakości pracy pracowników merytorycznych. → Zwiększenie skuteczności pracy z rodziną. → Podniesienie kompetencji pracowników, w zakresie lepszego zrozumienia zachowań dzieci i młodzieży. → Zbudowanie poczucia bezpieczeństwa kadry specjalistów. 	
SPOTKANIA STANOWISKOWE ZESPÓŁU REKRUTACYJNO-MONITORUJĄCEGO	<ul style="list-style-type: none"> → Spotkania specjalistów współpracujących z dzieckiem i rodziną: kuratorzy Sądu Rodzinnego, przedstawiciele Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdyni, pedagogi szkół. → Omówienie bieżącej sytuacji socjalno-bytowej i rodzinnej dziecka. → Pozyskanie kompletnej i aktualnej wiedzy o rodzinie. → Wypracowywanie wspólnych strategii pracy z rodziną nad niwelowaniem występujących dysfunkcji. → Wymiana cennych informacji dotyczących funkcjonowania rodziny. 	<ul style="list-style-type: none"> → Funkcjonowanie sieci oparcia społecznego dla wszystkich członków rodziny. → Stworzenie wspólnego planu pomocowego dla rodziny, uwzględniającego zasoby rodziny i możliwości systemu wsparcia. → Stworzenie indywidualnych planów pracy, które umożliwią dostosowanie metod wychowawczych do indywidualnych potrzeb i możliwości dziecka. → Zacieśnienie współpracy międzyinstytucjonalnej w zakresie wspierania dziecka i rodziny. 	

**OGNIKO WYCHOWAWCZE I SPECJALISTYCZNA PLACÓWKA WSPARCIA DZIENNEGO
PROWADZONE PRZEZ ZESPÓŁ PLACÓWEK SPECJALISTYCZNYCH**

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
ORGANIZACJA WOLNEGO CZASU W OKRESIE WAKACJI I FERII	<ul style="list-style-type: none"> → Organizacja zajęć na terenie placówki jak i wyjścia, wycieczki. → Zapewnienie dzieciom możliwości najkorzystniejszych warunków aktywnego i radosnego wypoczynku. → Dzieci i młodzież mają możliwość spędzenia czasu wolnego w sposób kreatywny, mają szansę podejmowania działań opartych o własne inicjatywy. → Wzbogacenie działalności dydaktyczno – wychowawczej. 	<ul style="list-style-type: none"> → Wzrost umiejętności współdziałania z grupą, nauczenie zachowań społecznie pożądanych takich jak bycie uczynnym czy altruistycznym. → Poznanie nowych, konstruktywnych form spędzania wolnego czasu. 		

PLACÓWKA ANIMACJI ŚRODOWISKOWEJ „STARTER” PROWADZONA PRZEZ ZESPÓŁ PLACÓWEK SPECJALISTYCZNYCH

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
ZAJĘCIA GRUP DS. USAMODZIELNIENIA DLA MŁODZIEŻY U PROGU PEŁNOLETNOŚCI	<ul style="list-style-type: none"> → Praca z osobami, które wyniku różnych czynników, w tym przemocy domowej zostały umieszczone w pieczy zastępczej. → Wsparcie osób usamodzielnianych opuszczających placówki opiekuńczo – wychowawcze i rodziny zastępcze. → Zajęcia warsztatowe mające na celu zdobycie wiedzy i umiejętności niezbędnych w dorosłym życiu. → Program zajęć obejmuje: doradztwo zawodowe, poradnictwo prawne, edukację ekonomiczną, profilaktykę zdrowia, psychoedukację seksualną, wizyty w instytucjach, poznanie oferty placówek pomocowych, trening umiejętności społecznych. 	<ul style="list-style-type: none"> → Przygotowanie uczestników do samodzielnego funkcjonowania, poprzez nabycie wiedzy i umiejętności życiowych. → Aktywizacja usamodzielnianych na rynku pracy, w szkole, w obszarze organizowania czasu wolnego. → Wzmocnienie sprawczości i odpowiedzialności usamodzielnianych za własne życie. 	ul. Wejherowska 65 81-049 Gdynia, tel.: 58/664-33-66; www.zps.net.pl e-mail: starter@zps.net.pl Placówka pracuje od poniedziałku do piątku w godzinach: 10:00–18:00	<ul style="list-style-type: none"> → DOJAZD SKM: Stacja Gdynia Chylonia. Po zejściu z peronu schodami do tunelu, skierować się w lewo. Po wyjściu z tunelu iść prosto do najbliższego skrzyżowania (około 30 metrów), przejść na drugą stronę ulicy Chylońskiej i skręcić w lewo. Kościół powinien znajdować się po prawej stronie, market LIDL, po lewej stronie za jezdnią. Po przejściu kolejnych 50 metrów skręcić w prawo w ulicę Osowską i przejść ostatnie 50 metrów, by po lewej stronie ulicy Osowskiej wejść głównym wejściem do budynku ZPS, administracyjnie leżącego przy ulicy Wejherowskiej. → DOJAZD AUTOBUSEM: Linie: 20, 22, 27, 28, 710, 770. Przystanek: Chylonia Dworzec PKP. Po wyjściu z autobusu należy skierować się w kierunku Gdyni Głównej, w taki sposób, by kościół znajdował się po prawej stronie, a market LIDL po lewej stronie za jezdnią. Po przejściu kolejnych 50 metrów skręcić w prawo w ulicę Osowską i przejść ostatnie 50 metrów, by po lewej stronie ulicy Osowskiej wejść głównym wejściem do budynku ZPS, administracyjnie leżącego przy ulicy Wejherowskiej. → DOJAZD AUTOBUSEM: Linie: 25, 26, 30, 173, 197, 321, K. Przystanek: Chylonia Centrum. Po wyjściu z autobusu należy skierować się w kierunku charakterystycznego budynku Centrum Handlowego Chylonia. Po przejściu przez przejście dla pieszych należy

PLACÓWKA ANIMACJI ŚRODOWISKOWEJ „STARTER” PROWADZONA PRZEZ ZESPÓŁ PLACÓWEK SPECJALISTYCZNYCH

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
ZAJĘCIA DLA DZIECI (OD 4 DO 7 LAT) I ICH RODZICÓW METODĄ RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WEDŁUG WERONIKI SHERBORNE	<ul style="list-style-type: none"> → Praca z osobami/rodzicami w trudnej sytuacji psychologicznej, szczególnie przy zaburzonej więzi rodzinnej. → Nauka przez dzieci zasad współżycia społecznego. → Uświadomienie rodzicom, opiekunom roli ruchu oraz wspólnej zabawy dla umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych przez ich dzieci. Integracja grupy, zapewnienie poczucia bezpieczeństwa, kształtowanie pozytywnych odczuć w kontakcie z innym człowiekiem, wytworzenie pozytywnych więzi między dzieckiem a rodzicem. → Kształtowanie umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych. → Zajęcia odbywają się w parach rodzic-dziecko lub dziecko-dziecko np. starsze i młodsze, bardziej sprawne i mniej sprawne ruchowo. 	<ul style="list-style-type: none"> → Umożliwienie prawidłowego funkcjonowania dzieci objętych wsparciem. → Polepszenie relacji wewnątrzrodzinnych – integracja i reintegracja rodzin. 		skręcić w lewo w ulicę Kartuską (należy iść w kierunku Placu Dworcowego przy przystanku skm Gdynia Chylonia, tak, by Centrum Handlowe mijać po prawej stronie). Po dojeździe do skrzyżowania z ulicą Chylońską (skrzyżowanie z sygnalizacją świetlną) skręcić w prawo, w taki sposób, by kościół znajdował się po prawej stronie, a market LIDL po lewej stronie za jezdnią. Po przejściu kolejnych 50 metrów skręcić w prawo w ulicę Osowską i przejść ostatnie 50 metrów, by po lewej stronie ulicy Osowskiej wejść głównym wejściem do budynku ZPS, administracyjnie leżącego przy ulicy Wejherowskiej.

PLACÓWKI WSPARCIA DZIENNEGO PROWADZONE PRZEZ ORGANIZACJE POZARZĄDOWE

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
SOCJOTERAPIA – OBLIGATORYJNIE PROWADZONA W SPECJALISTYCZNYCH PLACÓWKACH WSPARCIA DZIENNEGO I PLACÓWKACH WSPARCIA DZIENNEGO PROWADZONYCH W FORMIE PRACY PODWÓRKOWEJ	<ul style="list-style-type: none"> → Praca z osobami, które wyniku różnych czynników, w tym przemocy domowej zostały umieszczone w pieczy zastępczej. → Profilaktyka alkoholowa poprzez zajęcia edukacyjne i animacyjne. → Wsparcie młodzieży poprzez pomoc w rozwiązywaniu problemów wychowawczych. → Wspieranie rozwoju, rozwijanie zainteresowań i uzdolnień. → Wdrażanie wychowanków do przestrzegania zasad współżycia w społeczeństwie, wyrabianie u wychowanków właściwego stosunku do nauki i pracy. → Eliminowanie zaburzeń zachowania, agresji, przemocy. → Praca nad wyrażaniem uczuć, przeżyć, uaktywnienie sfery komunikacji niewerbalnej. → Bieżące niwelowanie zaległości edukacyjnych, budzenie motywacji do nauki. 	<ul style="list-style-type: none"> → Wyeliminowanie zachowań niepożądanych społecznie, wzrost zachowań prospołecznych. → Wzrost poczucia własnej wartości. → Zminimalizowanie negatywnych skutków wychowywania się w rodzinach dotkniętych chorobą alkoholową, ubóstwem, niedostosowaniem społecznym, zagrożonych patologią. → Wzrost umiejętności w przestrzeganiu norm i zasad akceptowanych społecznie. → Poprawa wyników nauczania. 	<p>Dane adresowe Placówek Wsparcia Dziennego prowadzonych przez organizacje pozarządowe znajdują się na stronie internetowej Zespołu Placówek Specjalistycznych:</p> <p>→ www.zps.net.pl w zakładce: Placówki, Programy, Działania, umieszczonej w menu głównym po lewej stronie strony.</p> <p>Kontakt do Placówek Wsparcia Dziennego prowadzonych przez organizacje pozarządowe można też uzyskać od osoby odpowiedzialnej za ich funkcjonowanie: kierownika działu animacji środowiskowej i współpracy z organizacjami pozarządowymi, pod numerem telefonu: 58/664-33-66, e-mail: animacja@zps.net.pl lub kontaktując się osobiście z opisanym działem, mieszczącym się w siedzibie ZPS mieszczącej się pod adresem:</p> <p>→ 81-049 Gdynia, ul. Wejherowska 65</p> <p>→ Dział animacji środowiskowej i współpracy z organizacjami pozarządowymi pracuje od poniedziałku do piątku w godzinach: 8:00 – 16:00.</p> <p>→ Ze względu na prowadzenie części prac w terenie, polecamy uprzedni kontakt telefoniczny.</p>	<p>DOJAZD SKM: Stacja Gdynia Chylonia. Po zejściu z peronu schodami do tunelu, skierować się w lewo. Po wyjściu z tunelu iść prosto do najbliższego skrzyżowania (około 30 metrów), przejść na drugą stronę ulicy Chylońskiej i skręcić w lewo. Kościół powinien znajdować się po prawej stronie, market LIDL, po lewej stronie za jezdnią. Po przejściu kolejnych 50 metrów skręcić w prawo w ulicę Osowską i przejść ostatnie 50 metrów, by po lewej stronie ulicy Osowskiej wejść głównym wejściem do budynku ZPS, administracyjnie leżącego przy ulicy Wejherowskiej.</p> <p>DOJAZD AUTOBUSEM: Linie: 20, 22, 27, 28, 710, 770. Przystanek: Chylonia Dworzec PKP.</p> <p>Po wyjściu z autobusu należy skierować się w kierunku Gdyni Głównej, w taki sposób, by kościół znajdował się po prawej stronie, a market LIDL po lewej stronie za jezdnią. Po przejściu kolejnych 50 metrów skręcić w prawo w ulicę Osowską i przejść ostatnie 50 metrów, by po lewej stronie ulicy Osowskiej wejść głównym wejściem do budynku ZPS, administracyjnie leżącego przy ulicy Wejherowskiej.</p> <p>DOJAZD AUTOBUSEM: Linie: 25, 26, 30, 173, 197, 321, K. Przystanek: Chylonia Centrum</p> <p>Po wyjściu z autobusu należy skierować się w kierunku charakterystycznego budynku Centrum Handlowego Chylonia. Po przejściu przez przejście dla pieszych należy skręcić w lewo w ulicę Kartuską (należy iść w kierunku Placu Dworcowego przy przystanku SKM Gdynia Chylonia, tak, by Centrum Handlowe miało po prawej stronie). Po dojściu do skrzyżowania z ulicą Chylońską (skrzyżowanie z sygnalizacją świetlną) skręcić w prawo, w taki sposób, by kościół znajdował się po prawej stronie, a market LIDL po lewej stronie za jezdnią. Po przejściu kolejnych 50 metrów skręcić w prawo w ulicę Osowską i przejść ostatnie 50 metrów, by po lewej stronie ulicy Osowskiej wejść głównym wejściem do budynku ZPS, administracyjnie leżącego przy ulicy Wejherowskiej.</p>

PLACÓWKI WSPARCIA DZIENNEGO PROWADZONE PRZEZ ORGANIZACJE POZARZĄDOWE

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
STAŁY KONTAKT Z RODZICAMI I OPIEKUNAMI PRAWNYMI DZIECI	<ul style="list-style-type: none"> → Wsparcie w sytuacjach kryzysowych. → Pomoc w rozwiązywaniu trudności osobistych. → Edukacja w zakresie wychowania opieki nad dzieckiem. → Wspomaganie rodziców w wychowaniu dzieci, pomoc w rozwiązywaniu trudnych problemów wychowawczych i wewnątrzrodzinnych (m.in. alkoholizm, przemoc, bezradność). → Poszukiwanie i ustalenie wspólnych rozwiązań i dróg postępowania. 	<ul style="list-style-type: none"> → Nabycie lub wzrost świadomości kompetencji i sprawczości rodzica w procesie wychowania dziecka w rodzinie. → Poprawa relacji na poziomie rodzic – dziecko, w konsekwencji: poprawa funkcjonowania całej rodziny. 		
ZAJĘCIA (WARSZTATY, KONSULTACJE ITP.) EDUKACYJNE DLA RODZICÓW	<ul style="list-style-type: none"> → Edukacja rodziców/opiekunów dzieci/podopiecznych uczestniczących w zajęciach placówek, w tym w tematyce przemocy. → Profilaktyka prozdrowotna (alkoholowa itp.). → Wyposażenie w wiedzę dotyczącą okresów rozwojowych i związanych z nimi rzeczywistych potrzeb dziecka. → Zapoznanie się z mechanizmami zachodzącymi w okresie adolescencji i sposobie spostrzegania otaczającej rzeczywistości. → Konsultacja i poszukiwanie rozwiązań bieżących problemów. 	<ul style="list-style-type: none"> → Poprawa relacji w rodzinach, ograniczenie sytuacji konfliktowych. → Ograniczanie spożywania alkoholu przez rodziców. → Całkowita rezygnacja ze spożywania alkoholu przez matki podczas ciąży. → Rozumienie zmian adolescencyjnych i poprawne interpretowanie zachowań własnych dzieci. → Podniesienie kompetencji rodziców w zakresie budowania konstruktywnej komunikacji i sposobów rozwiązywania konfliktów wewnątrzrodzinnych pozbawionych przemocy i agresji. 		


PLACÓWKI WSPARCIA DZIENNEGO PROWADZONE PRZEZ ORGANIZACJE POZARZĄDOWE

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
STAŁY KONTAKT Z KURATORAMI, PEDAGOGAMI SZKÓŁ I INNYMI INSTYTUCJAMI	<ul style="list-style-type: none"> → Określenie form i sposobów udzielania pomocy uczniom. → Analizowanie wyników nauczania i ocen zachowania. → Bieżący dostęp do wiedzy dotycząca sytuacji rodzinnej i socjalno-bytowej. → Budowanie wiedzy o funkcjonowaniu rodziny. → Wsparcie w trudnościach edukacyjnych dziecka oraz wspólne wypracowanie odpowiednich metod pracy z dzieckiem. → Zabezpieczenie rodzin i dzieci w sytuacjach kryzysowych. → Dostosowanie odpowiednich metod i środków do pracy z dzieckiem. → Niwelowanie trudności edukacyjnych, wspieranie dziecka w jego problemach. 	<ul style="list-style-type: none"> → Szybka interwencja w sytuacjach kryzysowych. → Uzyskanie przez specjalistów niezbędnej wiedzy o rodzinie i jej problemach. → Zabezpieczenie w odpowiedni sposób wszystkich członków rodziny w sytuacjach kryzysowych. → Zmniejszenie zaległości szkolnych dzieci. 		
SPOTKANIA SUPERWIZYJNE	<ul style="list-style-type: none"> → Bieżąca możliwość przedyskutowania problemów, planów i strategii działania. → Specjalista wspierający rodzinę ma dostęp do informacji zwrotnej pochodzącej ze strony innych osób będących autorytetami w pracy z dzieckiem i rodziną w kryzysie, ma świadomość swoich mocnych i słabych stron w pracy podejmowanej z rodziną w kryzysie oraz możliwość wymiany doświadczeń. → Nadzór nad wydajnością pracy w zespole. → Cykliczność spotkań. Kilka razy w roku. 	<ul style="list-style-type: none"> → Poprawa jakości pracy pracowników merytorycznych. → Zwiększenie skuteczności pracy z rodziną. → Podniesienie kompetencji pracowników, w zakresie lepszego rozumienia zachowań dzieci i młodzieży. 		


PLACÓWKI WSPARCIA DZIENNEGO PROWADZONE PRZEZ ORGANIZACJE POZARZĄDOWE

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
SPOTKANIA STALEGO ZESPOŁU REKRUTACYJNO – MONITORUJĄCEGO	<ul style="list-style-type: none"> → Spotkania specjalistów współpracujących z dzieckiem i rodziną: kuratorzy Sądu Rodzinnego, przedstawiciele Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdyni, pracownicy Zespołu Placówek Specjalistycznych, pedagodzy szkół. → Tworzenie wspólnego planu pomocowego dla rodziny. → Omówienie bieżącej sytuacji socjalno-bytowej i rodzinnej dziecka. → Pozyskanie kompletnej i aktualnej wiedzy o rodzinie. → Wymiana cennych informacji dotyczących funkcjonowania rodziny. 	<ul style="list-style-type: none"> → Funkcjonowanie sieci oparcia społecznego dla wszystkich członków rodziny. → Stworzenie indywidualnych planów pracy, które umożliwią dostosowanie metod wychowawczych do indywidualnych potrzeb i możliwości dziecka. → Zacieśnienie współpracy międzyinstytucjonalnej w zakresie wspierania dziecka i rodziny. 		
ORGANIZACJA WOLNEGO CZASU W OKRESIE WAKACJI I FERII	<ul style="list-style-type: none"> → Organizacja zajęć na terenie placówki jak i wyjścia, wycieczki. → Zapewnienie dzieciom możliwie najkorzystniejszych warunków aktywnego i radosnego wypoczynku. → Dzieci i młodzież mają możliwość spędzenia czasu wolnego w sposób kreatywny, mają szansę podejmowania działań opartych o własne inicjatywy. → Wzbogacenie działalności dydaktyczno – wychowawczej. 	<ul style="list-style-type: none"> → Wzrost umiejętności współdziałania z grupą, nauczenie zachowań społecznie pożądanych takich jak bycie uczynnym czy altruistycznym. → Poznanie nowych, konstruktywnych form spędzania wolnego czasu. 		

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
DIAGNOZOWANIE DZIECI I MŁODZIEŻY	<ul style="list-style-type: none"> → Rozpoznanie indywidualnej, rodzinnej i społecznej sytuacji klienta. → Wstępna diagnoza stanu psychicznego i poziomu zagrożenia. → Psychoedukacja dotycząca mechanizmów związanych ze zjawiskiem przemocy. → Dostarczenie informacji w zakresie dodatkowych źródeł i form pomocy. → Wszczywanie procedury NK 	<ul style="list-style-type: none"> → Osoba posiada wiedzę na temat mechanizmów psychologicznych dotyczących jej zachowania. → Rozwijanie samoświadomości. 	<p>Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 1 w Gdyni: ul. L. Staffa 10 81-597 Gdynia; Tel.: 58/622-09-42 fax: 58/781-01-83 e-mail: ppp1.gdynia@onet.pl www.ppp1.gdynia.pl</p> <p>Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2 w Gdyni: ul. Opa Hackiego 13, 81-213 Gdynia Leszczynki tel.: 58/623-31-39 fax: 58/667-35-01 e-mail: ppp2gdynia@poczta.onet.pl www.ppp2gdynia.szablon.pl</p> <p>Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 3: ul. Płk Dąbka 207, 81-155 Gdynia tel.: 58/625-35-02 fax: 58/625-35-02 e-mail: ppp3_gdynia@wp.pl www.ppp3gdynia.szablon.pl</p>	<p>Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 1 mieści się w budynku Szkoły Podstawowej Nr 42 w Gdyni, koło komisariatu policji Gdynia – Karwiny</p> <p>Dojazd komunikacją miejską → Autobusy: R, Z, 121, 145, 153, 172, 180, 181, 700, 740</p> <p>→ Trolejbusy: 23, 24, 27, 29, 31, 710</p> <p>Przystanek: Źródło Marii</p> <p>Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna Nr 2 mieści się w koło boiska piłkarskiego „Checz”</p> <p>Dojazd komunikacją miejską → Trolejbusy: 29, 710</p> <p>Przystanek: Grabówek SKM</p> <p>Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna Nr 3 mieści się w budynku Zespołu Szkół Nr 4 (dawna Szkoła Podstawowa Nr 41), wejście od strony boiska</p> <p>Dojazd komunikacją miejską → Autobusy: K, 103, 128, 141, 163, 182, 197, 228, 282</p> <p>Przystanek: Dąbka – Zespół Szkół</p>
UDZIELANIE DZIECIOM I MŁODZIEŻY ORAZ RODZICOM BEZPOŚREDNIEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ,	<p>PROWADZENIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> → terapii dzieci i młodzieży, prowadzenie indywidualnych lub grupowych zajęć terapeutycznych dla dzieci i młodzieży, terapii rodziny, → grup wsparcia, → „Szkoły dla rodziców” → prowadzenia mediacji, → interwencji kryzysowej, → warsztatów, → porad i konsultacji, → wykładów i prelekcji, → działalności informacyjno-szkoleniowej. 	<ul style="list-style-type: none"> → Udzielanie wsparcia osobie doznającej przemocy. → Stabilizacja emocjonalna osoby doznającej przemocy. → Osoba posiada wiedzę na temat mechanizmów psychologicznych dotyczących jej zachowania. → Rozwijanie samoświadomości. → Rozwijanie kompetencji wychowawczych rodziców. → Wzrost poczucia bezpieczeństwa i komfortu psychicznego. → Poprawa stanu psychofizycznego i obniżenie poziomu lęku. → Wzrost poczucia własnej wartości i sprawczości, wzmocnienie poczucia niezależności klienta. → Wzrost wiedzy w zakresie mechanizmów występujących w obrębie zjawiska przemocy w rodzinie. 		
REALIZOWANIE ZADAŃ PROFILAKTYCZNYCH, WSPIERAJĄCYCH WYCHOWAWCZĄ I EDUKACYJNĄ FUNKCJĘ PRZEDSZKOLA, SZKOŁY I PLACÓWKI, W TYM WSPIERANIE NAUCZYCIELI W ROZWIĄZYWANIU PROBLEMÓW DYDAKTYCZNYCH I WYCHOWAWCZYCH	<p>PROWADZENIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> → interwencji kryzysowej, → warsztatów dla dzieci i młodzieży, → porad i konsultacji, → wykładów i prelekcji, → działalności informacyjno-szkoleniowej. 	<ul style="list-style-type: none"> → Dostarczenie wiedzy na temat zjawiska przemocy, w tym przemocy rówieśniczej. → Udzielenie wsparcia merytorycznego pracownikom oświaty poprzez prowadzenie interwencji kryzysowej. → Psychoedukacja dzieci i młodzieży w zakresie rozwoju emocjonalnego, relacji rówieśniczych jako profilaktyka działań przemocowych. → Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu wśród kadry nauczycielskiej. → Rozwinięcie zasady współpracy między instytucjami jako podstawy świadczenia pomocy. 		

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
ORGANIZOWANIE I PROWADZENIE WSPOMAGANIA PRZEDSZKOLI, SZKÓŁ I PLACÓWEK W ZAKRESIE REALIZACJI ZADAŃ DYDAKTYCZNYCH, WYCHOWAWCZYCH I OPIEKUŃCZYCH	<p>PROWADZENIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> → interwencji kryzysowej, → warsztatów dla dzieci i młodzieży, → porad i konsultacji, → wykładów i prelekcji, → działalności informacyjno-szkoleniowej. 	<ul style="list-style-type: none"> → Poszerzenie wiedzy na temat zjawiska przemocy. → Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu. 		
STOWARZYSZENIE POMORSKIE CENTRUM TERAPEUTYCZNO-PRAWNE INTERIOS				
DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
WSPARCIE DLA OSÓB BĘDĄCYCH OFIARAMI PRZESTĘPSTW	<ul style="list-style-type: none"> → Propagowanie idei sprawiedliwości naprawczej, profilaktyka zdrowia psychicznego, przeciwdziałanie patologiom społecznemu i wykluczeniu społecznemu. Zmiana świadomości i kształtowania prawidłowych postaw w obszarze zdrowia psychicznego, rozwoju osobistego, życia społecznego i rodzinnego. → Bezpłatna pomoc prawna. → Bezpłatne konsultacje psychologiczne. → Bezpłatna pomocy psychoterapeutyczna. → Pomoc materialna. 	<ul style="list-style-type: none"> → Udzielanie wsparcia prawnego i terapeutycznego dla osób w kryzysie. → Stworzenie platformy porozumienia między organizacjami, instytucjami zajmującymi się rozwiązaniami systemowymi oraz pomocą osobom w kryzysie. 	<p>ul. Śląska 53 A IV 81-304 Gdynia piętro, lok. 406 tel.: 690-489-646 www.interios.org.pl www.pokrzywdzeni.info e-mail: biuro@interios.org.pl</p> <p>Biuro czynne w poniedziałki, czwartki i piątki w godz. 8.00-16.00 we wtorki w godz. 11.00-19.00, w środy w godz. 12.00-20.00</p>	<p>Ośrodek mieści się w dużym, szarym biurówcu „XENON”</p> <p>Dojazd komunikacją miejską: → Autobusy: 141, 182, 204 → Trolejbusy: 22, 26, 27, 30</p> <p>Przystanki: Śląska lub Witomińska</p>

DZIELNICOWE OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ NR 1, 2, 3, 4

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
DZIAŁANIA PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH ORAZ PODEJMOWANE PRZEZ ASYSTENTÓW RODZIN	→ Przeprowadzanie wywiadów środowiskowych.	→ Monitorowanie. → Interweniowanie.	Dzielnicowy Ośrodek Pomocy Społecznej Nr 1	Siedziba DOPS Nr 1 znajduje się w pobliżu Komisariatu Policji „Redłowo”; od Al. Zwycięstwa należy kierować się w górę ul. Redłowską, a za skrzyżowaniem ulic Redłowskiej i Legionów skręcić w lewo, w ul. Nocznickiego
	→ Monitorowanie sytuacji socjalno-bytowej.	→ Wstępne diagnozowanie.	Zespół Pracy Socjalnej „Wzgórze” ul. Batalionów Chłopskich 1 81-452 Gdynia tel.: 58/622-09-47 e-mail: dops1@mopsgdynia.pl od poniedziałku do piątku w godz. 7.45 – 15.45. I i III wtorek miesiąca w godz. 7.45-17.00	Dojazd komunikacją miejską → Autobusy: R, Z, S, 105, 119, 125, 133, 152, 180, 192, 700 → Trolejbusy: 21,23,24,26,27,29,710
	→ Świadczenie pracy socjalnej na poziomie regularnym i pogłębianym.		Zespół Pracy Socjalnej „Orłowo”: ul. Wrocławska 54 81-557 Gdynia tel.: 58/663-24-48 od poniedziałku do piątku w godz. 7.45 – 15.45 (między godziną 11.00 a 15.15 wykonywana jest praca w terenie)	Przystanek: Centrum Nauki Eksperyment → Autobus: 133 Przystanek: Korczaka (na żądanie) → Autobusy: 119, 192 Przystanek: Hallera Zespół znajduje się na terenie Przychodni Lekarskiej „Orłowo”, w sąsiedztwie Poradni Dziecięcej. W pobliżu znajduje się Zespół Szkół Nr 6
	→ Udzielanie pomocy rzeczowej i finansowej osobom/rodzinom potrzebującym takiego wsparcia.		Zespół Pracy Socjalnej „Karwiny-Dąbrowa”: ul. Sojowa 22 81 – 589 Gdynia tel.: 58/781-24 – 11 od poniedziałku do piątku w godz. 7.45-15.45.	Dojazd komunikacją miejską → Autobusy: Z, R, 121,172,180, 252, A4 → Trolejbusy: 23, 24, 27, 31
	→ Rozpoznanie sytuacji pod kątem wstępnej diagnozy sytuacji przemocy bądź jej podejrzenia w rodzinie, ocena ryzyk w zakresie zagrożenia.		Dzielnicowy Ośrodek Pomocy Społecznej Nr 2: ul. Sikorskiego 2a 81-175 Gdynia, tel.: 58/625-17-49 58/625-96-46 email: dops2@mopsgdynia.pl od poniedziałku do piątku w godz. 7.45-15.45	Przystanek: Plac Górnośląski Zespół mieści się w budynku Przychodni Lekarskiej Dąbrowa, wejście obok apteki Dojazd komunikacją miejską → Autobusy: R, K, X, 181, 171 → Trolejbusy: 23, 27, 31 Przystanek: Kameliowa
		Dzielnicowy Ośrodek Pomocy Społecznej Nr 3: ul. Działowskiego 9 81-202 Gdynia tel. 58/663-20-20 58/663-20-21 e-mail: dops3@mopsgdynia.pl od poniedziałku do piątku w godz. 7.45-15.45	Siedziba DOPS 2 znajduje się przy sklepie Biedronka Gdynia Pogórze Dojazd komunikacją miejską → Autobusy: 141, 194 Przystanek: Sikorskiego Dojazd komunikacją miejską → Autobusy: K, S, W, X, 105, 109, 125, 141, 196, 197, 770 → Trolejbusy: 20, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30	
		Dzielnicowy Ośrodek Pomocy Społecznej Nr 4: ul. Abrahama 59 81-393 Gdynia tel. / fax: 58/620-24-00 tel. / fax: 58/620-24-04 w godz. 7.45 od pn.-pt. do 15.45 oraz w I i III wtorek miesiąca od 7.45 do 17.00 e-mail: dops4@mopsgdynia.pl	Przystanek: Morska – Estakada Ośrodek mieści się w dawnej czytelnicy czasopism, na wysokości ulicy Żwirki i Wigury, pomiędzy ulicami Świętojańską i Władysława IV, w pobliżu księgarni EMPIK, Baru Słonecznego i Pogotowia Ratunkowego	

DZIELNICOWE OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ NR 1, 2, 3, 4

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
			Zespół Pracy Socjalnej Gdynia-Witomino: ul. Widna 8 tel.: 58 620-86-96 od poniedziałku do piątku w godz. 7.45-11.00 Sekcja Poradnictwa Specjalistycznego Zespołu ds. Rozwoju Pomocy Społecznej: ul. Świętojańska 57/1 81-391 Gdynia, tel. / fax: 58 663-03-35 od poniedziałku do środy w godz. 7.45 – 18.00; czwartek – piątek w godz. 7.45 – 15.45 Konsultacje z psychologiem odbywają się po wcześniejszym umówieniu się telefonicznie. Najlepiej dzwonić 10 min przed pełną godziną.	Dojazd komunikacją miejską → Autobusy: W, 104, 105, 109, 119, 125, 128, 133, 137, 140, 147, 150, 152, 160, 172, 190, 196, 204, 282, 700, 740, 770 Przystanek: Kilińskiego → Trolejbusy: 21, 22, 23, 24, 29, 30 Przystanek: Żwirki i Wigury ZPS znajduje się w budynku dawnej kotłowni, w sąsiedztwie świetlicy Vitava oraz Centrum Aktywności Seniora Dojazd komunikacją miejską → Autobusy: W, 137, 140, 147, 150, 160, 190, 192 Przystanek: Witomino Centrum Siedziba Sekcji mieści się w kamienicy, po przekątnej z księgarnią Empik, na rogu budynku znajduje się sklep Małpka. Wejście od ul. Żwirki i Wigury 5 Dojazd komunikacją miejską: → Autobusy: W, 104, 105, 109, 119, 125, 128, 133, 137, 140, 147, 150, 152, 160, 172, 190, 196, 204, 282, 700, 740, 770 Przystanek: Kilińskiego → Trolejbusy: 21, 22, 23, 24, 29, 30 Przystanek: Żwirki i Wigury

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
WYJAZDY OSÓB UZALEŻNIONYCH OD ALKOHOLU NA TERAPIĘ ODWYKOWĄ	<ul style="list-style-type: none"> → Uzgadnianie możliwie najbliższego terminu wyjazdu. → Kontaktowanie się z pracownikami socjalnymi w celu potwierdzenia gotowości do podjęcia leczenia przez osoby będące na liście oczekujących. → Pomoc w trybie ciągłym. 	<ul style="list-style-type: none"> → Pilne podjęcie dobrowolnego leczenia w celu wyjścia z nałogu przez osoby z problemem alkoholowym w systemie stacjonarnym, → Stabilizacja sytuacji zdrowotnej i rodzinnej. 	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Grabowo 2 81-265 Gdynia tel.: 058 625 93 92, godz. 7.30-15.30	Budynek MOPS mieści się naprzeciwko Biedronki; wejście z tyłu budynku, od strony parkingu Dojazd komunikacją miejską <ul style="list-style-type: none"> → Autobusy: 102, 105, 109, 125, 141, 196 → Trolejbusy: 20, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30 Przystanek: Akademia Morska
ORGANIZACJA MARATONÓW TERAPEUTYCZNYCH DLA OSÓB Z PROBLEMEM UZALEŻNIENIA I ICH RODZIN	<ul style="list-style-type: none"> → Organizowanie maratonów w formie warsztatów w celu ułatwienia osobom uzależnionym i członkom ich rodzin powrotu do prawidłowych ról społecznych. 	<ul style="list-style-type: none"> → Odbudowanie poczucia własnej wartości. → Poprawa relacji z najbliższym otoczeniem w tym relacji rodzinnych, sąsiedzkich, pracowniczych. → Nabycie umiejętności radzenia sobie ze złością, agresją. 	Centrum Stella Maris (Kościół Dolny) ul. Portowa 2 81-350 Gdynia rejestracja na zajęcia odbywa się w Klubie Abstynenta Krokus ul. Traugutta 9, 81-384 Gdynia tel. (58) 711-80-63	Dojazd komunikacją miejską <ul style="list-style-type: none"> → Autobusy: 137, 170
ZAJĘCIA WARSZTATOWE I PSYCHOEDUKACYJNE DLA OSÓB Z SYNDROMEM DDA I DDD	<ul style="list-style-type: none"> → Zajęcia warsztatowe na podstawie 12-stu Kroków DDA i DDD dla osób z syndromem Porosłego Dziecka Alkoholika (DDA) i dorosłych osób z rodzin dysfunkcyjnych (DDD). → Zajęcia psychoedukacyjne w oparciu o program 12-stu Kroków DDA i DDD i wsparcie grup samopomocowych dla osób z wymienionych grup oraz w zależności od potrzeb indywidualne spotkania ze specjalistką terapii uzależnień. 	<ul style="list-style-type: none"> → Odbudowanie poczucia własnej wartości. → Poprawa relacji z najbliższym otoczeniem w tym relacji rodzinnych, sąsiedzkich, pracowniczych. → Nabycie umiejętności radzenia sobie ze złością, agresją. 	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Grabowo 2 81-265 Gdynia tel. 058/625-93-92, godz. 7.30-15.30	Warsztaty: <ul style="list-style-type: none"> → Autobusy ZKM: 109,105,141, 25,28,27,26 wejście do budynku MOPS od strony parkingu Zajęcia psychoedukacyjne i grupy samopomocowe DDA, DDD <p>poniedziałki: DPS ul. Gen. Maczka 1, Gdynia – autobusy ZKM: 152, 27,26</p> <p>środy: Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr 4 ul. Płk. Dąbka 207, Gdynia – autobusy ZKM: 128, 182</p>



MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
PODNOSENIE KOMPETENCJI PRACOWNIKÓW POMOCY SPOŁECZNEJ ORAZ PRACOWNIKÓW INNYCH PODMIOTÓW ZWIĄZANYCH Z W/W PROBLEMATYKĄ	<ul style="list-style-type: none"> → Działalność szkoleniowa wewnętrzna prowadzona przez MOPS. → Wizyty studyjne do Ośrodka Readaptacji Eko Szkoła Życia w Wandzinie, → Podnoszenie świadomości i wiedzy na temat uzależnień od alkoholu wśród pracowników socjalnych. → Budowanie wiedzy pracowników socjalnych o możliwych do zastosowania działaniach skierowanych do osób uzależnionych od alkoholu. → Uczestnictwo pracowników w cyklach otwartych mityngów AA na zasadzie obserwatorów. 	<ul style="list-style-type: none"> → Dostarczenie pracownikom pomocy społecznej oraz pracownikom organom ściśle współpracującym z MOPS w ramach ZI pełnej wiedzy o systemie wsparcia osobom uzależnionym bądź współuzależnionym i o możliwych do wykorzystania narzędziach pomocowych. 	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Grabowo 2 81-265 Gdynia, tel.: 58/625-93-92 godz. 7.30-15.30 lub w innych miejscach wyznaczonych przez organizatora	Budynek MOPS mieści się naprzeciwko Biedronki; wejście z tyłu budynku, od strony parkingu. Dojazd komunikacją miejską: <ul style="list-style-type: none"> → Autobusy: 102, 105, 109, 125, 141, 196 → Trolejbusy: 20, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30 Przystanek: Akademia Morska
DZIAŁALNOŚĆ EDUKACYJNO-INFORMACYJNA	<ul style="list-style-type: none"> → Spotkania z osobą doznającą przemocy oraz spotkania z osobą współuzależnioną (pomoc psychologiczna w sytuacji kryzysowej, motywowanie do podjęcia odpowiednich działań wobec osoby uzależnionej, motywowanie do podjęcia terapii dla współuzależnionych, kierowanie do OIK). → Rozmowy edukacyjne prowadzone przez pracowników na terenie Klubu Abstynenta Krokus dot. choroby alkoholowej oraz informacyjne dot. miejsc pomocy dla uzależnionych mieszkańców Gdyni w sytuacjach trudnych. 	<ul style="list-style-type: none"> → Zapobieganie zjawisku przemocy w rodzinie. → Poprawa stanu psychicznego i somatycznego. → Poprawa relacji z najbliższym otoczeniem. → Zmotywowanie do podjęcia leczenia. 	Klub Abstynenta Krokus ul. Traugutta 9 81-384 Gdynia tel.: 58/711-80-63 czynny codziennie: pn.-pt. 14:00-20:00 sob. 12:00-19:00 niedz. 9:00-18:00	Dojazd komunikacją miejską: <ul style="list-style-type: none"> → Autobusy: W, 104, 105, 109, 119, 125, 128, 133, 137, 140, 147, 150, 152, 160, 172, 190, 196, 204, 282, 700, 740, 770 Przystanek: Kilińskiego <ul style="list-style-type: none"> → Trolejbusy: 21, 22, 23, 24, 29, 30; Przystanek: Traugutta
ZAPEWNIENIE MIEJSC SPOTKAŃ OSÓB UZALEŻNIONYCH I WSPÓLUZALEŻNIONYCH – DEDYKOWANYCH DLA MIESZKAŃCÓW GDYNI	<ul style="list-style-type: none"> → Możliwość odbycia mityngów grupy AA (mimo np. początkowej niechęci czy obawy) by zmobilizować do działania zmierzającego do zmiany sytuacji życiowej osoby uzależnionej. → Mityngi grup AH, AA, AŻ, AN, DDA, DDD i AL.-Anon. → Mityngi spikerskie przeznaczone dla mieszkańców Gdyni borykających się z problemem uzależnienia. 	<ul style="list-style-type: none"> → Wzrost poziomu motywacji niezbędnej do utrzymywania abstynencji i udziału w terapii. → Powrót do prawidłowego pełnienia ról społecznych. → Zmotywowanie do podjęcia leczenia. 		

ZESPÓŁ DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE MOPS GDYNIA

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
REALIZACJA PROCEDURY „NIEBIESKIEJ KARTY” NA PODSTAWIE ROZPORZĄDZENIA RADY MINISTRÓW Z DNIA 13.09.2011 W SPRAWIE PROCEDURY NIEBIESKIE KARTY ORAZ WZORU FORMULARZY „NIEBIESKIE KARTY” (DZ.U. Z 2005R. NR 180 POZ.1493 Z PÓŹN.ZM.) ORAZ USTAWY Z DNIA 10.06.2010 R. O ZMIANIE USTAWY O PRZECIWDZIAŁANIU PRZEMOCY W RODZINIE ORAZ NIEKTÓRYCH USTAW (DZ. U. Z 2010R. NR 125, POZ 842)	<ul style="list-style-type: none"> → Organizacja spotkań i grup roboczych, prowadzenie niezbędnej dokumentacji oraz statystyk związanych z procedurą NK tj. dokonywanie pogłębionej analizy sytuacji konkretnych klientów/rodzin, organizowanie niezwłocznego dostępu do pomocy specjalistycznej i podejmowanie działań zmierzających do poprawy sytuacji osób wymagających pomocy. → Przeprowadzanie wywiadów środowiskowych w rodzinach uwikłanych w przemoc i wymagających wsparcia, praca socjalna. → Monitorowanie sytuacji rodzin objętych procedurą NK, praca socjalna z rodzinami w środowiskach. → Nadzór merytoryczny nad opracowaniem i realizacją indywidualnych planów pomocy. → Tworzenie bazy danych z procedur NK w systemie POMOST, przy wykorzystaniu utworzonego podzbioru – Zespoły Interdyscyplinarne i procedury Niebieskie Karty, zbieranie, przetwarzanie i archiwizowanie informacji niezbędnych do prowadzenia procedury Niebieskie Karty. → Przekazywanie wniosków do GKRPA, Policji, Prokuratury. → Zwracanie się o udostępnienie informacji, danych ze zbioru danych osobowych z Oświaty, Ochrony Zdrowia, Policji, czp, GKRPA, Sądu, Prokuratury. → Wspólnie z pracownikiem socjalnym MOPS w Gdyni podejmowanie decyzji o zabezpieczeniu dziecka w wyniku bezpośredniego zagrożenia zdrowia i życia na skutek przemocy. 	<ul style="list-style-type: none"> → wzrost poczucia bezpieczeństwa i komfortu psychicznego u osób uwikłanych w przemoc. → Wzrost wiedzy w zakresie mechanizmów występujących w obrębie zjawiska przemocy w rodzinie. → Wzrost umiejętności zapewnienia sobie bezpieczeństwa, zapobiegania eskalacji przemocy i właściwego reagowania w sytuacji zagrożenia. → Poprawa jakości życia. → Stabilizacja emocjonalna. → Wzrost kontroli nad własnym życiem, poprawa relacji społecznych. → Wzrost świadomości o dostępnym wsparciu instytucjonalnym. → Zmotywowanie osób uwikłanych w przemoc do skorzystania ze specjalistycznej pomocy. 	<p>ul. Śląska 48 81-310, Gdynia tel.: 58/627-33-60 fax. 58/627-33-65 e-mail: h.zolkos-margonska@mopsgdynia.pl</p> <p>Ośrodek czynny: od pn. –pt. w godz. 730-1530 jednakże z uwagi na częstą w pracę w terenie pracowników ośrodka wskazane jest, aby umawiać wizyty po wcześniejszym kontakcie telefonicznym.</p>	<p>Siedziba Zespołu mieści się przy ulicy Śląskiej 48, przy zatoczce autobusowej nr 182, 103 kierunek Węzeł Franciszki Cegielskiej, w pobliżu przejścia podziemnego, w okolicy budynku PROKOM</p> <p>Dojazd komunikacją miejską: autobusy 103, 182</p>
UDZIELANIE INNYM PODMIOTOM WSPARCIA I KONSULTACJI W ZAKRESIE PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE	<ul style="list-style-type: none"> → Uaktualnianie i przekazywanie zbioru informacji dotyczących możliwości uzyskania wsparcia w szerokim spektrum przeciwdziałania przemocy w rodzinie. → Wsparcie merytoryczne np. przeprowadzanie szkoleń, warsztatów w szkołach. 	<ul style="list-style-type: none"> → Zwiększenie wiedzy w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie. → Zwiększenie świadomości nt. zjawiska przemocy w rodzinie wśród uczniów, rodziców. 		

GMINNA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH W GDYNI

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
DZIAŁANIA PROWADZONE PRZEZ CZŁONKÓW GMINNEJ KOMISJI ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH	<ul style="list-style-type: none"> → Zakładanie procedury „Niebieskiej Karty”. → Uczestnictwo w grupie roboczej. → Kierowanie pism do Sądu Rejonowego w Gdyni o wgląd w sytuację rodzinną gdy dobro dziecka może być zagrożone. → Zawiadomienie prokuratury i policji o podejrzeniu popełnienia przestępstwa znęcania (207kk). → Prowadzenie rozmowy z osobą doznającą przemocy, osobą stosującą przemoc i świadkami przemocy w rodzinie. 	<ul style="list-style-type: none"> → Udzielenie kompleksowej informacji o możliwości uzyskania pomocy, w szczególności psychologicznej, prawnej, socjalnej i pedagogicznej oraz wsparcia, w tym o instytucjach i podmiotach świadczących specjalistyczną pomoc na rzecz osób dotkniętych przemocą w rodzinie. → Wzrost poczucia bezpieczeństwa i komfortu psychicznego. → Wzrost wiedzy w zakresie mechanizmów występujących w obrębie zjawiska przemocy w rodzinie. → Wzrost umiejętności zapewnienia sobie bezpieczeństwa, zapobiegania eskalacji przemocy i właściwego reagowania w sytuacji zagrożenia. → Zatrzymanie przemocy w rodzinie. → Zmotywowanie osób uwikłanych w przemoc do skorzystania ze specjalistycznej pomocy. 	<p>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdyni, ul. Grabowo 2, 81-265 Gdynia, tel.: 58/625-93-92, godz. 7.30-15.30</p>	<p>Budynek MOPS mieści się naprzeciwko Biedronki; wejście z tyłu budynku, od strony parkingu</p> <p>Dojazd komunikacją miejską, Autobusy: 102, 105, 109, 125, 141, 196</p> <p>Trolejbusy: 20, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30</p> <p>Przystanek: Akademia Morska</p>

POWIATOWY URZĄD PRACY W GDYNI

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
AKTYWIZACJA ZAWODOWA	<ul style="list-style-type: none"> → Pomoc w znalezieniu pracy – pośrednictwo pracy. → Wsparcie w podwyższeniu lub zdobyciu kwalifikacji zawodowych. → Skierowanie na staż w celu zdobycia doświadczenia zawodowego. → Pomoc doradcy zawodowego w sprecyzowaniu swoich preferencji, słabych i mocnych stron, wyznaczeniu swojej ścieżki kariery zawodowej. → Pomoc w przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych i przygotowaniu się do rozmowy kwalifikacyjnej. 	<ul style="list-style-type: none"> → Podjęcie pracy – usamodzielnienie się, uzyskanie niezależności. → Podwyższenie swoich kwalifikacji lub zdobycie nowych – co zdecydowanie wpływa na wzrost poczucia własnej wartości, pewność siebie i swojej siły sprawczej. 	<p>ul. Kołłątaja 8 81-332 Gdynia, tel.: 58/620-49-54, 58/621-11-61, 58/620-29-44, fax 58/621-06-95 www.pupgdynia.pl e-mail: pup@pupgdynia.pl godziny funkcjonowania: 8.00 – 15.00 od poniedziałku do piątku</p>	<p>SKM – stacja Gdynia Gł. Dojście piechotą ok. 5 min.</p> <p>ZKM – linie 20, 21, 22, 23, 24, 30, 105, 109, 125, 194, 710. Przystanki po obu stronach dworca PKP Gdynia Główna. Dojście piechotą ok. 5 – 10 minut. Jeśli przystanek jest od strony Dworca PKS wówczas należy przejść przez tunel Dworca PKP na stronę ul. Morskiej.</p>

OŚRODEK PROFILAKTYKI I TERAPII UZALEŻNIEŃ

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
TERAPIA DLA OSÓB DOROSŁYCH DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY BĘDĄCEJ WYNIKIEM NADUŻYWANIA ALKOHOLU	<ul style="list-style-type: none"> → Program terapeutyczny dla osób doznających przemocy będącej wynikiem nadużywania alkoholu obejmuje psychoterapię indywidualną i grupową na dwóch poziomach: → Poziom podstawowy: <ul style="list-style-type: none"> → grupa psychoedukacji 1 raz w tygodniu, około 5-12 miesięcy oraz kontakt indywidualny z terapeutą prowadzącym około 0,5-2 lata) → maratony terapeutyczne na poziomie podstawowym: „Trening Konstruktwnych Zachowań Obronnych”, „Kobiecość”, „Radzenie sobie ze złością”, „Przeprowadzanie rozmowy z osobą uzależnioną” → Poziom pogłębiony: <ul style="list-style-type: none"> → zajęcia w grupie 1 raz w tygodniu przez ok. 10 miesięcy wraz z maratonami terapeutycznymi; → maratony terapeutyczne na poziomie pogłębionym – 5 maratonów: „Trenig interpersonalny”, „Potrzeby”, „Praca nad destrukcją”, „Praca nad przekonaniami”, maraton końcowy 	<ul style="list-style-type: none"> → Zmiana stylu życia na prozdrowotny i wzmocnienie poczucia własnej wartości. → Nabycie bądź zwiększenie wiedzy na temat przemocy, współuzależnienia i uzależnienia. → Uzyskanie wglądu w mechanizmy swoich zachowań. → Nauka umiejętności asertywnych zachowań obronnych. → Osiągnięcie stabilizacji emocjonalnej i odzyskanie kontroli nad własnym życiem. → Poprawa jakości życia rozumiana jako poprawa relacji rodzinnych, rówieśniczych. → Poprawa funkcjonowania psychospołecznego. → Odbudowa pozytywnego obrazu siebie i wiary we własne siły. → Poprawa radzenia sobie z emocjami, w szczególności z lękiem i wstydem. → Wzrost umiejętności porozumiewania się z ludźmi. → Rozwinięcie umiejętności zaspakajania potrzeb własnych i dzieci. → Poprawa umiejętności pozyskiwania sieci wsparcia społecznego oraz korzystania z instytucji przeciwdziałania przemocy. 	<p>ul. Reja 2a 81-417 Gdynia tel./fax: 58/621-61-35 www.opitu.pl e-mail: alko@opitu.pl</p> <p>godziny funkcjonowania: pn-czw: 7.30-19.30 pt: 7.30-15.00 maratony terapeutyczne: piątek – 16.00-20.00 sobota – 9.00-18.00 niedziela – 9.00-15.00</p>	<p>komunikacja miejska dojeżdżająca na przystanki: dworzec SKM wzgórze Maksymiliana węzeł Franciszki Cegielskiej Wzgórze Św. Maksymiliana – 01, 02, 03, 04 Wzgórze Św. Maksymiliana Kapliczka 02 Dojazd SKM na stację wzgórze Maksymiliana najbliższa okolica – kościół św. Maksymiliana, trzeba wejść po schodach koło kościoła</p>



OŚRODEK PROFILAKTYKI I TERAPII UZALEŻNIEŃ

DZIAŁANIE	CHARAKTERYSTYKA DZIAŁANIA	ZAKŁADANE EFEKTY	DANE TELEADRESOWE	DOJAZD
DZIAŁANIA INTERWENCYJNE	<ul style="list-style-type: none"> → Pomoc lekarska/ psychiatryczna i/lub terapeutyczna w nagłych przypadkach (pomoc w przypadku myśli samobójczych, konieczność skierowania do szpitala psychiatrycznego kierowanie do odpowiednich placówek leczniczych). → Pierwszy kontakt przed-terapeutyczny (możliwość kontaktu telefonicznego oraz bezpośredniego nastawionego na wzbudzenie motywacji i udzielenia wsparcia do podjęcia leczenia oraz udzielenie kompetentnych informacji o możliwej ofercie wsparcia poza ośrodkiem). → Spotkania interwencyjne z osobą doznającą przemocy (pomoc w sytuacji kryzysowej, motywowanie do podjęcia odpowiednich działań wobec osoby uzależnionej, motywowanie do podjęcia terapii dla doznających przemocy i współuzależnionych, kierowanie do oik w razie braku miejsc do terapii), dostarczanie bazy wsparcia. 	<ul style="list-style-type: none"> → Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa. → Wzrost wiedzy dotyczącej możliwości uzyskania pomocy. → Wzrost motywacji do podjęcia terapii. → Uzyskanie wsparcia w sytuacji kryzysowej. 		
WSPÓŁPRACA W INNYMI INSTYTUCJAMI MIEJSKIMI DZIAŁAJĄCYMI W OBSZARZE PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY	<ul style="list-style-type: none"> → Spotkania osób doznających przemocy z przedstawicielami Zespołu Interdyscyplinarnego, policji, sądu i prokuratury (w miarę możliwości). 	<ul style="list-style-type: none"> → Rozszerzenie wiedzy dotyczącej możliwości pomocy ze strony innych instytucji miejskich poprzez osobiste spotkanie pacjentek z przedstawicielami tych instytucji. → Umożliwienie bezpośredniego zadawania pytań przedstawicielom instytucji przez osoby doznające przemocy. 		

BIBLIOGRAFIA

1. Ackerman R. J., Pickering S.E. (2004). *Zanim będzie za późno. Przemoc i kontrola w rodzinie*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk.
2. Bandura – Madej W., Dobrzyńska – Mesterhazy A. (2000). *Przemoc w rodzinie. Interwencja kryzysowa i psychoterapia*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Kraków.
3. Bieńkowska D. Ułasiński C. Szymanska J. (2006). *Przygotowanie do segmentacji bezrobotnych w Powiatowych Urzędach Pracy – syntetyczna diagnoza działalności Urzędów w kontekście obsługi klienta*. Kraków: Centrum Doradztwa Strategicznego, dostępne na <http://www.cds.krakow.pl/zalaczniki/176/1.pdf>
4. Bliska E. (2008), *Profilaktyka wypalenia zawodowego*, cz. II. Niebieska Linia nr 6 /.
5. Czapiński J. (1992), *Psychologia szczęścia*, Warszawa.
6. Davies H. (1984). *Impossible Clients*, The Journal of Social Work Practice, vol. 1, nr 2, 1984, w przekładzie H. Grzegoławskiej-Klarkowskiej, zamieszczone w: Davies H. (1998). *Nieznośni klienci*, [w:] Kwaśniewski J. (red.) *Praca socjalna pomoc społeczna*. Biblioteka Pracownika Socjalnego. Katowice: Wydawnictwo „Śląsk”.
7. Dębski M. (2011). *Kondycja pracy socjalnej w województwie pomorskim w świetle wyników badań socjologicznych*. [w:] Browarczyk Ł. Dębski M. Maj A. (red.) *Forum. O bezdomności bez lęku. Rok III*. Gdańsk: Pomorskie Forum na Rzecz Wychodzenia z Bezdomności.
8. Grygorczuk A., Dzierżanowski K., Kiluk T. *Mechanizmy psychologiczne występujące w relacji ofiara – sprawca przemocy*. Psychiatria. Tom 6, nr 2, s.61-65.
9. Jarząbek A (2011). *Przemoc domowa ma różne oblicza*. Publikacja wydana przez Urząd Miejski w Gdańsku. Gdańsk.
10. Józefczyk J. (2011). *Perspektywy rozwoju pracy socjalnej w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Gdyni*. s. 3-18. [w:] Szpunar M. (red.) *Asystentura rodziny. Analiza efektywności specjalizacji pracy socjalnej w kontekście projektu systemowego MOPS w Gdyni „Rodzina bliżej siebie”*. Gdynia/Gdańsk: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdyni, Uniwersytet Gdański.
11. Keyes C.L.M., Waterman M.B. (2003), *Dimensions of wellbeing and mental health in adulthood*. [w:] Bornstein M., Davidson L., Keyes C.L.M., Moore K.A. (red.), *Wellbeing: positive development throughout the life course*. Manwah New York: Erlbaum, 2003, s. 481–501, za: L. Wojciechowska. *Style starzenia się a subiektywny dobrostan kobiet w późnej dorosłości, studiujących na Uniwersytecie Trzeciego Wieku*. „Polskie Forum Psychologiczne”. 13 (2), 2008
12. Księżopolski M. (2008). *Polityka społeczna w różnych krajach i modele polityki społecznej*. [w:] Firlit-Fresnak G. Szyłko-Skoczny M. (red.) *Polityka społeczna. Podręcznik akademicki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
13. Kwaśniewski J. (2006). *Rola diagnozy w rozwiązywaniu problemów społecznych*. W: Kwaśniewski J. (2006). *Badania problemów społecznych.2*. Warszawa: Instytut Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji Uniwersytetu Warszawskiego.
14. Madanes C. (1999). *Seks – miłość – przemoc. Psychoterapia sprawców i ofiar*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk.
15. Podgórecki A., *Zjawiska prawne w opinii publicznej*, Warszawa 1964.
16. Ratyński Wł. (2003). *Problemy i dylematy polityki społecznej w Polsce. Tom I*. Warszawa: Diffin
17. Rosalind B. Penfold (2007). *Kochać zbyt mocno*. Wydawnictwo Nowa Proza. Warszawa.
18. Sęk H. (2003). *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*. Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR. Warszawa.
19. Sharon D. Herzberger. (2002). *Przemoc domowa*. PARPA. Warszawa.
20. Sierpowska I. (2006). *Prawo pomocy społecznej*. Kraków: Kantor Wydawniczy Zakamycze.
21. Sutor B., *Etyka polityczna*, Warszawa 1994.
22. Szarfenberg R. (2008). *Definicje, zakres i konteksty polityki społecznej*. [w:] Firlit-Fresnak G. Szyłko-Skoczny M. (red.) *Polityka społeczna. Podręcznik akademicki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
23. Szatur-Jaworska B. (2008). *Diagnoza i diagnozowanie w polityce społecznej*. [w:] Firlit-Fresnak G. Szyłko-Skoczny M. (red.) *Polityka społeczna. Podręcznik akademicki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
24. Szubert W. (1973). *Studia z polityki społecznej*. Warszawa.
25. Tyszka Z., *Model rodziny współczesnej*, [w:] Z.Tyszka, A.Wachowiak, *Podstawowe pojęcia i zagadnienia socjologii rodziny*, Poznań 1997.
26. Wyprawa PoMoc. *Poradnik dla osób doznających przemocy w rodzinie*. Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”. Warszawa 2008.