

**URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO**

**Ramowy program ochrony ofiar
przemocy w rodzinie**

(Wersja z dnia 07.08.2012 r.)

Opole, sierpień 2012

Opracowanie:

Beata Kędzierska

Małgorzata Michalska

Spis treści

Wprowadzenie	4
1. Normy obyczajowe i prawne, a przemoc w rodzinie	6
1.1 Społeczne postrzeganie przemocy w rodzinie	6
1.2 Zadania administracji rządowej i samorządowej w przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie	8
2. Psychologiczne skutki doznawania przemocy	10
2.1 Psychologiczny portret osoby doznającej przemocy w rodzinie	10
2.2 Skutki doświadczania przemocy w rodzinie	12
2.3 Trudności w pracy z osobami doznającymi przemocy w rodzinie	14
3. Pomaganie osobom doznającym przemocy w rodzinie i ich ochrona	15
3.1 Etapy w pracy z osobami doznającymi przemocy	15
3.2 Formy wsparcia i pomocy dla osób doznających przemocy	17
3.3 Etyka pracy i pomagania osobom doznającym przemocy w rodzinie	19
Załączniki	21
Wybrane akty prawne związane z ochroną osób doświadczających przemocy w rodzinie	21
Instytucje lokalne związane z pomaganiem osobom doznającym przemocy w rodzinie	21
Wybrane instytucje ogólnopolskie związane z pomaganiem osobom doznającym przemocy w rodzinie	22
Wybór literatury dotyczącej pomagania osobom doznającym przemocy w rodzinie	22

Wprowadzenie

Głównym celem niniejszego programu jest ograniczenie zjawiska przemocy w rodzinie i przeciwdziałanie jej skutkom. Zamiarem naszym jest zapewnienie osobom dotkniętym przemocą w rodzinie systemowego wsparcia i pomocy w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych. Program oparty jest na zasadzie interdyscyplinarności, co pozwala na spójną, różnorodną i bardzo zindywidualizowaną pomoc. Program pomocy ofiarom przemocy ma charakter kompleksowy i obejmuje działania przywracające zdolność do samodzielnego życia, motywujące do powrotu do pracy zapewniającej bezpieczeństwo materialne i satysfakcję życiową.

Adresatami programu są mieszkańcy województwa opolskiego. Działania obejmują przede wszystkim:

- osoby doświadczające przemocy domowej, w tym min. dzieci i młodzież, współmałżonkowie lub osoby starsze, niepełnosprawne,
- świadkowie przemocy w rodzinie,
- osoby podejmujące działania zarówno z poziomu organów administracji rządowej jak i samorządowej w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie reprezentujące różnorodne instytucje: sądy, prokuraturę, policję, pomoc społeczną, placówki oświatowe, służby zdrowia, służbę więzienną, urzędy pracy i organizacje pozarządowe.

Ramowy program ochrony ofiar przemocy w rodzinie nie daje gotowych rozwiązań lecz tylko wskazuje kierunki oddziaływań i powinien stanowić inspirację dla wszystkich osób parających się niesieniem pomocy w tym zakresie. Tak, aby świadczona pomoc uwzględniała indywidualną potrzebę osoby doznającej przemocy, a nie utrudniała ofiarom odbudowy godności i odpowiedzialności za własne życie. Wydaje się, że niezbędnym jest, żeby w realizacji programów na rzecz ofiar przemocy w rodzinie brały udział nie tylko instytucje, organizacje udzielające wsparcia psychicznego i prawnego, ale także podmioty związane z rynkiem pracy: pracodawcy, urzędy pracy oraz wszyscy zajmujący się aktywizacją zawodową, pośrednictwem pracy i szkoleniami. Bowiernie zapewnienie bezpieczeństwa materialnego i uzyskanie niezależności finansowej jest jednym z podstawowych warunków odzyskania zdolności do samodzielnego życia w poczuciu godności osobistej.

W niniejszym programie używane są zamiennie sformułowania: „ofiara”- „osoba doznająca przemocy”. W pracy „pomagacza” ważne jest, by nie używać słowa „ofiara”,

ponieważ wyraz ten piętnuje daną osobę, jest to taka przypięta „łatka”. W pracy należy wyraźnie oddzielać sytuację od osoby.

Ramowy program ochrony ofiar przemocy w rodzinie składa się z trzech części. Pierwsza dotyczy społecznego postrzegania przemocy w rodzinie oraz norm prawnych przeciwdziałających temu zjawisku. Druga część zawiera psychologiczne skutki doznawania przemocy. Natomiast część trzecia poświęcona jest pomaganiu osobom doznającym przemocy z uwzględnieniem etyki pracy. Program zamykają załączniki, na które składają się: spis wybranych aktów prawnych, instytucje i miejsca, w których można uzyskać pomoc oraz polecana literatura.

1. Normy obyczajowe i prawne, a przemoc w rodzinie

1.1 Społeczne postrzeganie przemocy w rodzinie

Przekonania są regułami, według których żyjemy. Powstają na podstawie naszych doświadczeń i funkcjonujących w społeczeństwie stereotypów. Tworzą wzorce, według których wydaje się nam, że tak działa świat. Przekonania kształtują nasze zachowanie i pogląd na innych ludzi, nas samych, naszych relacji oraz tego co jest możliwe i do czego jesteśmy zdolni. Podstawowa matryca, z której każdy człowiek czerpie wzorce, to RODZINA. W niej uczymy się autorytatywnych poglądów, sposobów uczenia, przyjęcia i stosowania norm i zasad oraz usprawiedliwiania działań swoich bliskich. W rodzinie kształtuje się nasz wizerunek ról: kobiety i mężczyzny. Istnieje przekonanie, że zakresy zainteresowań kobiet i mężczyzn nie pokrywają się ze sobą. Domeną kobiet są dom i dzieci (stereotyp- „kobieta jest strażniczką domowego ogniska”), a mężczyzn praca i świat zewnętrzny (stereotyp- „mąż jest głową rodziny”). W naszym kraju funkcjonują stereotypy związane z płcią, np.:

„Typowa Polka”- „połączenie” damy, kobiecości, „uosobienia” wartości narodowo-chrześcijańskich, godna, elegancka, dba o honor własny i męża, lojalna, podporządkowana mężowi, miła, łagodząca konflikty, wybacząca, dbająca o przyjemną atmosferę w domu, kultywuje tradycje, ambitna, niezależna;

„Typowy Polak”- dżentelmen, elegancki wobec kobiet, kulturalny, staje w obronie słabszych, przykładna głowa rodziny, cieszy się szacunkiem domowników, wspiera żonę w obowiązkach domowych, bierze udział w wychowaniu dzieci, patriota.

Stereotypy i przekonania są bardzo zakorzenione w każdym człowieku.

Bez nich nie można funkcjonować.

Wszyscy żyjemy w kulturze pełnej przemocy i mamy wiele wzorców przemocowych, sposobów wywierania wpływu w relacjach z innymi ludźmi, siłowego rozwiązywania konfliktów, wykorzystywania posiadanej przewagi w osiągnięciu swoich celów, bez poszanowania godności i praw jednostki. Dominują jednak stereotypy wypaczające problem przemocy domowej. Na przykład:

- Stereotyp: „Przemoc w rodzinie zawsze związana jest z alkoholizmem”. Przemoc nie jest uwarunkowana chorobą alkoholową, lecz niskim poziomem inteligencji emocjonalnej, nie rozwijanej w polskiej edukacji (domowej, szkolnej, religijnej);
- Stereotyp: „Sprawca przemocy w rodzinie to mężczyzna”. Prawda jest jednak taka, że przemoc jest stosowana także przez kobiety, dzieci wobec rodziców i dziadków;

- Stereotyp: „*Przemoc w rodzinie to problem rodzin patologicznych*”. Tymczasem przemoc domowa zdarza się we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia i sytuacji ekonomicznej;
- Stereotyp: „*Dziecko jest własnością rodziców*”. Przy takim założeniu nie reaguje się na przemoc wobec dzieci, a przecież to właśnie one najciężej doświadczają traum oraz negatywnych konsekwencji dla swojego rozwoju, nawet wówczas, gdy przemoc w rodzinie bezpośrednio (pozornie) ich nie dotyka.

W dzisiejszym świecie naprawdę trzeba się dużo „nagimnastykować”, by nie używać przemocy. Agresja leży niejako w naturze człowieka. Zachowanie agresywne staje się przemocą, gdy:

- jest intencjonalne,
- narusza prawa i dobra drugiego człowieka,
- istnieje znacząca przewaga jednej ze stron nad drugą,
- powoduje szkody- fizyczne i psychiczne.

Przemoc jest zjawiskiem wynikającym z *zachowania* człowieka, z działania lub zaniechania. W rodzinie nie zawsze jest łatwa do rozpoznania. Przeważnie przemoc dzieli się na: fizyczną, psychiczną, seksualną, ekonomiczną i zaniedbanie. Przemoc może być także gorąca lub zimna.

Osoby ulegające przemocy posługują się mitami i stereotypami dotyczącymi życia rodzinnego, które usprawiedliwiają stosowanie przemocy w związkach międzyludzkich. Mają niewielką wiedzę na temat przysługujących im praw. Wbrew temu, co często myślimy, sądząc, że ofiara przemocy w rodzinie biernie poddaje się krzywdzeniu, często podejmuje ona wiele działań w celu własnej obrony i przeciwdziałaniu przemocy. Przeznacza na to wiele energii, pomysłowości i czasu. Jednak próby te są nieskuteczne. Ofiara wiele razy daje sygnały otoczeniu, że potrzebuje pomocy. W odpowiedzi spotyka się z niewiarą, a także ze stereotypami :

- „*w każdym małżeństwie są kłopoty*”, „*trzeba umieć to znieść*”, „*każdy niesie swój krzyż*”, „*ja miałam jeszcze gorzej i dałam radę*” - pomniejszaniem znaczenia zdarzeń,
- „*obowiązkiem żony jest dbać o męża*”, „*widziały gały co brały*” – obwinianiem,
- „*w małżeństwie trzeba zawsze sobie przebaczać*”, „*dobrocią i miłością osiągnie się wszystko*”, „*lepszy taki mąż, niż żaden*”, „*rodzina to świętość*” - przypominaniem „obowiązków” wynikających z „powołania i roli” kobiety.

Z osobą doznającą przemocy należy tak pracować, by zweryfikowała przekonania, które jej przeszkadzają w życiu.

PAMIĘTAJ:

- stereotypy i przekonania są bardzo odporne na zmiany,
- przemoc domowa zdarza się we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od wykształcenia i sytuacji ekonomicznej.

1.2 Zadania administracji rządowej i samorządowej w przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie

Najważniejszym dokumentem w ustawodawstwie polskim dotyczącym kwestii podstawowych praw człowieka jest **Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej** z dnia 2 kwietnia 1997r. Dz.U. Nr 78, poz.483 z późn. zm.) Rozdział drugi, poświęcony „Wolnościom, Prawom i Obowiązkom Człowieka i Obywatela”, reguluje zasady zapewniające każdemu nietykalność osobistą i cielesną oraz stawia na ich straży władzę publiczną. Konstytucja przyznaje każdemu prawo żądania od organów władzy publicznej szczególnej ochrony dziecka przed przemocą, okrucieństwem, wyzyskiem i demoralizacją. Konstytucja wprowadza również ochronę praw dziecka, czego dowodem jest powołanie instytucji **Rzecznika Praw Dziecka** (art. 72).

Przemoc to jeden z nielicznych problemów społecznych, który po wielu latach doczekał się uregulowania w postaci ustawy- **ustawa z dnia 29 lipca 2005r o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie** (Dz. U. Nr180, poz.1493 z póź. zm.).

Już wcześniej zjawisko przeciwdziałania przemocy w rodzinie ujmowane było w **ustawie z dnia 26 października 1982r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi** (Dz.U. z 2007r., Nr 70, poz. 473, z późn. zm.), jako, że często współwystępuje z chorobą alkoholową - stanowi jedno z zadań wpisanych w zakres profilaktyki alkoholowej. Przemoc w rodzinie jest jednym z powodów przyznawania pomocy społecznej. Zapis ten znalazł się w **ustawie z dnia 12 marca 2004r. o pomocy społecznej** (tekst jednolity Dz.U. z 2009r. Nr 175, poz 1362 z póź zm.) określającej min. kompetencje pracowników pomocy społecznej, których jednym z zadań jest udzielanie wszelkiej pomocy osobom i rodzinom dotkniętym problemem przemocy domowej.

Zgodnie z polskim prawem przemoc wobec najbliższych jest przestępstwem ściganym z urzędu. Wszystkie instytucje państwowe i samorządowe, które w związku ze swoją działalnością dowiedziały o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu są zobowiązane

niezwłocznie zawiadomić o tym prokuratora lub policję. Zaniechanie tego obowiązku może skutkować odpowiedzialnością karną, cywilną i dyscyplinarną. Także osoby, które wypełniają zadania służbowe mają obowiązek powiadomienia policji lub prokuratora w przypadku podejrzenia o popełnieniu przestępstwa z użyciem przemocy wobec członków rodziny.

Przemoc w rodzinie jest specyficzną kategorią czynów zabronionych przez prawo, o niezwykle wysokim stopniu szkodliwości społecznej. W polskim **Kodeksie karnym** wyszczególniono w rozdziale XXVI „Przestępstwa przeciwko rodzinie i opiece”. W zależności od tego, jaki przestępstwo to przybiera kształt- czy ma charakter jednorazowy, czy też powtarza się- jest ścigane z różnych artykułów Kodeksu karnego.

Sytuację osób doznających przemocy w rodzinie regulują również przepisy prawa cywilnego, zawarte głównie w **Kodeksie rodzinnym i opiekuńczym**, zgodnie z którym osobom wykonującym władzę rodzicielską oraz sprawującym opiekę lub pieczę nad małoletnim zakazuje się stosowania kar cielesnych.

Prawo i praktyka odgrywają ważną rolę w demokratycznym państwie, ponieważ przyczyniają się do kształtowania społecznych i kulturowych zasad, wartości oraz porządku obywateli. Potrzebny jest wysiłek wszystkich współpracujących instytucji, by przeciwdziałanie i zwalczanie przemocy w rodzinie skuteczniej chroniło prawa ofiar.

Ustawa z dnia 10 czerwca 2010r. o zmianie ustawy o przemocy w rodzinie oraz niektórych innych ustaw, która weszła w życie 1 sierpnia 2010r. wprowadza istotne zmiany w zakresie współpracy różnych podmiotów zaangażowanych w działania na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Na pierwszy plan wysuwa się obligatoryjne powołanie w każdej gminie **zespołu interdyscyplinarnego**. Ustawa wymienia też procedurę „Niebieskie Karty” jako ogół czynności podejmowanych wobec przemocy w rodzinie przez różne podmioty: policję, jednostki organizacyjne pomocy społecznej, gminne komisje rozwiązywania problemów alkoholowych, przedstawicieli ochrony zdrowia i oświaty. W październiku 2011r. weszło w życie Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 13 września 2011r. w sprawie **procedury „Niebieskie Karty” oraz wzorów formularzy „Niebieska Karta”** (Dz.U. Nr 209, poz. 1245).

PAMIĘTAJ:

- przemoc w rodzinie jest w Polsce przestępstwem i ściga się sprawców przestępstw przeciwko osobom bliskim z urzędu i na wniosek,
- nic nie usprawiedliwia przemocy,

- prawo to dowody, prawo nie ma uczuć,
- podejmowanie interwencji w środowisku, w tym wszczęcie procedury „Niebieskie Karty”, wobec rodziny dotkniętej przemocą, nie wymaga zgody osoby dotkniętej przemocą w rodzinie.

2. Psychologiczne skutki doznawania przemocy

2.1 Psychologiczny portret osoby doznającej przemocy w rodzinie

Jak dochodzi do tego, że ofiara przez wiele lat pozostaje w krzywdzącym związku?

Początek związku jest atrakcyjny i miły, oboje są sobą zafascynowani. Partner wzbudza początkowo w ofierze pożądanie i podziw. Demonstruje swoje uczucia, jest władczy i zaborczy. Ofiara traktuje to jako wyraz szaleńczej miłości. Podporządkowuje się woli sprawcy, widząc w nim tego, który jest mądrzejszy i wie co dla niej dobre. Myśli, że „złapała Pana Boga za nogi”. Kiedy się połapie w sytuacji i zaczyna stawiać opór, wywołuje furję partnera. Sama doznaje szoku. Myśli: *to jakiś koszmar, co ja zrobiłam, miał taki ciężki dzień, a ja go zdenerwowałam, to przeze mnie*. To nie oznacza jednak przyzwolenia na agresję. Ofiara czuje się odpowiedzialna za jakość związku, jednak efekt nie zależy od niej. Doprowadza to do wzrastającego poczucia winy i wiary w to, że zasłużyła na swój los. Ofiara ma katastroficzne wyobrażenia o swoim przyszłym życiu w samotności. Lęk przed nieznanym jest silniejszy, niż strach przed partnerem. Obawia się, że sama sobie nie poradzi, że już nikt więcej się z nią nie zwiąże.

Ofiary przemocy zanim zgłoszą się po pomoc, starają się wykorzystać znane sobie sposoby, mogące, ich zdaniem, przynieść pożądane efekty. Najczęściej są to:

- rozmowy z osobą stosującą przemoc (cel-wzbudzenie poczucia winy u sprawcy),
- wymuszanie na sprawcy obietnicy poprawy (odwoływanie się do np. miłości, sumienia),
- groźby (powiadomienie policji, zabranie dzieci, odejście, rozwód),
- unikanie ataku (brak reakcji na zaczepki, próba wyjścia z domu),
- ukrywanie się, uciekanie z domu (przeczekanie w innym miejscu),
- bierna obrona (zasłanianie się, chowanie),
- aktywna obrona (bicie, krzyczenie, skrajne: zabójstwo sprawcy).

Ofiara przemocy w rodzinie często nie jest w stanie dostrzec grożącego jej niebezpieczeństwa i spustoszeń, jakie dokonują się w jej psychice. Badania wykazały (Leonora E. Walker-1979),

że związku, w których osoby doznają przemocy fizycznej przechodzą przez trzy fazy powtarzającego się cyklu:

I. Faza narastania napięcia:

- wyczuwalny wzrost napięcia, narastające sytuacje konfliktowe, w których zaczyna pojawiać się agresja,
- ofiara stara się opanować sytuację, często przeprasza sprawcę „na wszelki wypadek”,
- ofiara zastanawia się, jak uniknąć awantury,

II. Faza ostrej przemocy:

- sprawca staje się gwałtowny, wpada w szał, wyładowuje się, drobiazg- wywołuje awanturę,
- ofiara w tej fazie może zostać poważnie pobita, zraniona,
- ofiara odczuwa wstyd i przerażenie, jest oszołomiona, odczuwa złość, czasem staje się apatyczna, traci ochotę do życia, najczęściej w tej fazie decyduje się szukać pomocy,

III. Faza miodowego miesiąca:

- sprawca szczerze żałuje tego rozrobił, okazuje skruchę i obiecuje, że to się nigdy nie powtórzy,
- stara się znaleźć jakieś wytłumaczenie dla tego co zrobił i przekonuje ofiarę, że to był wyjątkowy, jednorazowy incydent,
- zaczyna okazywać ciepło i miłość, przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się tak, jakby przemoc nigdy nie miała miejsca,
- ofiara zaczyna wierzyć, że sprawca się zmienił i przemoc była jedynie incydem, czuje się kochana, myśli, że jest dla niego ważna i znowu go kocha.

Faza miodowego miesiąca nie trwa długo, po jakimś czasie napięcie powraca i cykl przemocy się powtarza.

Osoby pomagające powinny pamiętać, że brak jest dowodów na istnienie szczególnej predyspozycji do bycia ofiarą. Przemoc domowa jest bardziej rezultatem zachowania sprawcy, niż osobistych cech ofiary. Nie istnieje szczególny typ osoby maltretowanej.

PAMIĘTAJ:

- każdy może zostać ofiarą przemocy w rodzinie: nie chroni ani wykształcenie, ani status społeczny, ani wiek,

- rodzina przemocowa zamiennie pełni rolę: kata, ofiary, świadka.

2.2 Skutki doświadczania przemocy w rodzinie

Długotrwałe pozostawanie w związku przemocowym może prowadzić do tzw. wyuczonej bezradności.

Wyuczona bezradność- jest poddaniem się, zaprzestaniem działania, które wynika z przekonania, że cokolwiek się zrobi, nie będzie miało żadnego znaczenia dla zmiany sytuacji. Kiedy ofiara uwierzy, że nie ma wpływu na swoje życie i uwierzy w swoją bezradność, dochodzi do zaburzeń w sferze:

- motywacyjnej (brak chęci i motywacji do działania, bierność, pasywność),
- emocjonalnej (przeżywanie lęku, obniżonego nastroju, zmęczenia, apatii, depresji i brak wiary w możliwość odniesienia sukcesu),
- poznawczej (przekonanie, że nie ma się żadnego wpływu na bieg wydarzeń).

Osoby mające syndrom wyuczonej bezradności często wykazują również braki w sferze zachowań społecznych. Nie potrafią nawiązać rozmowy, wyrażać jasno swojego zdania, mówić o sprawach osobistych, określać własnych potrzeb ani przyjmować krytyki ze strony innych ludzi (traktują ją jako bezpośredni atak skierowany na siebie). W pracy z taką osobą należy umacniać poczucie jej sprawstwa, zaufania do siebie, do własnych sił i możliwości, po to, by brała coraz więcej odpowiedzialności za swoje życie. By zobaczyła, że może osiągnąć zmianę własnymi siłami. W pracy z osobą z wyuczoną bezradnością należy unikać sytuacji, w której przejmuje się za nią wyznaczone zadania.

Badania nad przemocą wyodrębniły jako najbardziej typowe zachowanie sprawców przemocy technikę „*prania mózgu*”, które polega na:

- monopolizacji uwagi,
- izolacji,
- wywoływaniu lęku,
- manipulacji uwagi,
- depresji,
- naprzemienności kary i nagrody,
- demonstracji wszechmocy i wszechwładzy,
- wymuszaniu drobnych przysług.

Konsekwencją praniu mózgu jest degradacja własnego obrazu. Osoby doznające przemocy zmniejszają swoją aktywność, wycofują się z działania, łatwo ulegają sugestiom i manipulacjom. Ofiary uważają, że są głupie i mało zdolne. Zmieniają swoje poglądy i przyzwyczajenia, by dostosować się do życzeń sprawcy. Pranie mózgu powoduje całkowite podporządkowanie, utratę poczucia własnej wartości i własnych przekonań oraz bezkrytyczne przyjmowanie rzeczywistości kreowanej przez sprawcę.

Przemoc w rodzinie jest skrajnie urazową sytuacją. U osób doświadczających przemocy prowadzi do wykształcenia się złożonego zaburzenia zwanego **zespołem stresu pourazowego (PTSD)**, który charakteryzuje się:

- stanami nadmiernego pobudzenia,
- stanami zahamowania, poczucia bezradności,
- wtargnięciem tj. na przemian natrętnie powracającymi myślami, obrazami i uczuciami oraz reakcją zaprzeczania,
- odcięciem od własnych emocji,
- poczuciem niskiej wartości, winy i wstydu,
- skłonnościami autodestrukcyjnymi (sięganie po alkohol, narkotyki, samookaleczenie się, próby samobójcze),
- nieufność wobec ludzi,
- umysłowe i emocjonalne przetwarzanie zdarzenia, próby zrozumienia, zintegrowania i pogodzenia się.

Konsekwencją ciągłego zagrożenia przemocą jest skłonność ofiar do identyfikacji ze sprawcą i gotowość do działania w jego interesie tzw. **syndrom sztokholmski**. Syndrom ten może dotknąć każdego, jeśli będą spełnione cztery warunki: zagrożenia życia, nie ma możliwości ucieczki lub tak się ofierze wydaje, ofiara nie ma kontaktu ze światem zewnętrznym, sprawca przynajmniej od czasu do czasu zachowuje się przyjaźnie. Ofiara w takim wypadku próbuje zyskać życzliwość sprawcy, czuje do niego sympatię i zachowuje się jak jego sprzymierzeniec.

Osoby żyjące w rodzinach przemocowych w stanie ciągłego zagrożenia (zarówno jako ofiara lub świadek przemocy) pozbawione są poczucia bezpieczeństwa, miłości i zaufania. Presja i ciągłe napięcie może stać się przyczyną wielu chorób psychosomatycznych, jak np. bóle głowy czy żołądka, problemów z jedzeniem, koszmarów sennych. Osoby krzywdzone czują się opuszczone, winne, mniej wartościowe, bezsilne i odrzucone. W przypadku dzieci do wymienionych skutków przemocy dochodzi jeszcze brak

możliwości prawidłowego rozwoju. Krzywdzeniu dzieci sprzyja akceptowana powszechnie zgoda na ich bicie, traktowanie jako własność rodziców, co oznacza, że rodzice mogą je karać jak tylko zechcą i nikomu nie wolno się do tego wtrącać. Dzieci wychowujące się w rodzinach, gdzie jest przemoc „nasiąkają nią”. Nawet jeśli nie są bite, a są „tylko” świadkami przemocy w rodzinie, są jednocześnie jej ofiarami. Uczą się, że przemoc jest elementem życia, zdobywają wzorce bycia mężczyzną i kobietą, widzą relacje, w których są dwie role: sprawcy i ofiary, i że bardziej opłaca się być sprawcą. Przemoc w rodzinie jest dla dzieci wzorcem negatywnym. Dla ich dobra należy zatrzymać przemoc i pokazać wzorce życia rodzinnego oparte na wsparciu, miłości, przyjaźni.

PAMIĘTAJ:

- największe szkody (straty) w rodzinie przemocowej ponosi **ZAWSZE** dziecko,
- pierwszy krok pracy osoby doznającej przemocy to zobaczyć, a potem działać i zmieniać.

2.3 Trudności w pracy z osobami doznającymi przemocy w rodzinie

Osoba doznająca przemocy w rodzinie:

- **boi się o swoje życie i zdrowie, bo nie wierzy, że ktoś zechce jej pomóc** (myśli, że gdy powiadomi policję lub prokuraturę to nikt nie będzie chciał zeznawać w jej sprawie),
- **wstydzi się** (bo bierze całą odpowiedzialność za wydarzenia w rodzinie na siebie),
- **bywa agresywna.**

Pomagając ofiarom przemocy w rodzinie warto pamiętać o tym, że osoby te charakteryzuje rozchwianie emocjonalne. Zachowanie ich bywa niezrozumiałe, irytujące i zniechęcające do pomagania. Często cierpią one na zaburzenia: popadanie w depresję, niepokój, niekontrolowane wybuchy płaczu, śmiechu czy agresji. Trudno od nich oczekiwać racjonalnych zachowań, ponieważ żyją w ciągłym strachu przed sprawcą. Wykazują się bezradnością sprzeczną z wiekiem, intelektem, siłą fizyczną i pozycją. Dokonują często niezrozumiałych zmian decyzji, wycofują skargi, nie chcą ukarania sprawcy, sprawiają wrażenie, że same nie wiedzą co chcą z sobą zrobić. Zmieniają zeznania, zaczynają chronić

swojego krzywdziciela, a czasem wspólnie z nim zaczynają oskarżać osoby pomagające o przekroczenie uprawnień.

Traumatyczne przeżycia ofiar mają wpływ na osoby pracujące z nimi. Trudnym sytuacjom towarzyszy zazwyczaj przeżywanie nieprzyjemnych uczuć (lęk, złość, gniew, bezradność). Osoby pomagające w sytuacjach niepowodzenia mogą skierować te uczucia na siebie. Może pojawić się obwinianie siebie o niekompetencję, czy poczucie bezradności lub zniechęcenie. Wiąże się to z przyjmowaniem na siebie nadmiernej odpowiedzialności za rezultaty podejmowanych działań własnych i ofiary.

Pomagając, należy mieć świadomość, że ostateczny rezultat podejmowanych działań jest wynikiem wielu czynników. Superwizja, wsparcie emocjonalne oraz solidarność zespołu są ważnymi elementami podtrzymującymi poziom energii i zawodowe morale „pomagacza”.

Inną poważną przeszkodą w pomaganiu może być silna identyfikacja ze sprawcą lub ofiarą przemocy, co utrudnia obiektywną ocenę sytuacji i podejmowanie adekwatnych do tej oceny działań.

Dlatego warto pamiętać, że kiedy zabraknie nam refleksji nad swoim zachowaniem, nie umiemy rozpoznawać własnych emocji i ich akceptować, ważne jest by poddawać systematycznej superwizji.

Osoby pracujące w przemocy powinny mieć zapewnione ciągłe i kompleksowe szkolenia.

PAMIĘTAJ:

- zachowania ofiar, które mogą dziwić, niecierpliwić, zniechęcać, wynikają z długotrwałego procesu wiktyimizacji i innych mechanizmów przemocy,
- to osoba doznająca przemocy ma podejmować decyzje, a nie ty. To jej życie, a nie twoje.

3. Pomaganie osobom doznającym przemocy w rodzinie i ich ochrona

3.1 Etapy w pracy z osobami doznającymi przemocy

Praca z ofiarami przemocy jest procesem, w którym „pomagacz” podąża za osobą, której udziela wsparcia. Można ją podzielić na trzy etapy:

- diagnozę problemu,

- stworzenie przez osobę doznającą przemocy i wprowadzenie w życie tzw. „Planu bezpieczeństwa”,
- praca nad skutkami przemocy.

Przejście do kolejnych etapów pomocy powinno być uzależnione od indywidualnej gotowości osoby, której pomagamy.

Opracowanie diagnozy należy rozpocząć od zebrania informacji: historii życia, sposobach radzenia sobie z przemocą, potrzebach i oczekiwaniach, przekonaniach na temat przemocy, własnej osoby, sprawcy i otoczenia. Jakie są jej myśli, uczucia i zachowania. Diagnoza powinna sprawić, by ofiara samodzielnie dokonała oceny sytuacji, a nie widziała jej oczami sprawcy, czy „pomagacza”. Uznała, że przemoc jest złem i przestępstwem. By zobaczyła, a potem działała w kierunku pozytywnych zmian. Autorem planu bezpieczeństwa powinna być osoba doznająca przemocy, a zadaniem „pomagacza” jest wydobyć jej „zasobów”. Posiadanie przez ofiarę planu bezpieczeństwa, nawet jeśli nie będzie on wykorzystany, da jej poczucie siły oraz urealnia możliwość „sprawczą”.

Pracując ze skutkami przemocy „celebruujemy” nawet najmniejsze zmiany (metoda małych kroków). A pomoc psychologiczna powinna przynieść trwałe zmiany w sferach: poznawczej, emocjonalnej i zachowań interpersonalnych. Po to, by osoba poczuła, że potrafi samodzielnie, skutecznie decydować o swoim życiu. Wszelkie zmiany do których dąży osoba doznająca przemocy, musimy opierać na jej zasobach, nie naszych, dlatego też w działaniach staramy się wydobyć z człowieka to, co w nim najlepsze.

Osoby doświadczające przemocy potrzebują kompleksowej pomocy i wsparcia. Pierwsza rozmowa z osobą doznającą przemocy jest niezwykle ważna. To, czy uda się nawiązać z nią dobry kontakt i zbudować wzajemne zaufanie, w dużej mierze wpłynie na podejmowane przez nią dalsze decyzje. Dlatego wskazane jest wyznaczenie jednej osoby odpowiedzialnej za całość pomocy i kontakt z osobą doświadczającą przemocy. Wyznaczona osoba powinna być przeszkolona w zakresie przemocy w rodzinie, znać specyfikę związku opartego na przemocą oraz mieć świadomość wpływu własnych poglądów na charakter świadczonej pomocy. Potrzebna jest wiara w potencjał ludzi i przekonanie, że potrafią zmienić swoje zachowania. Osobiste doświadczenia pomagają pamiętać, że wszelkie zmiany wymagają wysiłku i czasu, co pozwala zachować cierpliwość i wiarę, że kiedyś musi się udać. Pomaga również krytyczne przyjrzenie się własnym doświadczeniom życiowym. Osoba pierwszego kontaktu powinna:

- zapewnić bezpieczne miejsce do pierwszej rozmowy,

- aktywnie słuchać,
- zapewnić, że wszelkie uzyskane informacje będą zachowane w tajemnicy,
- szanować tempo rozmowy,
- informować o dostępnych formach pomocy,
- pytać o aktualne potrzeby,
- w rozmowie unikać: ponagrania, bagatelizowania problemu, pouczenia, obwiniania, krytykowania wyborów, skupiania się na mało istotnych wątkach.

Osoby niosące pomoc, poza odpowiednią wiedzą oraz w/w umiejętnościami, powinny charakteryzować się następującymi cechami:

- życzliwość, otwartość i wrażliwość na drugiego człowieka,
- pozytywne nastawienie do innych ludzi,
- siła osobista, ugruntowane poczucie własnej wartości,
- poczucie wspólnoty z innymi ludźmi,
- wiara w ludzi oraz w możliwość zmiany w ich zachowaniu,
- tolerancja,
- ciekawość ludzi i świata,
- umiejętność radzenia sobie ze stresem, frustracją, emocjami swoimi i innych ludzi,
- doświadczenie życiowe.

PAMIĘTAJ:

- często więcej spustoszenia czyni reakcja otoczenia niż samo doświadczenie,
- tylko ofiara może zmienić swoje zachowanie i rozwiązywać swoje problemy

3.2 Formy wsparcia i pomocy dla osób doznających przemocy

Osobie dotkniętej przemocą w rodzinie udziela się bezpłatnego wsparcia, w szczególności w formach: interwencji, pomocy i poradnictwa specjalistycznego oraz działań „okołopomocowych”.

Interwencja jest aktywnym, czasowym, krótkotrwałym oddziaływaniem, które ma na celu zwiększenie bezpieczeństwa osoby krzywdzonej oraz zapobieganie dalszej eskalacji przemocy. Interwencja jest reakcją służb (policji, prokuratury, sądu), mającą zatrzymać przemoc „tu i teraz”. Cechą interwencji jest jej arbitralność i urzędowy charakter.

Pomoc i poradnictwo specjalistyczne obejmuje działania min. psychologiczne, prawne, socjalne.

Celem oddziaływań psychologicznych jest poprawa stanu psychicznego i emocjonalnego ofiary oraz podniesienie gotowości i zdolności do zmiany sytuacji życiowej. Pomoc psychologiczna powinna obejmować poradnictwo indywidualne oraz grupowe formy wsparcia i terapii. Podczas indywidualnych sesji dokonuje się oceny potrzeb i problemów ofiary oraz określa jej priorytetowe cele i plan terapii. Terapeuta powinien doprowadzić do tego, żeby ofiara uwierzyła, że ma prawo i siły aby podjąć decyzję co dalej zrobić z własnym życiem.

Grupowe formy wsparcia pomagają uczestnikom spotkań omówić wspólne doświadczenia związane z doznawaną przemocą. Grupa daje: wymianę doświadczeń, poszerzenie perspektywy, edukację, pracę nad poszukiwaniem i budowaniem rozwiązań. Udział w zajęciach grupy ma z jednej strony charakter terapeutyczno-edukacyjny, a z drugiej pozwala przełamać osamotnienie i wstyd związany z ujawnieniem doznanych krzywd. Dzięki udziałowi w tej formie wsparcia nawiązują się przyjaźnie, które są bardzo pomocne w trudnych chwilach. W zajęciach grupowych można wykorzystywać techniki: dyskusje w parach, burze mózgów, analizę przypadku, odgrywanie ról, gry dydaktyczne itp. Praca w grupie powinna opierać się na zasadach ustalonych i przyjętych przez grupę, wśród których muszą znaleźć się obligatoryjnie: zasada dyskrecji, dobrowolności uczestnictwa i trzeźwości. Naruszenie zasad ustalonych przez grupę powoduje wykluczenie danej osoby z uczestnictwa.

Celem oddziaływań w sferze prawnej jest podniesienie świadomości prawnej ofiar. Osoby doznające przemocy powinny mieć dostęp do informacji prawnej w postaci: indywidualnego poradnictwa prawnego, zastępstwa procesowego w szczególnie trudnych sprawach, grupowych form edukacji prawnej oraz poradników i ulotek. Informacje prawne i pomoc dla ofiar powinny obejmować min.: procedurę „Niebieskiej Karty”, prawo rodzinne, przepisy z zakresu prawa pracy i ubezpieczeń społecznych, informację o świadczeniach pomocy społecznej. Należy pamiętać, że informacje prawne powinny być przekazywane językiem przystępnym i zrozumiałym dla osób nie posiadających wykształcenia prawniczego.

Pomoc socjalna dotyczy konkretnych spraw socjalnych, takich jak problemy mieszkaniowe, zawodowe lub inne kwestie praktyczne. W razie potrzeby udziela się także osobie pokrzywdzonej wsparcia finansowego.

Działania „okołopomocowe” są dodatkowym, ale niezbędnym wsparciem dla osób doznających przemocy. Ułatwiają wychodzenie z „zależności” od sprawcy. Dają inną

perspektywę spojrzenia na swoją sytuację. Do działań „okołopomocowych” można zaliczyć np.: aktywizację zawodową, kursy samoobrony, warsztaty i techniki relaksacyjne.

Do aktywizacji zawodowej należy w pracy z ofiarą podejść w sposób zindywidualizowany. Oferta skierowana do osoby doznającej przemocy powinna zawierać min. możliwość uzupełnienia wykształcenia i podwyższenia kwalifikacji zawodowych. Poprzedza ją zawsze indywidualne spotkanie z doradcą zawodowym. Celem jest, by osoby te mogły skorzystać z różnych form oddziaływań związanych z aktywizacją zawodową, jak np.: warsztaty aktywnego poszukiwania pracy, kursy zawodowe, szkolenia z zakresu prowadzenia własnej działalności gospodarczej, staże zawodowe, pomoc w znalezieniu zatrudnienia.

W zajęciach warsztatowych należy ćwiczyć umiejętności psychospołeczne, np.: rozwijanie zasobów osobistych w zakresie komunikacji interpersonalnej, poprawa umiejętności wychowawczych, nauka asertywności, rozwiązywanie sytuacji konfliktowych, jak sobie radzić z krytyką.

Kursy samoobrony dają ofiarom możliwość zdolności do obrony przed przemocą, zwłaszcza fizyczną, co umacnia w nich poczucie wartości i siły psychicznej. Natomiast zajęcia relaksacyjne (joga, taniec hawajski, techniki medytacyjne) przynoszą spokój, wyciszenie, zdystansowanie się i równowagę psychiczną.

PAMIĘTAJ:

- nie myl interwencji z pomaganiem,
- używaj zrozumiałego słownictwa,
- grupa może dać więcej niż najlepsza indywidualna sesja

3.3 Etyka pracy i pomagania osobom doznającym przemocy w rodzinie

Etyka zawodowa określa hierarchię wartości, wskazuje pożądane w danym zawodzie wzorce postępowania, standardy i zasady, których należy przestrzegać, gwarantując jednocześnie, że wykonywane czynności zawodowe są profesjonalne i rzetelne. Praca „pomagacza” jest trudna i narażona na wiele dylematów moralnych. Niesie ze sobą konieczność i obowiązek przestrzegania powszechnie przyjętych norm moralnych i zasad współżycia społecznego. Pomagający dąży do dokładności i uczciwości w swoich działaniach. Buduje relacje zaufania z tymi, z którymi pracuje. Jest świadomy swojej odpowiedzialności. Respektuje drugiego człowieka, jego prawo do prywatności, poufności i samostanowienia.

Jest świadomy tego, że trzeba chronić jednostki, których zdolność podejmowania decyzji w danym momencie może być ograniczona. W pracy - zasadą powinno być używanie metod indywidualnie dostosowanych do ofiary. Należy również zdawać sobie sprawę z norm panujących w otoczeniu ofiary, bo poglądy na temat wychowania, roli płci, zwyczaje kulturowe itp. mają ogromny wpływ na jej funkcjonowanie.

Ważne jest przy udzielaniu pomocy unikanie mieszania kompetencji i ról. Oznacza to, że każda osoba podejmująca się pracy z ofiarami przemocy w jakiegokolwiek formie, powinna to robić zgodnie z swoim przygotowaniem zawodowym i możliwościami instytucji, jaką reprezentuje, a także mieć świadomość granicy swoich kompetencji, np. psycholog nie powinien udzielać skomplikowanych porad prawnych, a prawnik, prokurator czy policjant zajmować się terapią. Interwent powinien przeprowadzić interwencję, a „pomagacz” zająć się pomaganiem.

DEKALOG „POMAGACZA”:

1. *Pomagacz* zawsze dąży do tego, żeby kontakt z nim był pomocny dla drugiego człowieka, czy grupy osób.
2. Zna granice swoich kompetencji i nie podejmuje zadań przekraczających jego możliwości.
3. Dbą o stały rozwój zawodowy.
4. Relacje zawodowe opiera na wzajemnym szacunku.
5. Powstrzymuje się od tzw. oceniania. Ma „nazywać”, a nie „oceniać”.
6. Podejmuje się jedynie tych czynności zawodowych, co do których posiada kwalifikacje potwierdzone odpowiednim szkoleniem i doświadczeniem praktycznym.
7. Nie boi się powiedzieć „nie wiem” i zaproponować innego specjalistę (skierować).
8. Respektuje system wartości ofiary i jej prawo do podejmowania własnych decyzji.
9. Maksymalizuje korzyści i minimalizuje szkody.
10. Poszukuje zasobów ofiary i pracuje na nich.

PAMIĘTAJ:

- miej świadomość granic swoich kompetencji,
- korzystanie z pomocy powinno być zawsze wyborem ofiary

Załączniki:

Wybrane akty prawne związane z ochroną osób doświadczających przemocy w rodzinie

- Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r.,
- Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie,
- Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi,
- Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej,
- Ustawa z dnia 5 czerwca 1988 r. o samorządzie województwa,
- Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i wolontariacie,
- Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji,
- Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny,
- Ustawa z dnia 5 marca 1964 r. Kodeks rodzinny i opiekuńczy,
- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty,
- Krajowy Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie,
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 13 września 2011 r. w sprawie procedury „Niebieskie Karty” oraz wzorów formularzy „Niebieska Karta”,
- Procedury postępowania interwencyjnego w sytuacjach kryzysowych związanych z przemocą w rodzinie dla osób realizujących te zadania w województwie opolskim – Opole 15 grudnia 2011 r., <http://www.wps.opole.uw.gov.pl/Materialy-do-pobrania-267.html>

Instytucje lokalne związane z pomaganiem osobom doznającym przemocy w rodzinie

- Komendy Powiatowe i Komisariaty Policji
- Prokuratury Rejonowe
- Sądy Rejonowe
- Przychodnie i Poradnie Odwykowe
- Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
- Ośrodki Pomocy Społecznej
- Zespoły Interdyscyplinarne do spraw przeciwdziałania przemocy w rodzinie
- Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie
- Ośrodki Interwencji Kryzysowej
- Specjalistyczne Ośrodki Wsparcia dla Ofiar Przemocy (Opole, Kędzierzyn - Koźle)

-Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne

Wybrane instytucje ogólnopolskie związane z pomaganiem osobom doznającym przemocy w rodzinie

- „Niebieska Linia”- Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie - 801 12 00 02,
- Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych,
- Centrum Praw Kobiet,
- Komitet Ochrony Praw Dziecka
- Fundacja „Dzieci Niczyje”

Wybór literatury dotyczącej pomagania osobom doznającym przemocy w rodzinie

- Browne K, Herbert M, Zapobieganie przemocy w rodzinie, PARPA, Warszawa 1999
- Gogolin T, Nowelizacja Ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie okiem policjanta, Wydział Prewencji KWP w Katowicach, artykuł zamieszczony na stronie internetowej <http://www.niebieskalinia.info/arttykul.php?id=798>
- Herzberger S.D, Przemoc domowa. Perspektywa psychologii społecznej, PARPA, Warszawa 2002
- James R. K., Gilliland B. E, Strategie interwencji kryzysowej, PARPA, Warszawa 2006
- Kwiatkowska A, Siła tradycji i pokusa zmiany, czyli o stereotypach płciowych [w:] Kobiecość i męskość kultury polskiej, PAN, Warszawa 1999
- Łukowska K, Michalska K, Jak realizować procedurę „Niebieskie Karty”? „*Świat Problemów*”, Warszawa 5/2012
- Materiały szkoleniowe Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” 2008
- Mellibruda J, Przeciwdziałanie przemocy domowej, Warszawa Instytut Psychologii Zdrowia PTP
- Paszkiewicz W, Predyspozycje osób pracujących w obszarze przeciwdziałania przemocy w rodzinie „*Świat Problemów*”, Warszawa 5/2012
- Polanowski J, Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie. Prawo i praktyka, PARPA, Warszawa 2008

- Poradnik dla osób dyżurujących przy telefonie „Niebieska Linia”- Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 2003
- Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie. Poradnik dla konsultantów, Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 2003
- Przemoc wobec kobiet w rodzinie (niezbędniki)- Centrum Praw Kobiet, Warszawa 2007-2009
- Przemoc w rodzinie, Poradnik dla ofiar przemocy w rodzinie, Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 2002
- Sasal H.D, Przewodnik do procedury interwencji wobec przemocy w rodzinie, PARPA, Warszawa 2006
- Wrona G, Rozporządzenie Rady Ministrów w sprawie procedury Niebieskie Karty komentarz, Rzeszów 2011
- Wyprawa Pomoc, Poradnik dla osób doznających przemocy w rodzinie - Stowarzyszenie „Niebieska Linia”, Warszawa 2007
- Zatrzymaj przemoc w rodzinie, Interwencja policyjna i praca w grupie roboczej, Film szkoleniowy, PARPA