

# JAK POMAGAĆ?

IZABELA LEWOSIŃSKA, MAREK LEWOSIŃSKI

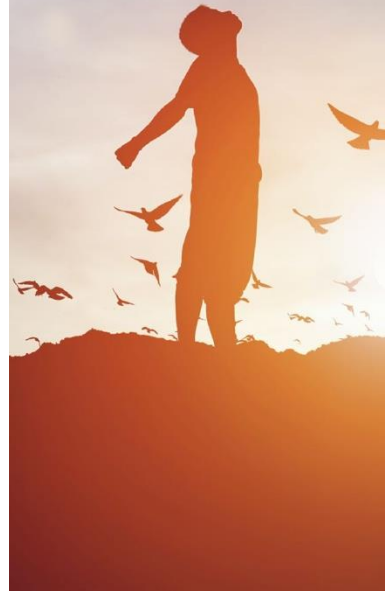


ZMIENIAĆ  
INSPIROWAĆ  
TWORZYĆ WIEZI  
CZYNIĆ UCZNIAMI  
ŚWIADCZYĆ



Szacuje się , że ok.

„90 % ofiar przemocy  
domowej stanowią kobiety”

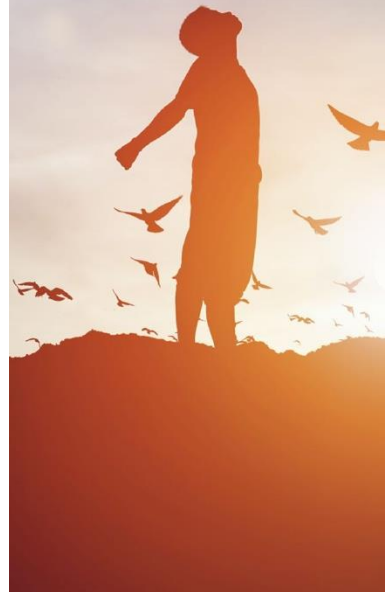




# Czy doświadczasz przemocy?

**Czy Twój partner/partnerka lub ktoś bliski:**

1. Popycha, policzkuje, bije, szarpie Ciebie?
2. Traktuje w sposób, który Cię rani?
3. Obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami?
4. Zmusza do robienia rzeczy, które są dla Ciebie poniżające?
5. Domaga się ograniczenia Twoich kontaktów z bliskimi, przyjaciółmi i znajomymi?
6. Kontroluje w pełni wszystkie wydatki w domu i każe prosić Cię o pieniądze?



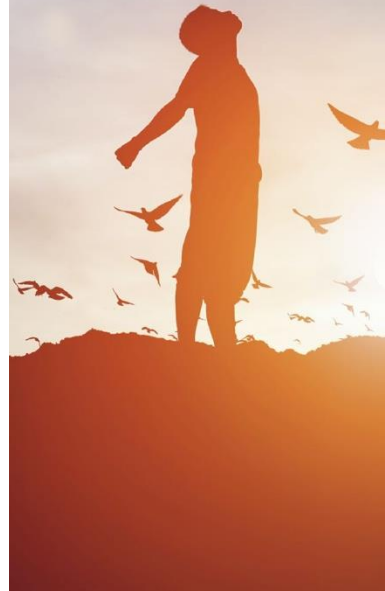


# Czy doznajesz przemocy?

**Czy Twój partner/partnerka lub ktoś bliski:**

7. W przypiływie złości niszczy Twoją własność?
8. Uważa, że to Twoja wina?
9. Skłania Cię do kontaktów seksualnych, mimo że nie masz na to ochoty?
10. Grozi, że zrobi Tobie i twoim bliskim krzywdę, zabije, zrani?
11. Uważa, że wszystkie powyższe rzeczy robi dla Twojego dobra

Na podstawie: Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"

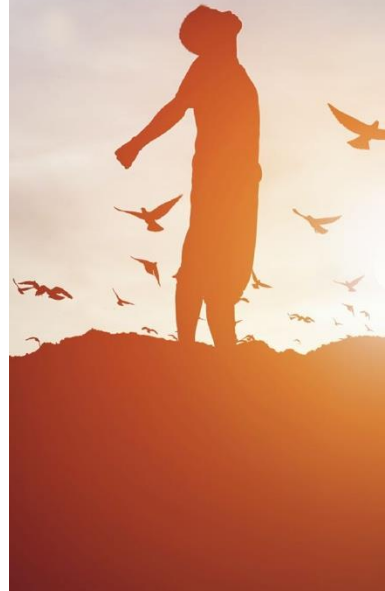




# Uczucia i przeżycia jakich doznaje osoba doświadczająca przemocy psychicznej

(Na podstawie: Ewans, 1992)

- Od czasu do czasu czujesz się wytrącona z równowagi
- Czujesz się zagubiona, bezradna
- Bywasz zaskakiwana
- Czujesz dezorientację, masz mętlik w głowie.
- Brakuje ci oparcia,
- Odbierasz sprzeczne informacje,
- Źle się czujesz w obecności danej osoby
- Czujesz się całkowicie zawiedziona niespełnionymi obietnicami.
- Masz wrażenie, że „twój świat” legł w gruzach

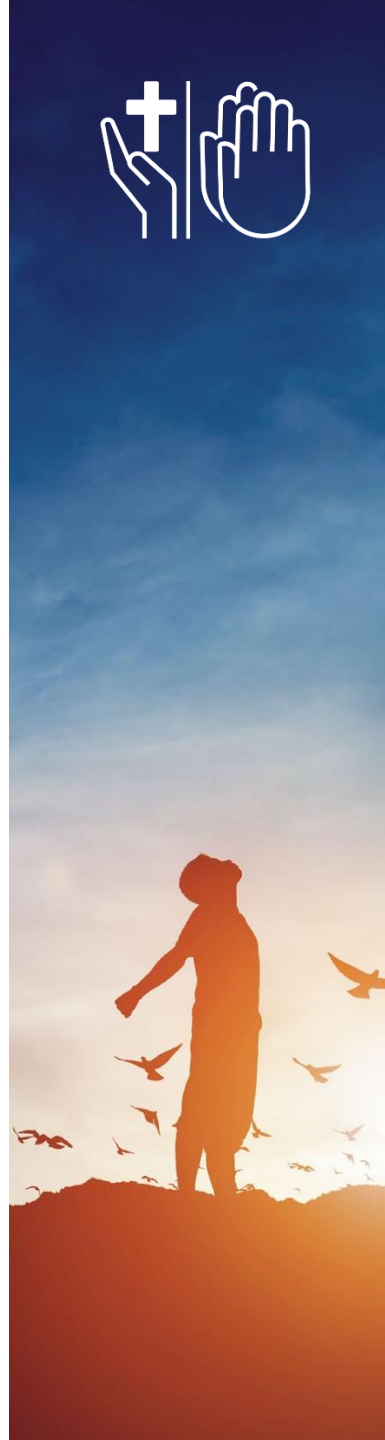




# Uczucia i przeżycia jakich doznaje osoba doświadczająca przemocy psychicznej

(Na podstawie: Ewans, 1992)

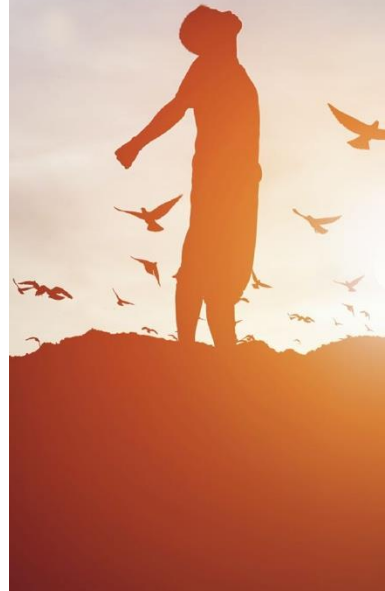
- Czujesz się popychana , nie kontrolujesz kierunku , w jakim zmierzasz.
- Czujesz pustkę w głowie
- Czujesz się bezsilna,
- Czujesz silną potrzebę ucieczki, ale nie potrafisz nic zrobić.





# Przyczyny dla których kobiety pozostają w związkach?

- Lęk, strach
- Tak musi już być, taki mój los
- Przekonanie „lepszy diabeł, którego znam”
- zależność





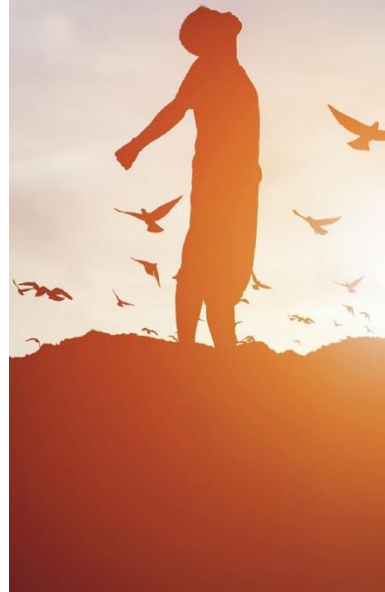
# Kiedy kobiety zgłaszają się po pomoc?

(Na podstawie: L. Walker, 1984)

Kiedykolwiek kobieta zgłasza, że jest maltretowana, to nie jest to z jej strony gwałtowny i histeryczny, podjęty pod wpływem chwili sposób odegrania się na swoim partnerze. **Uwierz jej i natychmiast podejmij interwencję.**

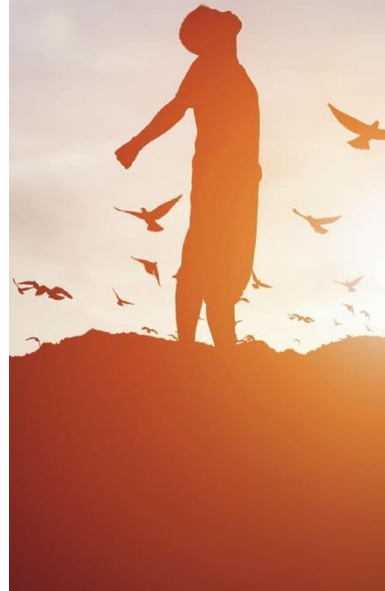
Grupa	Kiedy?
14%	po pierwszym incydencie
22%	po drugim incydencie
49%	dopiero po serii takich incydentów

- Maltretowane kobiety zgłaszają się po pomoc dopiero wtedy, kiedy ich problemy przybierają niezwykle poważny charakter.

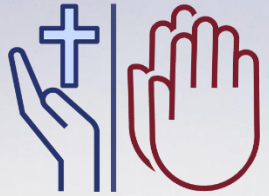




Dlaczego tak wiele kobiet  
**pozostaje** w krzywdzących  
związkach i **nie potrafi się**  
**uwolnić?**



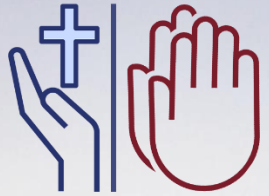
# Cykl Przemocy / Leonore Walker, 1984/



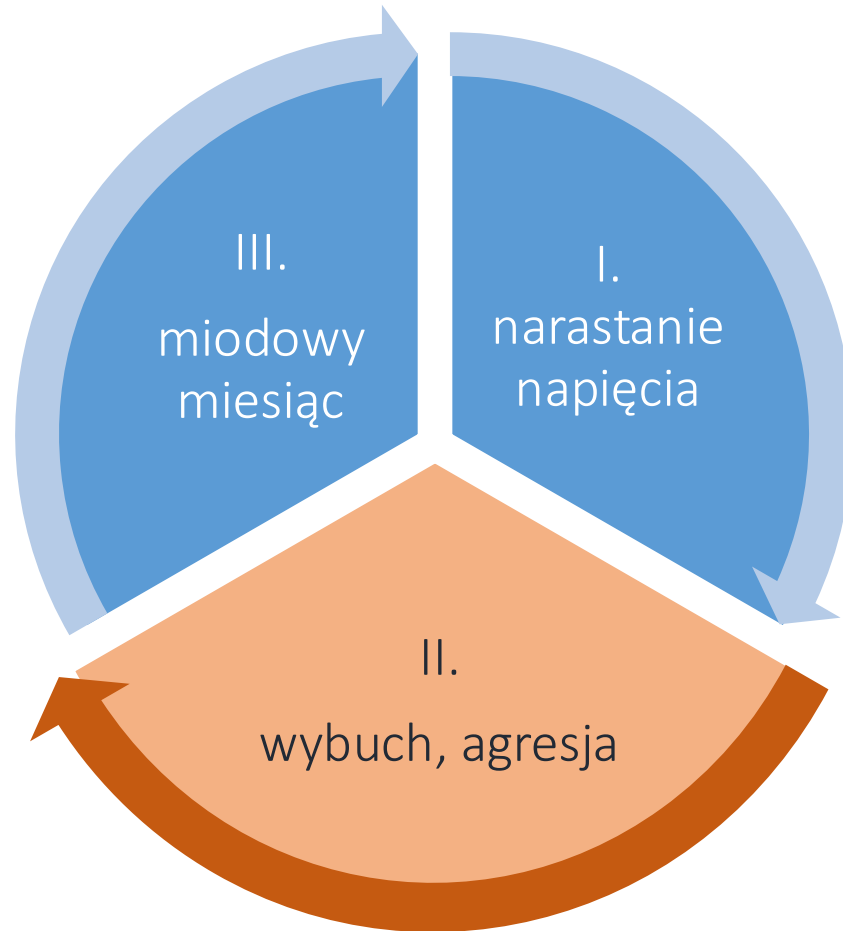
# Cykl Przemocy / Leonore Walker, 1984/



- Stadium I  
„cisza przed burzą” .Każda rzecz może wywołać irytacje. Ofiara stara się opanować sytuację, schodzi z drogi, spełnia zachcianki.



# Cykl Przemocy / Leonore Walker, 1984/



- Stadium II

wybuch, agresja - dochodzi do rozładowania gniewu i ataku agresji. Choćby nie wiem jak ofiara się starała i tak nie da rady zatrzymać sprawcy.



# Cykl Przemocy / Leonore Walker, 1984/



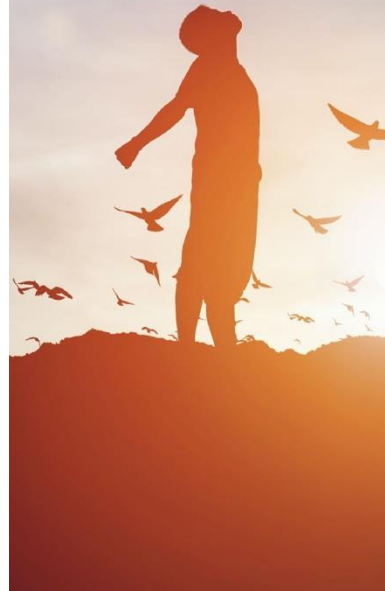
- Stadium III

„miodowy miesiąc” w tej fazie wszystko się zmienia. Sprawca przeprosza, obiecuje poprawę. Jest troskliwy, przynosi kwiaty, obiecuje. Ofiara zaczyna myśleć że to tylko incydent. Kobietom zajmuje to lata zanim to dostrzegą, one się tego kurczowo trzymają.





# Syndrom gotowanej żaby

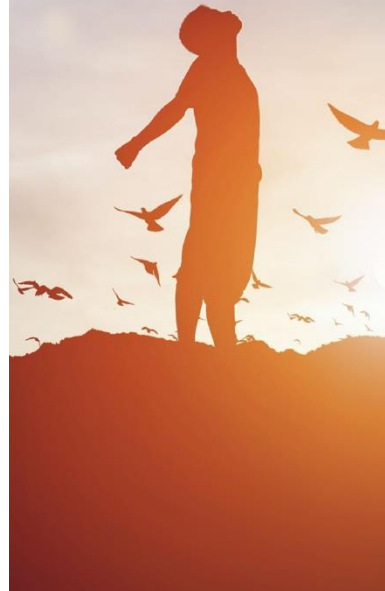




# Bycie w związku w którym istnieje przemoc

Poradnik na podstawie doświadczeń 1000 maltretowanych żon

- natychmiast zapewnij sobie pomoc, nie pozwól by wzorzec się utrwalił,
- mów innym co się stało; nie rób z tego tajemnicy,
- poproś o pomoc sąsiadów i przyjaciół,
- załatw poradnictwo dla siebie lub sprawcy,
- wezwij policję, by aresztowała sprawcę, złóż skargę i weź udział w postępowaniu karnym,
- udaj się do schroniska dla maltretowanych kobiet





# Bycie w związku w którym istnieje przemoc

Poradnik na podstawie doświadczeń 1000 maltretowanych żon

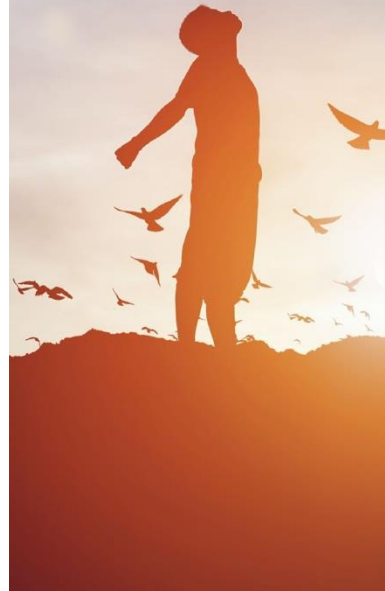
- poszukaj grupy terapeutycznej dla kobiet,
- bądź niezależna i nabierz więc szacunku do siebie,
- bądź stanowcza wobec sprawcy,
- zwróć się do adwokata i uzyskaj rozwód lub separację





Dzieci żyjące w domu gdzie jest przemoc, **są często świadkami tej przemocy.**

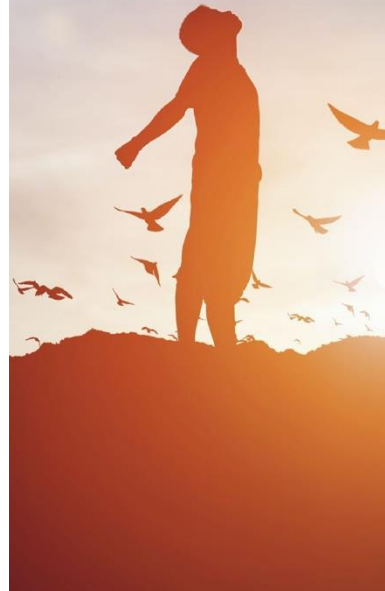
Doświadczanie przemocy domowej zakłóca cały proces tworzenia bliskich i bezpiecznych więzi, zabiera empatię i zaufanie, wpływa negatywnie na rozwój dziecka.





Dzieci, które są świadkami przemocy doświadczają wiele ambiwalentnych uczuć. Nie wiedzą jak mają się zachować.

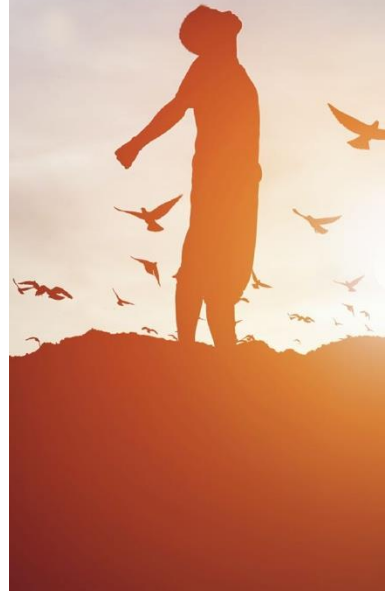
Czasami chcą pomóc i **czują się odpowiedzialne, winne za zaistniałą sytuację.**





## Na przemoc domową dzieci reagują w zależności od wieku:

Dzieci w wieku przedszkolnym - mogą cofnąć się w rozwoju i powrócić do wcześniejszych zachowań np.; moczyć się w nocy, ssać kciuk, mogą być bardziej marudne i płaczliwe. Mogą mieć trudności z zasypianiem, reagować silnym lękiem w sytuacji rozstania z rodzicem. Mogą również zacząć się jąkać, mieć tiki nerwowe.





## Na przemoc domową dzieci reagują w zależności od wieku:

**Dzieci w wieku szkolnym:** często skarżą się na różne dolegliwości somatyczne np.; bóle głowy, brzucha.

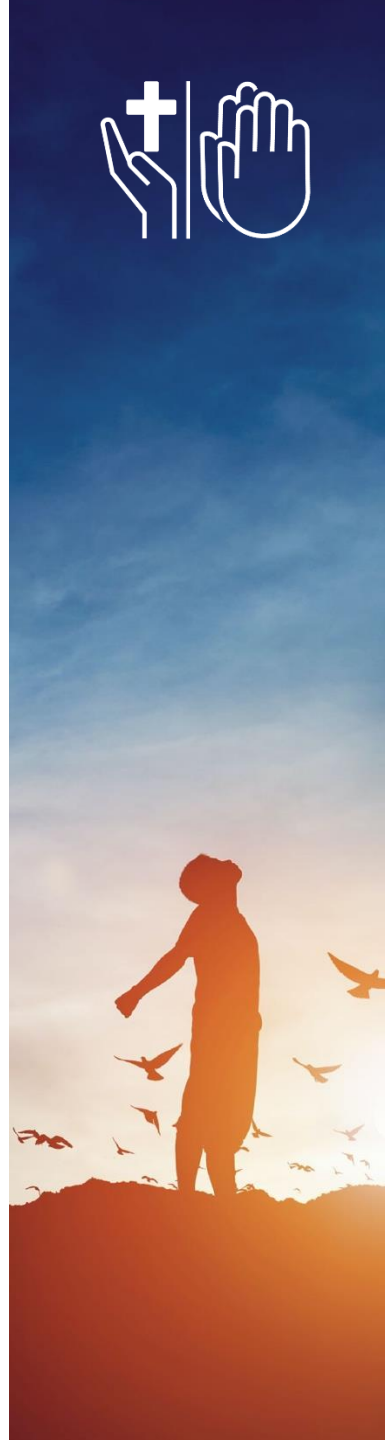
Są nieśmiałe, apatyczne, wycofane, mają gorsze wyniki w nauce. Wchodzą w konflikty z rówieśnikami.





## Na przemoc domową dzieci reagują w zależności od wieku:

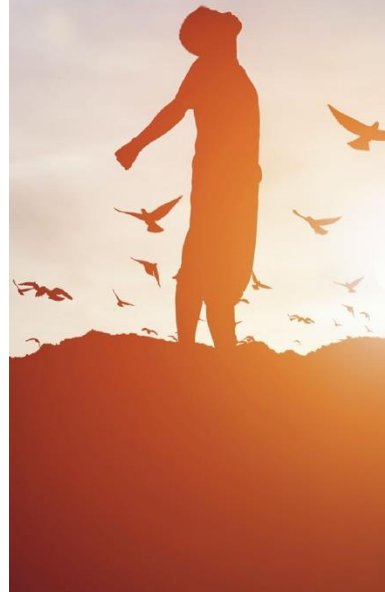
**Dzieci w wieku dojrzewania:** mogą przejawiać bunt, agresje, wchodzić w konflikty, wagarować, uciekać z domu. Często wchodzi w ryzykowne zachowania, eksperymentują ze środkami psychoaktywnymi. Chłopcy wszczynają bójki, dziewczynki są wycofane i doświadczają objawów depresji.





## Pomoc jest niezbędna, gdy:

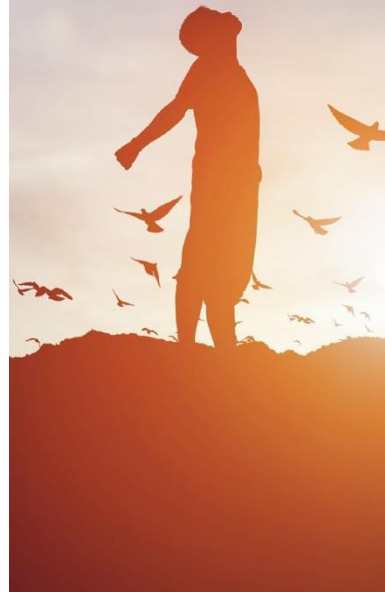
dziecko ma myśli samobójcze, doświadcza lęku,  
sięga po środki psychoaktywne,  
lub się samo okalecza





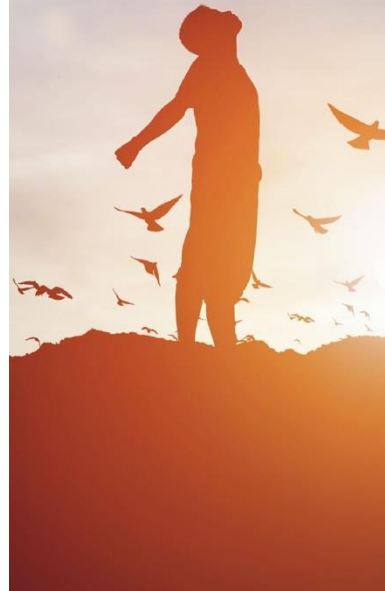
# Jak pomóc dziecku?

- **wysłuchaj**: nie oceniaj, nie pomniejszaj, nie usprawiedliwiaj
- jeśli dziecko nie mówi: okaż wsparcie i zainteresowanie, zapytaj jak się czuje, czy coś go martwi? Co możesz zrobić żeby poczuło się lepiej?
- powiedz, że nikt nie zasługuje na przemoc
- powiedz, co może zrobić w sytuacji gorącej przemocy w domu. Zapewnij, że jego bezpieczeństwo jest najważniejsze i jak może o nie zadbać. Gdzie może się schronić, gdzie zadzwonić o pomoc.



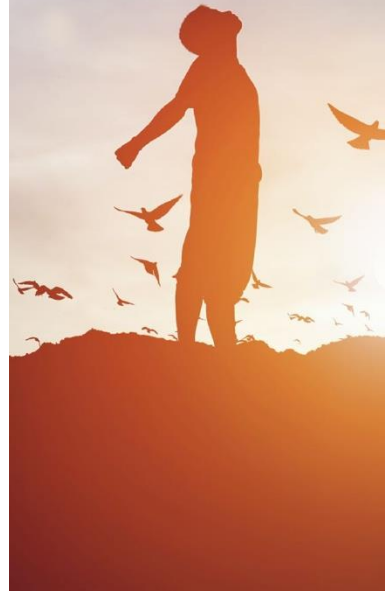


**Każdy człowiek ma prawo** do tego,  
by czuć się bezpiecznie  
we własnym domu





Ustawa z dnia 29.07.2005 r.  
**o przeciwdziałaniu przemocy domowej.**  
Jest wiele sposobów żeby zatrzymać  
przemoc domową.



# Instytucje i osoby, które mogą pomóc:

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Policja

Lekarz psychiatra

Pedagog i psycholog szkolny

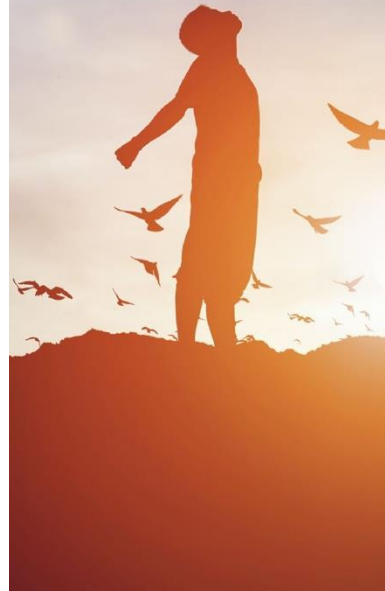
Pracownik socjalny

Psychoterapeuta



# Samoświadomość i zmiana stylu życia:

- treningi wdzięczności
- dzienniczki skuteczności
- techniki oddechowe: 4–7–8
- dobry sen
- budowanie nowych więzi i relacji
- MODLITWA



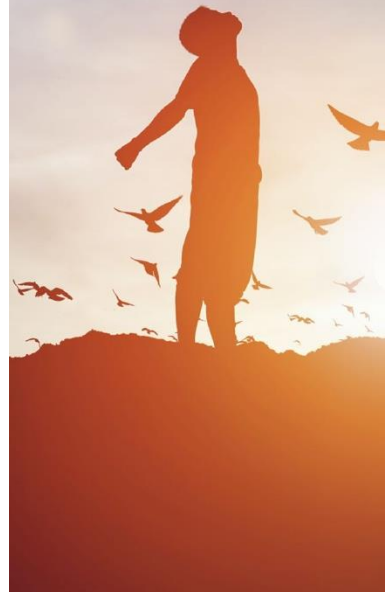
# Osoba doznająca przemocy domowej ma prawo do bezpłatnej pomocy:

- Ośrodek Interwencji Kryzysowej - porady psychologicznej, prawnej, socjalnej, zawodowej, rodzinnej.
- zapewnienia bezpiecznego schronienia w specjalistycznych ośrodkach wsparcia.
- ochrony przed dalszym krzywdzeniem przez uniemożliwienie korzystania ze wspólnie zajmowanego mieszkania, zakazanie kontaktu i zbliżanie się do osoby doznającej przemocy.





**Niebieska karta** - to jedno z narzędzi do przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Ma na celu ochronę osób doświadczających przemocy: fizycznej, psychicznej, ekonomicznej i seksualnej.





**Osoba stosująca przemoc** może być wysłana do uczestnictwa w programie korekcyjno - edukacyjnym lub psychologiczno - terapeutycznym dla osób stosujących przemoc.

Może również skorzystać ze szkoły dla rodziców.

Niezbędnym elementem realizowania niebieskiej karty jest regularne monitorowanie sytuacji domowej.





Dziękuję  
za  
uwagę

