

**UCHWAŁA NR XLV/324/2023
RADY POWIATU PUŁAWSKIEGO**

z dnia 22 lutego 2023 r.

**w sprawie przyjęcia „Powiatowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz
Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w Powiecie Puławskim na lata 2023 – 2030”**

Na podstawie art.12 pkt 11 ustawy z dnia 5 czerwca 1998r. o samorządzie powiatowym (Dz.U. z 2022r. poz. 1526), w związku z art. 6 ust. 3 pkt 1 ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (Dz.U. z 2021r. poz.1249) Rada Powiatu Puławskiego uchwala, co następuje:

§ 1. Przyjmuje się do realizacji „Powiatowy Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w Powiecie Puławskim na lata 2023 – 2030”, w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2. Wykonanie uchwały powierza się Zarządowi Powiatu Puławskiego.

§ 3. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący Rady
Powiatu

Janusz Wawerski



Załącznik do uchwały Nr XLV/324/2023
Rady Powiatu Puławskiego
z dnia 22 lutego 2023 r.



**POWIATOWY PROGRAM
PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY
W RODZINIE
ORAZ OCHRONY OFIAR
PRZEMOCY W RODZINIE
W POWIECIE PUŁAWSKIM
NA LATA 2023 - 2030**

Puławy 2023 r.

Spis treści

Wprowadzenie	3
1. Charakterystyka zjawiska przemocy	4
1.1. Kryteria przemocy	5
1.2. Rodzaje przemocy	6
1.3. Cykl przemocy	7
1.4. Charakterystyka osób doświadczających przemocy	8
1.5. Skutki przemocy	11
1.6. Czynniki ryzyka	12
2. Przemoc w kontekście obowiązujących aktów prawnych	13
2.1. Akty prawne dotyczące zjawiska przemocy	13
2.2. Zadania powiatu w zakresie przeciwdziałania przemocy	14
2.3. Procedura Niebieskie Karty	15
3. Zasoby instytucjonalne powiatu puławskiego	15
4. Diagnoza zjawiska przemocy w powiecie puławskim	20
5. Analiza SWOT	30
6. Cele strategiczne i kierunki działania – sposób realizacji, wskaźniki i oczekiwane rezultaty	31
7. Realizacja programu	35
- odbiorcy programu – grupy docelowe	35
- realizatorzy programu	35
- źródła finansowania	36
- czas realizacji	36
- monitoring i ewaluacja	36
Spis załączników	36

Wprowadzenie

Opracowanie powiatowego programu przeciwdziałania przemocy w rodzinie i ochrony ofiar przemocy w rodzinie jest wykonaniem nałożonego na powiat obowiązku wynikającego z art.6 ust.3 pkt.1 ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.

Program określa kompleksowe działania ukierunkowane zarówno na profilaktykę przeciwdziałania przemocy, zapewnienie ochrony i wsparcia osobom doświadczającym przemocy, edukację osób stosujących przemoc, jak również wzmacnianie kompetencji osób realizujących zadania z zakresu przeciwdziałania przemocy.

Zaplanowane w programie działania są kontynuacją szeregu czynności, które podjęto w ramach realizacji wcześniej uchwalonego „Powiatowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w Powiecie Puławskim na lata 2016 - 2022”.

Obecny program określa cztery zakresy podstawowych działań skierowanych do różnych grup odbiorców:

- 1) uprzedzające: informacyjne, edukacyjne, kierowane do ogółu mieszkańców powiatu puławskiego, a także do osób pracujących z osobami doświadczającymi przemocy i stosującymi przemoc;
- 2) interwencyjne: opiekuńcze i terapeutyczne, kierowane do osób doświadczających przemocy oraz pouczające i izolujące, kierowane do osób stosujących przemoc;
- 3) wspierające: psychologiczne, pedagogiczne, terapeutyczne i inne, kierowane do osób doznających przemocy;
- 4) korekcyjno-edukacyjne, kierowane do osób stosujących przemoc.

Zaplanowane działania są spójne z wyznaczonymi kierunkami w dokumentach strategicznych krajowych i wojewódzkich, tj. „Krajowym Programem Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”, „Wojewódzkim Programem Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na lata 2022-2025”, „Powiatową Strategią Rozwiązywania Problemów Społecznych Powiatu Puławskiego na lata 2023 - 2030”.

1. Charakterystyka zjawiska przemocy

Zjawisko przemocy uważane jest za istotny problem społeczny. Jak wynika z raportu „Ogólnopolska diagnoza zjawiska przemocy w rodzinie” przygotowanego w 2019 r. dla Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przemoc w rodzinie jest zjawiskiem stosunkowo częstym. Według badanych najbardziej rozpowszechniona jest przemoc psychiczna i 25% badanych uważa, że może ona dotyczyć ponad połowy gospodarstw domowych. 24% ankietowanych uważa, że przemoc fizyczna jest zjawiskiem częstym. Badanie pokazało, że ok. 85% - 90% Polaków identyfikuje różne sytuacje, które świadczą o występowaniu przemocy jako nieakceptowalne, co może świadczyć o coraz większej świadomości społecznej na temat zjawiska przemocy w rodzinie. Zdecydowana większość Polaków uważa, że pomaganie osobom krzywdzonym jest obowiązkiem moralnym każdego człowieka (76%). Nadal jednak około 10% dorosłych osób uznaje różnego rodzaju przemocowe zachowania za normalne.

Kobiety i mężczyźni nieco różnią się w tym, jak postrzegają przemoc. W największym stopniu w odniesieniu do stwierdzenia „Rodzice mają prawo bić swoje dzieci”, z którym zgadza się 13% mężczyzn i 5% kobiet. Około 40% ankietowanych zgadza się z poglądem, że „ofiary przemocy w rodzinie akceptują swoją sytuację”, taki sam procent nie zgadza się jednak z tym stwierdzeniem.

Samo zjawisko przemocy jest trudne do zdiagnozowania, jednak z analizy porównawczej wyników różnych badań wynika, że około 25% rodzin w naszym kraju jest dotkniętych problemem przemocy. Z doświadczenia osób i instytucji zajmujących się przemocą wynika, że liczba ta nie odzwierciedla powagi problemu. Wiele sytuacji przemocowych zachodzących wewnątrz rodziny nie wychodzi na światło dzienne i nie jest zgłaszanych.

W rodzinach przemocy doświadczają najczęściej kobiety, dzieci i coraz częściej osoby starsze i osoby niepełnosprawne. Aktualny, obiektywny wymiar zjawiska przemocy nigdy nie będzie dokładnie znany, ale jasne jest, że przemoc składa się na sytuację wielu rodzin na całym świecie.

Ofiarami przemocy mogą być kobiety i mężczyźni, dzieci lub starsi, bogaci albo biedni, ludzie pochodzący ze wszystkich warstw społecznych. Badania wykazują jednak, że prawdopodobieństwo jej wystąpienia wzrasta w tych środowiskach, gdzie obserwowane jest nasilenie zjawisk patologicznych, np. alkoholizmu, narkomanii, przestępczości, w rodzinach zdeintegrowanych i dysfunkcyjnych, a także w rodzinach dotkniętych

bezrobociem i biedą w różnych jej odmianach („Przemoc dzieci i młodzieży”, red J. Papież, A. Płukis, wyd A. Marszałek, Toruń 1998).

Na potrzeby niniejszego programu przyjęto definicję przemocy określoną w ustawie o przeciwdziałaniu przemocy, gdzie zjawisko przemocy oznacza „jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodziny, 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 przemocą”.

1.1. Kryteria przemocy

Przemoc jest zjawiskiem szkodliwym i polega na wykorzystywaniu siły i przewagi wobec osób słabszych, naruszającym ich prawa oraz powodującym szkody psychiczne, fizyczne i moralne. O przemocy możemy mówić, gdy są spełnione są cztery warunki.

- ✓ Intencjonalność – działanie lub zaniechanie działania osoby stosującej przemoc nie jest przypadkowe. Intencjonalność nie musi oznaczać celowego krzywdzenia. Osoba stosująca przemoc dąży do uzyskania pełnej kontroli, władzy nad osobą doznającą przemocy, do jej podporządkowania.
- ✓ Dysproporcja siły – nie chodzi tu jedynie o różnicę sił fizycznych, ale także przewagę związaną np. z pozycją społeczną i zawodową, odpornością psychiczną, statusem materialnym. 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, osoba doznająca przemocy staje się coraz bardziej bezradna, a stosująca przemoc coraz silniejsza i bezkarna.
- ✓ Naruszanie dóbr osobistych i praw – osoba stosująca przemoc narusza godność drugiej osoby, poniża ją, ośmiesza, pozbawia wszelkich praw (np. do kontaktów z rodziną, godziwych warunków życia).
- ✓ Powodowanie cierpienia i szkód - fizycznych i psychicznych u osób doznających przemocy. W wyniku wieloletniej przemocy mogą one dojść do przekonania, że zasługują na takie traktowanie.

1.2. Rodzaje przemocy

Formy przemocy często występują łącznie, objawiając się w różnych postaciach i konfiguracjach. Należy podkreślić, że bez względu na formę przemoc powoduje trwałe i nieodwracalne szkody w sferze osobistej osoby doświadczającej przemocy, jak również ma negatywne skutki społeczne.

- ✓ przemoc fizyczna – zamierzone działanie człowieka zwrócone przeciwko fizyczności członków jego rodziny, niosące ryzyko uszkodzenia ciała, tj. zadawanie fizycznych ran, bicie, znęcanie się, kopanie, szarpanie, policzkowanie, duszenie, ciągnięcie za włosy, rzucanie przedmiotami, używanie niebezpiecznych narzędzi, zadawanie bólu, a także głodzenie, zamykanie, ograniczanie snu i pożywienia;
- ✓ przemoc psychiczna (emocjonalna) – sprawowanie przez osobę stosującą przemoc psychicznej kontroli, poniżanie, straszenie, grożenie zabójstwem, użyciem przemocy, zabranie dzieci, niszczeniem rzeczy, upokarzanie, używanie wulgarnych słów, wyśmiewanie, krytykowanie, wmawianie choroby psychicznej, szantażowanie;
- ✓ przemoc seksualna – zmuszanie osoby do jakiejkolwiek formy aktywności seksualnej wbrew jej woli, tj. wymuszenie pożycia seksualnego i nieakceptowanych praktyk seksualnych, gwałt, obnażanie się, ukazywanie treści pornograficznych małoletnim, dotykanie narządów płciowych małoletnich;
- ✓ przemoc ekonomiczna – kontrolowanie środków niezbędnych do utrzymania ekonomicznej niezależności drugiej osoby, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, odbieranie zarobionych pieniędzy lub ich wydzielanie, niezaspokojenie podstawowych potrzeb materialnych rodziny, ograniczanie dostępu do wspólnych pieniędzy, zmuszanie do proszenia o pieniądze, a także zmuszanie do zaciągania pożyczek wbrew woli partnera oraz powstrzymywanie się od płacenia alimentów;
- ✓ zaniedbanie – długotrwale niezaspokajanie podstawowych potrzeb biologicznych i emocjonalnych osoby zależnej powodujące pogorszenie stanu zdrowia i zaburzenia rozwoju; może przybierać formę braku należytej opieki lub zaniedbania psychicznego/emocjonalnego;

Z przeprowadzonych badań wynika, że najczęstszą formą przemocy jest przemoc psychiczna, która jest trudna do udowodnienia i nie pozostawia tak widocznych śladów jak przemoc fizyczna. Nie można też precyzyjnie określić rozmiarów psychicznego krzywdzenia drugiej osoby, czy nawet wszystkich wymienić, nie da się również w sposób jednoznaczny sklasyfikować intensywności oraz stopnia dolegliwości. Jednak przemoc psychiczna powoduje szkody i pozostawia urazy w psychice na długie lata.

1.3. Cykl przemocy

Przemoc jest procesem charakteryzującym się swoistym przebiegiem i dynamiką relacji opisanym przez cykle przemocy i specyficzne dla niej mechanizmy psychologiczne. Związki, w których dochodzi do przemocy przechodzą przez trzy fazy powtarzającego się cyklu.

- Faza narastania napięcia – wzrost napięcia w relacji i narastanie sytuacji konfliktowych. W tej fazie osoba stosująca przemoc staje się nerwowa i poirytowana. Każdy drobiazg powoduje złość, z byle powodu wywołuje awanturę. Może poniżyć drugą osobę, jej kosztem poprawiając swoje samopoczucie. Sprawia wrażenie jakby coraz mniej panowała nad swoim gniewem. Osoba, która przemocy doznaje, uspokaja sprawcę i spełnia wszystkie jego zachcianki, wywiązuje się ze swoich obowiązków. Często przeprasza i ulega osobie stosującej przemoc. Jednak wysiłki te są skazane na porażkę, ponieważ osoba doświadczająca przemocy nie może nic zrobić, by uniknąć kolejnej fazy. Niektóre osoby mają w tej fazie różne dolegliwości fizyczne, jak: bóle żołądka, głowy, bezsenność, utrata apetytu. Inne wpadają w apatię, tracą energię do życia lub stają się niespokojne i pobudzone nerwowo. Jest to wynik narastania napięcia, które w pewnym momencie staje się nie do wytrzymania.

- Faza ostrej przemocy – wybuch gniewu i wyładowanie agresji. W tej fazie osoba stosująca przemoc staje się gwałtowna, agresywna i wyładowuje swoją złość, najczęściej na słabszych członkach rodziny. Każde zachowanie osoby doznającej przemocy stanowi pretekst do wywołania awantury, użycia przemocy fizycznej lub innych jej form. Przemoc doznawana w tej fazie może być mniej lub bardziej groźna fizycznie, ale zawsze jest bardzo krzywdząca emocjonalnie. Po zakończeniu wybuchu osoba doznająca przemocy jest w szoku, nie może uwierzyć w to co się stało, odczuwa wstyd i przerażenie. Jest to też faza, w której najczęściej osoba pokrzywdzona decyduje się na szukanie pomocy i mają do niej dostęp różne służby zajmujące się jej udzielaniem (np. pogotowie, lekarz rodzinny, policja).

- Faza miodowego miesiąca. Kiedy osoba stosująca przemoc wyładowała już swoje emocje i wie, że przekroczyła granice, nagle staje się zupełnie inną osobą. Okazuje skruchę, żal, przeprasza, tłumaczy się, prosi o wybaczenie i obiecuje, że taka sytuacja nigdy się nie powtórzy. Przynosi kwiaty, prezenty, adoruje oraz zachowuje się tak, jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Osoba doznająca przemocy zaczyna wierzyć w to, że partner się zmienił, a przemoc była jedynie incydentem. Problem z fazą miodowego miesiąca polega na tym, że jak każdy miodowy miesiąc nie trwa długo.

Faza miodowego miesiąca zatrzymuje osobę doświadczającą przemocy w cyklu przemocy, bo łatwo wtedy zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch faz. Ta faza zawsze mija i niesie ze sobą zagrożenie, ponieważ przemoc w następnym cyklu bywa zazwyczaj gwałtowniejsza.

Cykle przemocy mogą trwać przez wiele lat, przy czym zwykle coraz krótsze są fazy miodowego miesiąca, a wydłużają się i bardziej dramatycznie przebiegają fazy narastania napięcia i ostrej przemocy. Po pewnym czasie faza miodowego miesiąca zanika całkowicie i pozostają tylko dwie fazy cyklu. (Fazy przemocy w rodzinie, źródło: www.niebieskalinia.pl)

1.4. Charakterystyka osób doświadczających przemocy

Osoby doświadczające przemocy, zwłaszcza w sposób regularny i długotrwały, zmieniają się. Jednym z mechanizmów, na które narażone są osoby doświadczające przemocy jest **zjawisko wiktylizacji**. Jest to proces, rozciągnięty w czasie, w którym u ofiary następują zmiany z zachowaniu, psychice, myśleniu o sobie. Zjawisko wiktylizacji składa się z trzech poziomów:

- I poziom - to zburzenie utrwalonych przekonań na temat siebie i świata. Cechami charakterystycznymi są: skrócenie perspektywy czasowej, utrata poczucia bezpieczeństwa, czucie się jak małe dziecko, pragnienie wycofania się i izolacji od ludzi, przeżywanie bezsilnego gniewu, złości, lęku. Proces ten dotyczy naszych przekonań na własny temat i otaczającego świata, które gromadzimy w toku życia. Doświadczenie przemocy zakłóca ten proces i zmienia przekonania w naszym systemie poznawczym.
- II poziom - to tzw. wtórne zranienia. Najczęściej są one wynikiem niewłaściwych reakcji otoczenia. Poziom ten charakteryzuje: kwestionowanie prawdziwości opowieści osoby pokrzywdzonej, obwinianie, piętnowanie, zaprzeczanie i pomniejszanie doświadczeń osoby pokrzywdzonej przez inne osoby, brak lub odmawianie pomocy, sugerowanie chęci zysku lub uzyskania korzyści.
- III poziom - to przyjmowanie tożsamości osoby doznającej przemocy. Charakterystyczne dla tego poziomu jest: myślenie o sobie jak o osobie skazanej na bycie ofiarą, nietolerancja na własne błędy (samopiętnowanie się), zaprzeczanie trudności osobistym, ponizanie się i tworzenie z tego własnej filozofii życia, myślenie w kategoriach „wszystko albo nic”, negowanie podstawowych praw osobistych.

Przerwanie przemocy jest możliwe, ale trudne, zwłaszcza, gdy osoba doświadczająca przemocy wejdzie w trzeci, ostatni poziom. To czas, gdy osoba doświadczająca przemocy sprawia wrażenie jakby nie chciała wyjść z tej roli. To wywołuje frustrację i irytację u osób chcących udzielić jej pomocy. Wiąże się to z zagrożeniem „wtórnego zranienia”.

Kolejnym ważnym zjawiskiem jest **syndrom wyuczonej bezradności**. Osoby doświadczające przemocy nabierają przekonania o nieskuteczności swoich posunięć, rodzi się w nich poczucie bezradności. Wyuczona bezradność jest poddaniem się, zaprzestaniem działania, które wynika z przekonania, że cokolwiek się zrobi, nie będzie to miało żadnego znaczenia, gdyż zawsze znajdzie się powód do zachowań agresywnych. Wyuczona bezradność to jeden z najczęstszych objawów występujących u osób doznających przemocy.

Przyczyną powstania tego syndromu są doświadczenia życiowe, wyniesione z różnych okresów życia. Można tu wymienić np.:

- doświadczenia z dzieciństwa: przemoc fizyczna, napaść seksualna lub molestowanie, sytuacje traumatyczne (śmierć lub rozwód rodziców, alkoholizm, choroba bliskich itp.), kłopoty w nauce, problemy zdrowotne;
- doświadczenia ze związków realizowanych w życiu dorosłym: przemoc (istotny jest czas trwania, rodzaj i częstotliwość przemocy), patologiczna zazdrość, gwałt, przymuszanie do nieakceptowanych form współżycia, groźby pozbawienia życia.

Syndrom wyuczonej bezradności rozwija się przede wszystkim poprzez nakładanie się na siebie niekorzystnych doświadczeń. Wyuczona bezradność jest szczególnie negatywna, ponieważ jej skutki mogą przejawiać się w trzech sferach:

- deficyty poznawcze - ogólne przekonanie, że nie ma takich sytuacji, w których możliwa jest zmiana, że nikt nie może pomóc, że w konkretnej sytuacji nic nie można zrobić;
- deficyty motywacyjne - osoba jest zrezygnowana, zachowuje się biernie, nie podejmuje działań, aby zmienić swoją sytuację;
- deficyty emocjonalne - osoba doświadczająca przemocy przeżywa lęk, depresję, apatię, uczucie zmęczenia, niekompetencję, wrogość.

Kolejny mechanizm to **syndrom sztokholmski**. To szczególne zjawisko, stan psychiczny występujący u osób doznających przemocy, wyrażający się odczuwaniem sympatii i solidarności z osobami stosującymi przemoc. Osoba doznająca przemocy, która jest w długotrwałym związku ze sprawcą jest z nim silnie związana emocjonalnie. Jest to mechanizm ochronny, który według niej pozwala na przetrwanie. To związanie jest szczególnie niebezpieczne, gdyż uniemożliwia uwolnienie się z toksycznego związku i osoba pokrzywdzona robi wszystko by nadal trwał, np. może kłamać, brać winę na siebie. Osobą stosującą przemoc może być każda bliska osoba: matka, ojciec, dziecko, partner, żona, mąż.

Zjawisko „prania mózgu”, to kolejny mechanizm psychologiczny, na który narażone są osoby doznające przemocy. Tym razem chodzi o zachowanie sprawcy, który stosuje technikę tzw. „prania mózgu”. Mówimy tu o: izolacji, monopolizacji uwagi, doprowadzaniu do wyczerpania, wywoływaniu lęku i depresji, naprzemienności kary i nagrody, demonstrowaniu wszechmocy i wszechwładzy, wymuszaniu drobnych przysług. Konsekwencją tych praktyk u osoby pokrzywdzonej jest degradacja własnego obrazu, przeżywanie silnego poczucia lęku i zagrożenia oraz wyzwalanie silnych stanów regresji.

Ostatnim aspektem pomagającym zrozumieć funkcjonowanie osób doświadczających przemocy jest zjawisko psychologicznej pułapki. Chodzi tu o sytuację, w której w konsekwencji zachowań osoby stosującej przemoc, osoba jej doświadczająca nie jest w stanie zrezygnować ze związku, bo tak dużo w niego zainwestowała czasu, energii i emocji. Trwa ona w związku, który przynosi jej cierpienie, w którym jest upokarzana, bo żyje nadzieją, że to się kiedyś zmieni. Inwestuje w związek i jednocześnie obwinia siebie za całe zło. Wierzy, że jeśli dołoży więcej starań, to sytuacja zmieni się na lepsze. Ma poczucie, że zależy to właśnie od niej. Im więcej się stara i wkłada w to działanie więcej energii, tym trudniej jej zrezygnować.

Osoby, które doświadczają przemocy wymagają wieloaspektowego i długotrwałego wsparcia i pomocy, która jest często bardzo trudna. Trudności te wynikają z opisanych powyżej zjawisk oraz ze specyfiki osobowości osób doświadczających przemocy (niskie poczucie własnej wartości, brak wiary w zmiany, silne poczucie winy), co powoduje, że osoby te szybko wycofują się z kontaktu, mają wysoki poziom lęku przed sprawcą, czują się od niego uzależnione i zupełnie bezradne. W celu zapewnienia osobom doświadczającym przemocy bezpieczeństwa i odzyskania przez nie kontroli nad własnym życiem konieczne jest odizolowanie od osoby stosującej przemoc poprzez zapewnienie schronienia oraz objęcie szeroko rozumianym poradnictwem i wsparciem.

U osób, które doświadczały przemocy szczególnie ważna jest praca nad własnymi emocjami, przeżyciami, które wpływają na ich relacje z dziećmi i stosowane przez nich metody wychowawcze. Osoby doświadczające przemocy mają małe poczucie wpływu na własne życie, co często skutkuje również ich dużą bezradnością w sprawach wychowywania własnych dzieci. Dlatego też konieczne jest wsparcie tych osób w zakresie promowania i wdrażania prawidłowych metod wychowawczych w stosunku do dzieci.

1.5. Skutki przemocy

Przemoc jest doświadczeniem traumatycznym. Skutkiem doznawanej przemocy mogą być zaburzenia zdrowia fizycznego i psychicznego, podatność na uzależnienia od substancji psychoaktywnych, trudności w funkcjonowaniu w różnych rolach społecznych. Osoby dorosłe doznające przemocy w wyniku aktu przemocy lub próby samobójstwa (będącej skutkiem przewlekłego stresu lub/i depresji) mogą doznać urazów fizycznych lub trwałego kalectwa, a nawet mogą ponieść śmierć.

W przypadku dzieci i młodzieży, która doświadcza przemocy, skutkiem mogą być również konflikty z prawem, zachowania agresywne, nieprawidłowo rozwijająca się osobowość, zaburzony proces socjalizacji, demoralizacja, trudności wychowawcze, trudności w nauce oraz problemy w życiu dorosłym.

Osobami doświadczającymi przemocy są także jej świadkowie, w tym dzieci i osoby zależne. Dzieci wychowywane w rodzinie, w której występuje zjawisko przemocy, nie mają zaspokojonej podstawowej potrzeby psychologicznej, jaką jest potrzeba bezpieczeństwa. Mogą występować u nich zaburzenia emocjonalne i zaburzenia zachowania.

U osób dorosłych, które doświadczały przemocy lub były jej świadkami w dzieciństwie, istnieje także ryzyko występowania zachowań agresywnych i przemocowych. Zjawisko przemocy może być problemem międzypokoleniowym. Dorośli, którzy jako dzieci doświadczyli przemocy, mogą mieć trudności z funkcjonowaniem w aktualnie pełnionych rolach społecznych, np. małżonka, rodzica, czego skutkiem może być niezaspokojenie ważnych potrzeb życiowych i rozwojowych ich dzieci. Krąg osób pośrednio dotkniętych przemocą rozszerza się też na następne pokolenia.

Przemoc zawsze narusza prawa osoby, przeciwko której jest skierowana. Skutkiem ich naruszania jest odpowiedzialność prawna osoby, która stosuje przemoc. Rodzaj odpowiedzialności prawnej zależy od tego, jakich zachowań dopuścił się sprawca. Ze względu na to, że nie ma przepisu, który wprowadzałby jeden rodzaj kary dla osób stosujących przemoc wobec najbliższych, każde pojedyncze zachowanie będące przemocą w rodzinie może powodować dla sprawcy różne konsekwencje prawne. Ustawodawca przewidział za takie zachowanie m.in. sankcję w postaci kary pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat.

1.6. Czynniki ryzyka

Występowanie przemocy pozostaje w związku z:

- obowiązującymi normami kulturowymi i społecznymi - przekonanie o prawie do dominacji (zarówno rodziców nad dzieckiem, jak i mężczyzn nad kobietami), społeczne przyzwolenie na bicie dzieci, hierarchiczny i autorytarny model rodziny, silne normy dotyczące prawa do prywatności, stereotypowe wzorce męskości;
- nadużywaniem alkoholu (w tym picie ryzykowne, uzależnienie do alkoholu) - alkohol łączy się ze zjawiskiem przemocy w sposób pośredni (tj. współwystępuje), osłabia on mechanizmy kontroli zachowania i tym samym toruje drogę przemocy; zaburzona ocena sytuacji powoduje błędną interpretację zachowania innych osób i dlatego staje się często przyczyną do reagowania złością i gniewem;
- podeszłym wiekiem - w rodzinach z „historią przemocową” wzrasta ryzyko występowania przemocy wobec osób starszych; czynnikami sprzyjającymi występowaniu przemocy są m.in. wzajemna zależność członków rodziny, dzielenie wspólnego mieszkania, fizyczne i psychiczne obciążenie opiekuna, izolacja społeczna rodziny, złe warunki socjalno-ekonomiczne;
- dziedziczeniem wzorca przemocy - dzieci, które wychowują się w rodzinach przemocowych, w których krzywdzi się bliskich mają częściej tendencję do stosowania bądź podlegania przemocy w życiu dorosłym; dziecko, które przyswaja sobie agresywne zachowania dorosłych, uczy się, że przemoc to najlepszy i najbardziej skuteczny sposób rozwiązywania konfliktów;
- niepełnosprawnością - osoba stosująca przemoc ma ewidentną przewagę nad osobą niepełnosprawną, a osoby te często zdane są na opiekę rodziny;
- sytuacją socjalno-ekonomiczną rodziny - zła sytuacja ekonomiczna, bezrobocie, problemy finansowe, mieszkaniowe czy zdrowotne, a także nawarstwianie się różnych problemów może wywoływać stres i frustrację, co może być istotnym czynnikiem sprzyjającym występowaniu przemocy;
- predyspozycjami osobowościowymi – m.in. brak lub osłabiona kontrola impulsów, co może się objawiać nieumiejętnością radzenia sobie z napięciem, złością i niekontrolowaniem agresji;
- zaburzeniami psychicznymi wywołanymi stanem chorobowym, bądź doświadczeniami kryzysu psychicznego;

- zdarzeniami losowymi i kryzysowymi, np. izolacją spowodowaną epidemią Covid 19 - 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.

Osoba stosująca przemoc, doświadcza wielu korzyści płynących z takiego zachowania dla własnego funkcjonowania. Zastosowanie przemocy zwykle doprowadza do zahamowania niechcianej reakcji u ofiary oraz pozwala na uzyskanie przewagi nad drugą osobą, co ma wpływ na podniesienie samooceny. Korzyścią psychologiczną dla osoby stosującej przemoc jest też poczucie przejęcia kontroli nad otoczeniem.

2. Przemoc w kontekście obowiązujących aktów prawnych

2.1. Akty prawne dotyczące zjawiska przemocy

- Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (Dz. U. 2021r. poz.1249);
- Uchwała Nr XXXVII/577/2022 Sejmiku Województwa Lubelskiego z dnia 30 maja 2022 r. w sprawie przyjęcia Wojewódzkiego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na lata 2022-2025.
- Krajowy Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na rok 2022 (Uchwała Rady Ministrów Nr 183 z dnia 31 grudnia 2021 r.);
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 13 września 2011 r. w sprawie procedury "Niebieskie Karty" oraz wzorów formularzy "Niebieska Karta" (Dz.U. Nr 209, poz. 1245);
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 22 lutego 2011 r. w sprawie standardu podstawowych usług świadczonych przez specjalistyczne ośrodki wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie, kwalifikacji osób zatrudnionych w tych ośrodkach, szczegółowych kierunków prowadzenia oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych wobec osób stosujących przemoc w rodzinie oraz kwalifikacji osób prowadzących oddziaływanie korekcyjno-edukacyjne (Dz. U. Nr 50, poz. 259);
- Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2021r. poz. 2268 z późn. zm.);
- Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny (Dz. U. z 2022 r. poz. 1138 z późn. zm.);
- Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks postępowania karnego (Dz. U. 2022 poz. 1375);

- Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. - Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Dz.U. z 2020 r. poz. 1359);
- Ustawa z dnia 17 listopada 1964 r. – Kodeks postępowania cywilnego (Dz. U z 2021 r. poz. 1805 z późn. zm.);

2.2. Zadania powiatu w zakresie przeciwdziałania przemocy

Powiatowy Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie jest zgodny z ustawą o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie oraz Krajowym Programem Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie i Wojewódzkim Programem Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie. Jest również zgodny z Powiatową Strategią Rozwiązywania Problemów Społecznych Powiatu Puławskiego w obszarze pomocy społecznej na lata 2023 – 2030.

Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie określa zadania jednostek samorządu terytorialnego w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie (art. 6).

Do zadań własnych powiatu należy w szczególności:

- 1) opracowanie i realizacja powiatowego programu przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz ochrony ofiar przemocy w rodzinie,
- 2) opracowanie i realizacja programów służących działaniom profilaktycznym mającym na celu udzielenie specjalistycznej pomocy, zwłaszcza w zakresie promowania i wdrożenia prawidłowych metod wychowawczych w stosunku do dzieci w rodzinach zagrożonych przemocą w rodzinie,
- 3) zapewnienie osobom dotkniętym przemocą w rodzinie miejsc w ośrodkach wsparcia,
- 4) zapewnienie osobom dotkniętym przemocą w rodzinie miejsc w ośrodkach interwencji kryzysowej.

Do zadań z zakresu administracji rządowej realizowanych przez powiat należy w szczególności:

- 1) tworzenie i prowadzenie specjalistycznych ośrodków wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie,
- 2) opracowywanie i realizacja programów oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc.

2.3. Procedura „Niebieskie Karty”

Dokonana w 2010 r. nowelizacja ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie nałożyła obowiązek wszczynania procedury „Niebieskie Karty” w przypadku powzięcia podejrzenia stosowania przemocy wobec członków rodziny: w toku prowadzonych czynności służbowych lub zawodowych, lub w wyniku zgłoszenia dokonanego przez członka rodziny, lub przez osobę będącą świadkiem przemocy. Szczegółowe warunki realizowania procedury określa Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 13 września 2011 r. w sprawie procedury "Niebieskie Karty" oraz wzorów formularzy "Niebieska Karta". Wspomniana procedura postępowania ma na celu zatrzymanie przemocy, zapewnienie bezpieczeństwa osobie, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie oraz pomoc w wychodzeniu z tej sytuacji. Uruchomienie procedury następuje poprzez wypełnienie formularza „Niebieska Karta – A” przez przedstawiciela jednej z następujących służb: Policji, jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, oświaty, ochrony zdrowia i komisji rozwiązywania problemów alkoholowych. Wszczęcie procedury powinno występować w związku z uzasadnionym podejrzeniem zaistnienia przemocy.

3. Zasoby instytucjonalne Powiatu Puławskiego

W powiecie puławskim funkcjonuje lokalny system wsparcia osób uwikłanych w przemoc domową, w skład którego wchodzi: Zespoły Interdyscyplinarne ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz ośrodki pomocy społecznej, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach, Puławskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego, Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia, Komenda Powiatowa Policji, Sąd Rejonowy, Prokuratura Rejonowa. Ponadto jednostki ochrony zdrowia i placówki oświatowe mogą m.in. w przypadku podejrzenia przemocy uruchomić procedurę „Niebieskie Karty”.

Na poziomie gmin działania związane ze wsparciem osób uwikłanych w przemoc domową, w bardzo zróżnicowanej formie wykonują ośrodki pomocy społecznej, które zgodnie z art. 7 pkt. 7 ustawy o pomocy społecznej są zobowiązane do udzielania pomocy osobom oraz ich rodzinom w szczególności z powodu przemocy w rodzinie.

Ośrodki pomocy społecznej są zobowiązane m.in. do prowadzenia konsultacji i porad w sprawach przemocy, udziału w sporządzaniu diagnozy sytuacji rodzinnej w kontekście przemocy, udzielania poradnictwa psychologicznego i prawnego osobom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej.

W ramach swoich kompetencji i zadań pracownicy socjalni przeprowadzają wywiad środowiskowy umożliwiający diagnozę sytuacji rodziny lub osoby, mają również możliwość interweniowania w środowisku w celu sprawdzenia sytuacji w miejscu zamieszkania rodziny. Uruchamiają procedurę „Niebieskie Karty” przewidzianą dla pomocy społecznej, w związku z uzasadnionym podejrzeniem zaistnienia przemocy (nie jest wymagana zgoda osoby dotkniętej przemocą) oraz przygotowują plan pomocy i monitorują efekty podjętych działań. Wskazują także miejsca zajmujące się pomocą osobom doświadczającym przemocy, informują o możliwościach udzielenia schronienia, np. w hostelach, ośrodkach interwencji kryzysowej, specjalistycznych ośrodkach wsparcia, a w przypadku stwierdzenia bądź podejrzenia popełnienia przestępstwa powiadamiają organy ścigania. W razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia dziecka w związku z przemocą w rodzinie pracownicy socjalni wykonujący obowiązki służbowe w porozumieniu z funkcjonariuszem Policji oraz przedstawicielem ochrony zdrowia, mają prawo odebrać dziecko z rodziny.

Ośrodki pomocy społecznej na terenie powiatu puławskiego:

Nazwa	adres	telefon
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Baranowie	ul. Rynek 14, 24-105 Baranów	81 883 41 54
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Janowcu	ul. Lubelska 21, 24-123 Janowiec	81 881 55 04
Ośrodek Pomocy Społecznej w Kazimierzu Dolnym	ul. Lubelska 32/34, 24-120 Kazimierz Dolny	81 881 01 53
Ośrodek Pomocy Społecznej w Końskowoli	ul. Pożowska 3 A, 24-130 Końskowola	81 881 69 09
Ośrodek Pomocy Społecznej w Kurowie	ul. Lubelska 45, 24-170 Kurów	81 881 14 90
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Markuszowie	ul. M. Sobieskiego 1, 24-173 Markuszów	81 881 80 71
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Nałęczowie	ul. Spółdzielcza 17A, 24-150 Nałęczów	81 501 44 81
Ośrodek Pomocy Społecznej w Żyrzynie	ul. Powstania Styczniowego 15, 24-103 Żyrzyn	81 881 42 68
Ośrodek Pomocy Społecznej w Wąwolnicy	ul. Lubelska 39A, 24-160 Wąwolnica	81 882 50 51
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Puławach	ul. Dęblińska 4, 24-100 Puławy	81 889 05 19
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Puławach	ul. Leśna 17, 24-100 Puławy	81 458 62 01

We wszystkich gminach powiatu puławskiego funkcjonują **Zespoły Interdyscyplinarne ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**, w których skład wchodzi specjaliści przygotowani do skutecznego zajmowania się problematyką przemocy. Zadaniem Zespołu jest kompleksowe udzielanie wsparcia rodzinom oraz monitorowanie sytuacji w rodzinach, w których dochodzi do przemocy, a w przypadku podejrzenia popełnienia

przestępstwa, poinformowanie o tym odpowiednich służb. Zespół Interdyscyplinarny zajmuje się również zbieraniem i przekazywaniem informacji na temat skali zjawiska przemocy, jak również gromadzeniem informacji na temat miejsc, osób i możliwości udzielania pomocy w środowisku. Zespoły Interdyscyplinarne powinny również inicjować działania zmierzające do podniesienia kwalifikacji osób mających w swojej pracy kontakt z osobami uwikłanymi w przemoc poprzez np. organizowanie szkoleń.

Zespoły Interdyscyplinarne na terenie powiatu puławskiego:

Nazwa	adres	telefon
Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Baranowie	ul. Rynek 14, 24-105 Baranów	81 883 41 54
Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Janowcu	ul. Lubelska 21, 24-123 Janowiec	81 881 55 04
Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Kazimierzu Dolnym	ul. Lubelska 32/34, 24-120 Kazimierz Dolny	81 881 01 53
Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Końskowoli	ul. Pożowska 3 A, 24-130 Końskowola	81 881 69 09
Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Kurowie	ul. Lubelska 45, 24-170 Kurów	81 881 14 90
Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Markuszowie	ul. M. Sobieskiego 1, 24-173 Markuszów	81 881 80 71
Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Nałęczowie	ul. Spółdzielcza 17A, 24-150 Nałęczów	81 501 44 81
Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Żyrzynie	ul. Powstania Styczniowego 15, 24-103 Żyrzyn	81 881 42 68
Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Wąwolnicy	ul. Lubelska 39A, 24-160 Wąwolnica	81 882 50 51
Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Gminie Puławy	ul. Dęblińska 4, 24-100 Puławy	81 889 05 19
Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Puławach	ul. Leśna 17, 24-100 Puławy	81 458 69 78, 503 657 055

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach udziela wsparcia osobom i rodzinom będącym w kryzysie psychicznym, w tym dotkniętym przemocą domową oraz specjalistycznego poradnictwa prawnego w zakresie prawa rodzinnego, oferuje pomoc psychologiczną w ramach bezpłatnej infolinii 800 110 001, udziela schronienia w hostelu dla osób doświadczających przemocy (3 pokoje z zapleczem sanitarnym dla 4 osób). PCPR prowadzi także grupowy program korekcyjno - edukacyjny dla osób stosujących przemoc oraz oddziaływania w formie indywidualnych spotkań.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach - al. Królewska 3, 24-100 Puławy, tel. 81 888 04 92, 81 888 53 05, 81 888 53 06, fax 81 888 04 92, e-mail: centrum@pcpr.pulawy.pl, infolinia 800 110 001.

Puławskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego realizuje "Program pomocy całodobowej dla osób doznających przemocy z możliwością udzielenia schronienia", w ramach którego prowadzi hostel dla osób doświadczających przemocy, poradnictwo psychologiczne w formie telefonicznej i spotkań indywidualnych dla osób korzystających z hostelu oraz oddziaływania korekcyjno - edukacyjne wobec osób stosujących przemoc w formie indywidualnych spotkań.

Puławskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego - ul. Mickiewicza 2a, 24-100 Puławy, tel. 81 888 42 20, e-mail: psozp@poczta.onet.pl;

miejsce realizacji Programu - ul. Wólka Profecka 26, 24-100 Puławy, tel. 81 458 62 22, 81 888 04 20, infolinia: 800 306 833.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Puławach prowadzi od 1 lipca 2019 roku w ramach projektu „Bezpieczna Przystań” **Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy i w Kryzysie**. Ośrodek udziela bezpłatnej pomocy psychologicznej, terapeutycznej, pedagogicznej, prawnej, socjalnej i interwencyjnej mieszkańcom miasta Puławy, którzy znaleźli się w nagłym lub przewlekłym kryzysie psychicznym. W ośrodku można skorzystać z indywidualnych form terapii, grupowych form wsparcia dla dorosłych i dla dzieci, zakwaterowania w mieszkaniu chronionym oraz pomocy w ramach telefonu zaufania. Dostępne formy wsparcia grupowego: grupa wsparcia dla osób doznających przemocy, grupa wsparcia dla rodziców, trening kompetencji osobistych oraz trening umiejętności wychowawczych, zajęcia podnoszące kompetencje społeczne dla dzieci i młodzieży.

MOPS w Puławach prowadzi także grupowe wsparcie psychologiczne dla osób stosujących przemoc.

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia w Puławach - ul. Kollątaja 64, 24-100 Puławy, tel. 81 458 67 70; telefon zaufania 81 458 67 77;

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Puławach - ul. Leśna 17, 24-100 Puławy, tel. 81 458 62 01, 458 69 78; e-mail: sekretariat@mops.pulawy.pl

Katolickie Stowarzyszenie Pomocy Osobom Potrzebującym „Agape” oferuje poradnictwo psychologiczne, konsultacje prawne oraz terapię indywidualną dla osób doświadczających przemocy.

„Agape” filia w Puławach - ul. Słowackiego 32, 24-100 Puławy; tel. 601 561 250, e-mail: poczta@agape.lublin.pl

Sąd Rejonowy w Puławach II Wydział Karny jest powołany m.in. do rozpoznawania spraw z zakresu prawa karnego w odniesieniu do przestępstw przeciwko rodzinie. W związku ze zjawiskiem przemocy zajmuje się rozstrzygnięciem wniosków z Prokuratury bądź Policji w sprawie orzekania środków karnych wobec osób stosujących przemoc oraz obowiązków okresu próby w związku z zawieszeniem wykonywania kary przewidzianych w art. 72 §1 kodeksu karnego, m.in. powstrzymywanie się od nadużywania alkoholu lub używania innych środków odurzających, poddanie się terapii uzależnień, psychoterapii lub psychoedukacji, uczestnictwo w oddziaływaniach korekcyjno- edukacyjnych, powstrzymywanie się od kontaktowania się z pokrzywdzonym lub innymi osobami w określony sposób lub zbliżania się do pokrzywdzonego lub innych osób, opuszczenie lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym. Może też zastosować środek izolacyjny w postaci tymczasowego aresztowania.

Zespoły kuratorskiej służby sądowej wykonują m.in. czynności związane ze sprawowaniem dozorów nad osobami skazanymi z art. 207§1 Kodeksu Karnego („kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5). W ramach sprawowanych dozorów kuratorzy zawodowi wykonują czynności kontrolne, diagnostyczne i resocjalizacyjne w stosunku do skazanych oraz czynności doradczo -edukacyjne dla członków rodzin dozorowanych.

Sąd Rejonowy w Puławach III Wydział Rodzinny i Nieletnich rozpatruje wnioski o wgląd w sytuację rodziny kierowane przez Zespoły Interdyscyplinarne ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie.

Sąd Rejonowy w Puławach:

II Wydział Karny – ul. Lubelska 7, 24-100 Puławy, tel. 81 888 93 28

III Wydział Rodzinny i Nieletnich – al. Partyzantów 6a, 24-100 Puławy, tel. 81 888 55 85

Prokuratura Rejonowa w Puławach przyjmuje zgłoszenia o podejrzeniu popełnienia przestępstwa, prowadzi i nadzoruje postępowania przygotowawcze, m.in. dotyczące przemocy mające na celu sprawdzenie czy popełniono przestępstwo, zleca zebranie i zabezpieczenie dowodów oraz zatrzymanie podejrzanego o popełnienie przestępstwa.

Prokuratura Rejonowa w Puławach - ul. Lubelska 7, tel. 81 886 10 06, fax 81 886 33 38

Kolejną instytucją jest **Komenda Powiatowa Policji w Puławach**. Do zadań Policji mających na celu ochronę osób doświadczających przemocy zgodnie z obowiązującym prawem należy: interwencja w sytuacji uzyskania zgłoszenia o przemoc, uruchomienie procedury „Niebieskie Karty”, sporządzenie dokładnego opisu zdarzenia, zatrzymanie osób stosujących przemoc domową stwarzających w sposób oczywisty zagrożenie dla życia bądź zdrowia, a także mienia, wszczęcie postępowania przygotowawczego w przypadku zgłoszenia lub stwierdzenia popełnienia przestępstwa, zabezpieczenie dowodów popełnienia przestępstwa, podjęcie działań prewencyjnych wobec osób stosujących przemoc, udzielenie informacji osobom doświadczającym przemocy o możliwości uzyskania pomocy.

30 listopada 2020 roku weszły w życie przepisy ustawy z dnia 30 kwietnia 2020 r. o zmianie ustawy – Kodeks postępowania cywilnego oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2020 r. poz. 956) powszechnie zwanej ustawą „antyprzemocową”. Zmiany te wprowadziły do porządku prawnego kompleksowe rozwiązania polegające na izolowaniu osoby stosującej przemoc wobec domowników, bez uprzedniego wszczęcia postępowania karnego w danej sprawie. Jednym z takich rozwiązań jest nakaz opuszczenia przez osobę stosującą przemoc wspólnie zajmowanego lokalu i jego bezpośredniego otoczenia lub zakaz zbliżania się przez nią do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia. Ww. ustawa określiła nowe kompetencje dla Policji.

Komenda Powiatowa Policji w Puławach - ul. Wojska Polskiego 6, 24-100 Puławy,

tel. 47 812 32 90, fax 47 811 17 39; e-mail: dyzurni.kpppulawy@lu.policja.gov.pl;

Komisariat Policji w Kurowie - ul. Lubelska 45, 24-170 Kurów, tel. 47 812 34 10 (7:30 do 15:30);

Komisariat Policji w Kazimierzu Dolnym - ul. Nadrzeczna 30, 24-120 Kazimierz Dolny,

tel. 47 812 35 52 (8:00 do 16:00);

Posterunek Policji w Nałęczowie - ul. Kościuszki 5, 24-150 Nałęczów, tel. 47 812 36 52 (7:00 do 15:00).

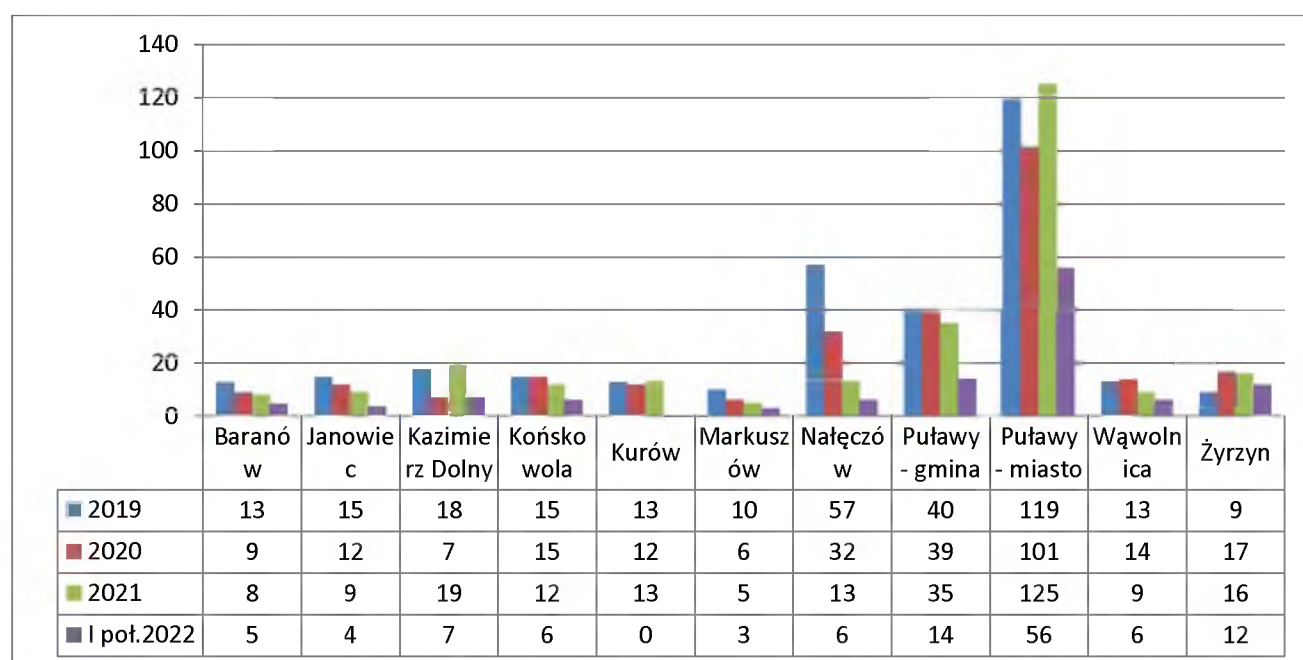
4. Diagnoza zjawiska przemocy w Powiecie Puławskim

Diagnoza zjawiska przemocy na terenie powiatu puławskiego jest oparta o dane za lata 2019 – I poł. 2022 uzyskane od pracowników instytucji zajmujących się problemem przemocy, tj. Zespołów Interdyscyplinarnych ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie z terenu powiatu puławskiego, Prokuratury Rejonowej w Puławach, Komendy Powiatowej Policji w Puławach, Sądu Rejonowego w Puławach, Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Puławach, Puławskiego Stowarzyszenia Ochrony Zdrowia Psychicznego oraz Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach.

W powiecie puławskim we wszystkich gminach funkcjonują Zespoły Interdyscyplinarne ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie. Statystyki przekazane przez ww. zespoły z terenu powiatu puławskiego (wykres 1.) wskazują, że skala ujawniania przemocy jest dość duża. Od 2020 roku zauważono jednak zmniejszenie (o 18%) ogólnej ilości wszczynanych procedur Niebieskie Karty (jednak nie we wszystkich gminach powiatu), co można powiązać z ogłoszeniem stanu pandemii koronawirusa i związanymi z tym ograniczeniami w bezpośrednim kontakcie z klientami, spowodowanymi wprowadzonymi obostrzeniami.

W powiecie puławskim w 2019 roku wszczęto 322 procedury Niebieskie Karty, w 2020 i 2021 – 264, natomiast w I połowie 2022 roku – 119 procedur Niebieskie Karty, co stanowi łączną liczbę 969 w analizowanym okresie. Najwięcej Niebieskich Kart zostało założonych w mieście Puławy – 401 (2019 r. - 119, 2020 r. – 101, 2021 r – 125, I poł. 2022r. - 56), co stanowi 41% wszystkich wszczętych procedur. Kolejnymi pod względem ilości są gmina Puławy – 13% i Gmina Nałęczów – 11%. Natomiast najmniej procedur w analizowanym okresie wszczęto w gminie Markuszów - 24 (2,5%).

Ośrodki Pomocy Społecznej i Zespoły Interdyscyplinarne ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie odgrywają istotną rolę w reagowaniu na zjawisko przemocy. Przedstawione dane wskazują na duży stopień zaangażowania pracowników instytucji oraz ich wrażliwość i dużą świadomość na temat tak poważnego problemu społecznego jakim jest przemoc.



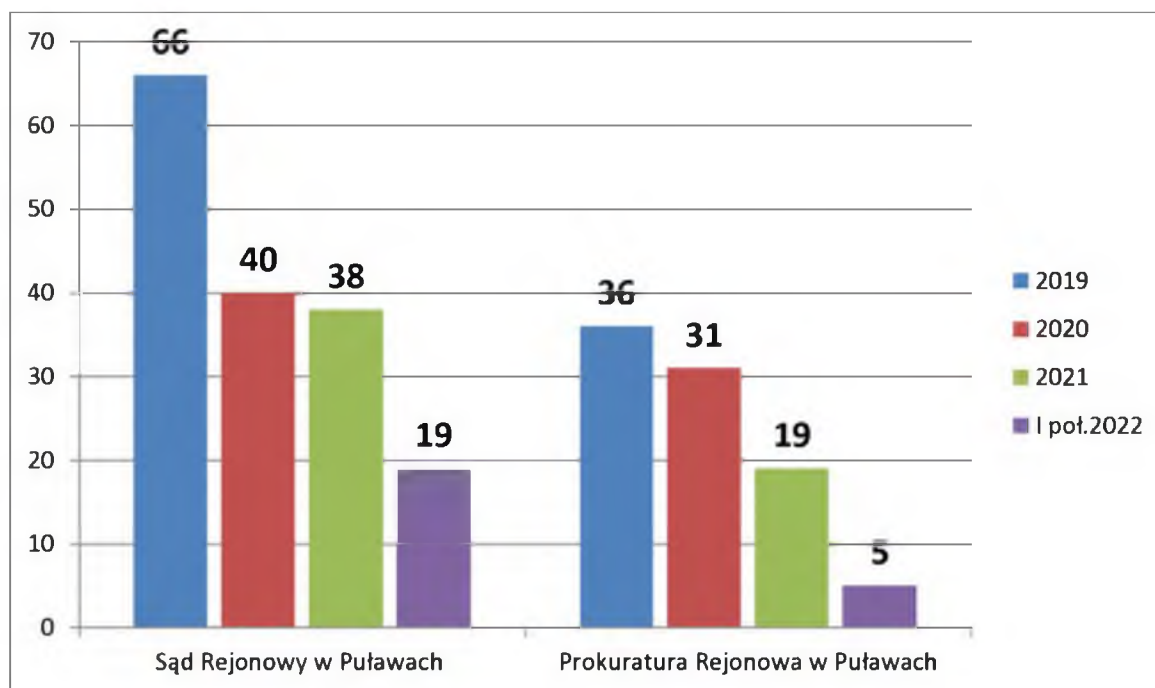
Wykres 1. Liczba wszczętych procedur „Niebieskie Karty” przez Zespoły Interdyscyplinarne z terenu powiatu puławskiego w latach od 2019 do I poł.2022 r.

Niebieskie Karty najczęściej dotyczyły przemocy w stosunku do osób dorosłych, w większości wobec kobiet, co obrazuje tabela 1.

	2019	2020	2021	I poł.2022
kobiety	281	244	255	95
mężczyźni	63	66	45	17
dzieci	51	66	62	30

Tabela 1. Liczba osób objętych procedurą Niebieskie Karty z podziałem na płeć.

W konsekwencji podjętych czynności w ramach procedury Niebieskie Karty Zespoły Interdyscyplinarne w 2019 r. przekazały do Sądu Rejonowego w Puławach III Wydział Rodzinny i Nieletnich w Puławach 66 wniosków o wgląd w sytuację rodziny oraz 36 zawiadomień o popełnieniu przestępstwa do Prokuratury Rejonowej w Puławach. Natomiast, podobnie jak to było w przypadku wszczynania procedury NK, w 2020 i 2021 r. zaobserwowano zmniejszenie liczby przekazanych wniosków. Było to odpowiednio: do sądu – 40 i 31, do prokuratury – 38 i 19 zawiadomień (wykres 2.).

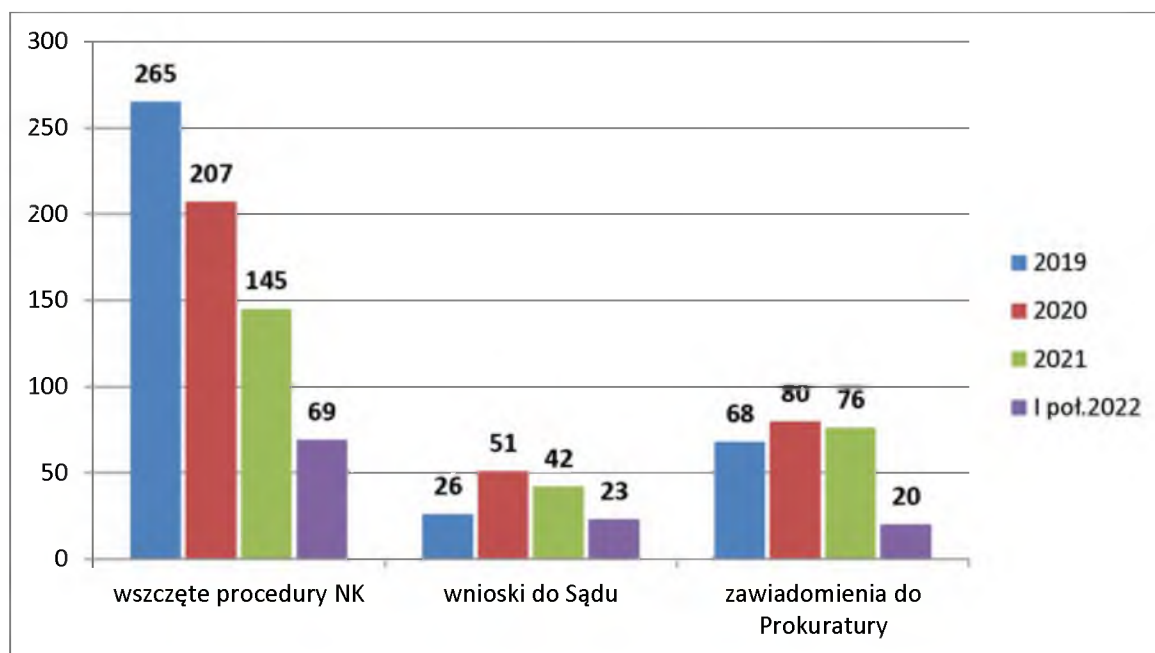


Wykres 2. Ilość wniosków skierowanych przez Zespoły Interdyscyplinarne z terenu Powiatu Puławskiego do Sądu Rejonowego w Puławach oraz zawiadomień do Prokuratury Rejonowej w Puławach rodzinie w latach od 2019 do I poł. 2022 r.

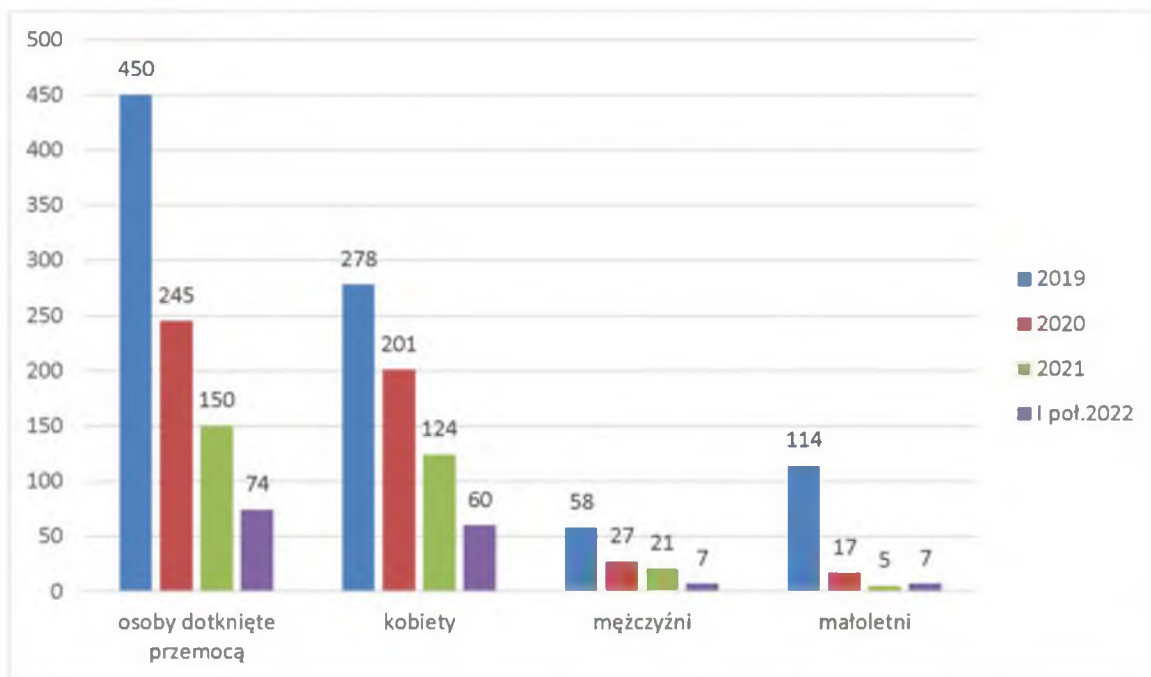
Część rodzin, w których dochodzi do przemocy objętych jest wsparciem asystenta rodziny. Według danych pozyskanych z Ośrodków Pomocy Społecznej z terenu powiatu puławskiego w 2019 r. były to 62 rodziny, 2020 r. – 57, 2021 r. - 67, natomiast w I połowie 2022 r. – 58 rodzin.

Z danych przekazanych przez Komendę Powiatową Policji w Puławach (wykres 3.) wynika, że liczba wszczętych procedur Niebieskie Karty wyniosła w 2019 r. – 265, w 2020 r. – 207, w 2021 r. – 145, a w I połowie 2022 r. – 69. Widać spadek w latach 2020 – 2021, w porównaniu z rokiem 2019. Natomiast można zaobserwować w porównywanym okresie wzrost wniosków skierowanych do Sądu Rejonowego III Wydział Rodzinny i Nieletnich w Puławach o wgląd w sytuację rodziny i zawiadomień do Prokuratury Rejonowej w Puławach z art. 207 § 1 kk. Komenda Powiatowa Policji w Puławach w efekcie podjętych czynności skierowała do Prokuratury w 2019 r. - 68, w 2020 r. - 80, w 2021 r. – 76 zawiadomień, natomiast wniosków do Sądu: w 2019 r. – 26, w 2020 r. – 51, w 2021 r. – 42.

Wśród osób, co do których istnieje podejrzenie, że są dotknięte przemocą w rodzinie najliczniejszą grupę, w analizowanym okresie 2019 r. – I poł. 2022 r., stanowiły kobiety (72,1 %), dzieci 15,6 %, natomiast mężczyźni 12,3 % (wykres 4.).



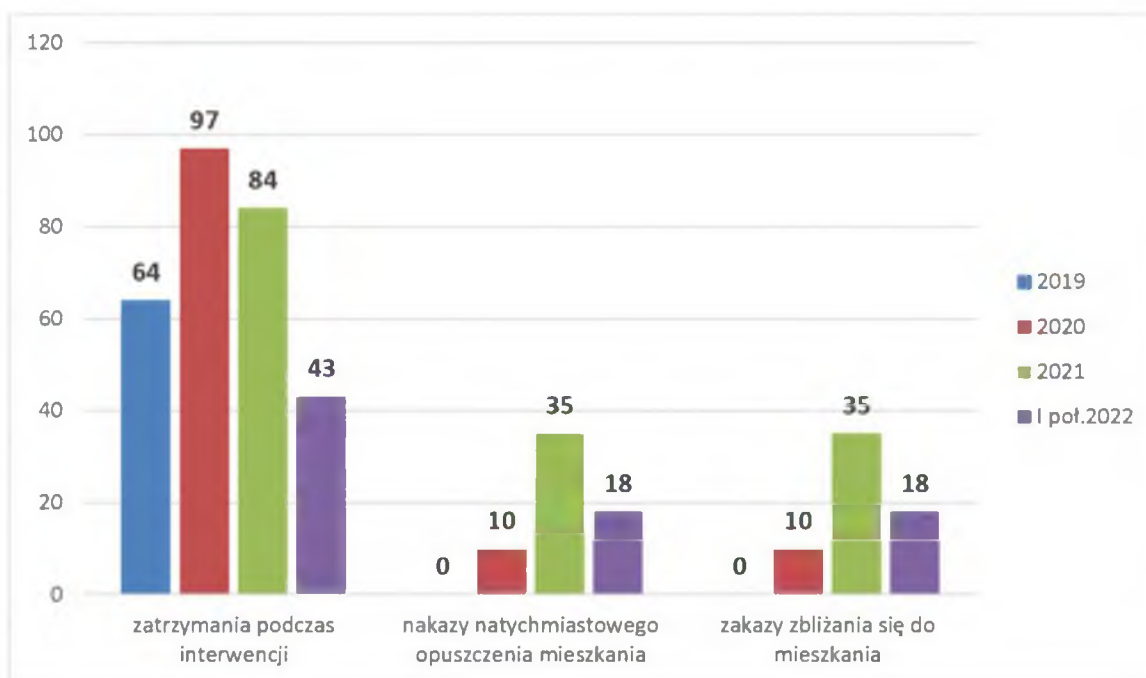
Wykres 3. Statystyki Komendy Powiatowej Policji w Puławach dotyczące przemocy w latach od 2019 do I poł. 2022 r. – liczba wszczętych procedur Niebieskie Karty, wnioski skierowane do Sądu o wgląd w sytuację rodziny i zawiadomienia do Prokuratury



Wykres 4. Statystyki Komendy Powiatowej Policji w Puławach dotyczące przemocy w latach od 2019 do I poł. 2022 r. – liczba osób, co do których istnieje podejrzenie, że są dotknięte przemocą

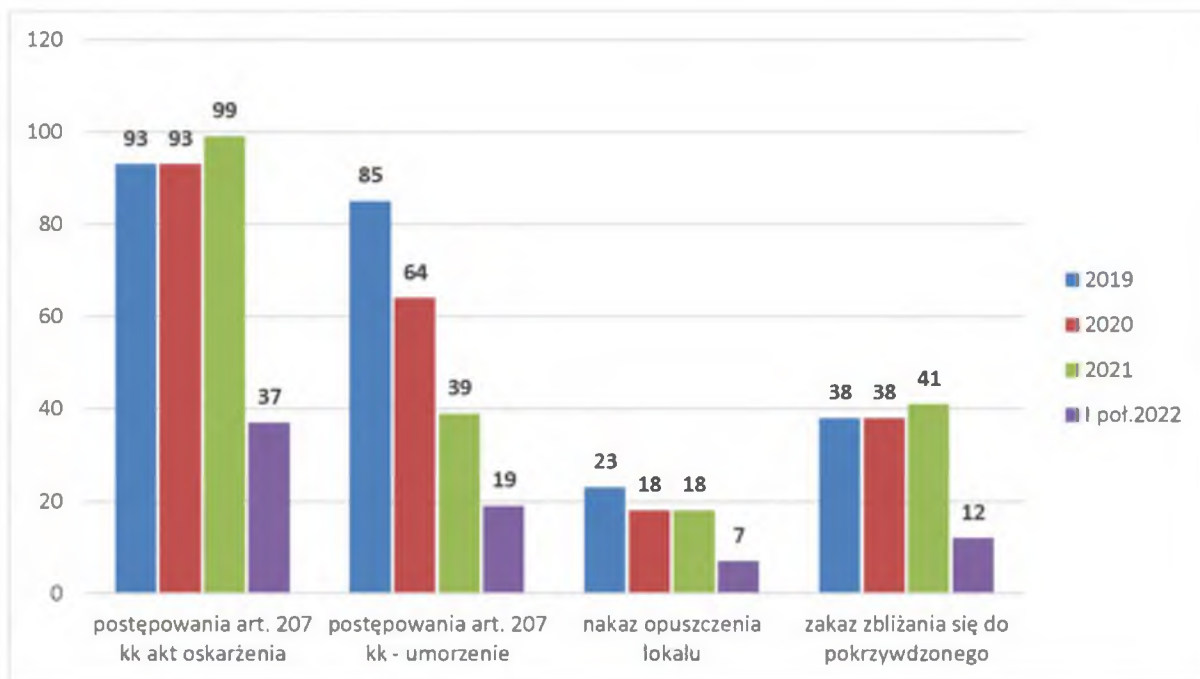
Ustawa z dnia 30 kwietnia 2020 r. o zmianie ustawy – Kodeks postępowania cywilnego oraz niektórych innych ustaw, powszechnie zwana ustawą „antyprzemocową” określiła nowe kompetencje dla Policji, która w trybie natychmiastowym, podczas interwencji, może zastosować nakaz opuszczenia przez osobę stosującą przemoc wspólnie zajmowanego lokalu i jego bezpośredniego otoczenia lub zakaz zbliżania się przez nią do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia (także w przypadku nieobecności osoby stosującej przemoc). Nowe uprawnienia wydawane są na podstawie art. 15a Ustawy o Policji. Obligatoryjna jest również obecność funkcjonariuszy podczas wykonywania przez osobę stosującą przemoc czynności związanych z opuszczeniem lokalu. Przepis ten ma na celu uświadomienie osobom stosującym przemoc, że ich zachowania i działania wobec pokrzywdzonych są przestępstwem. Ponadto, nowy zapis w ustawie ma uchronić osoby doświadczające przemocy przed stosowaniem takich działań jak ucieczka od osoby stosującej przemoc, która może w konsekwencji wprowadzić lub pogłębić ich destabilizację sytuacji życiowej.

Informacje o liczbie wydanych nakazów i zakazów przez funkcjonariuszy Policji w powiecie puławskim zamieszczono na wykresie 5. Widoczny jest wzrost ww. działań w stosunku do osób, wobec których istnieje podejrzenie, że stosują przemoc.



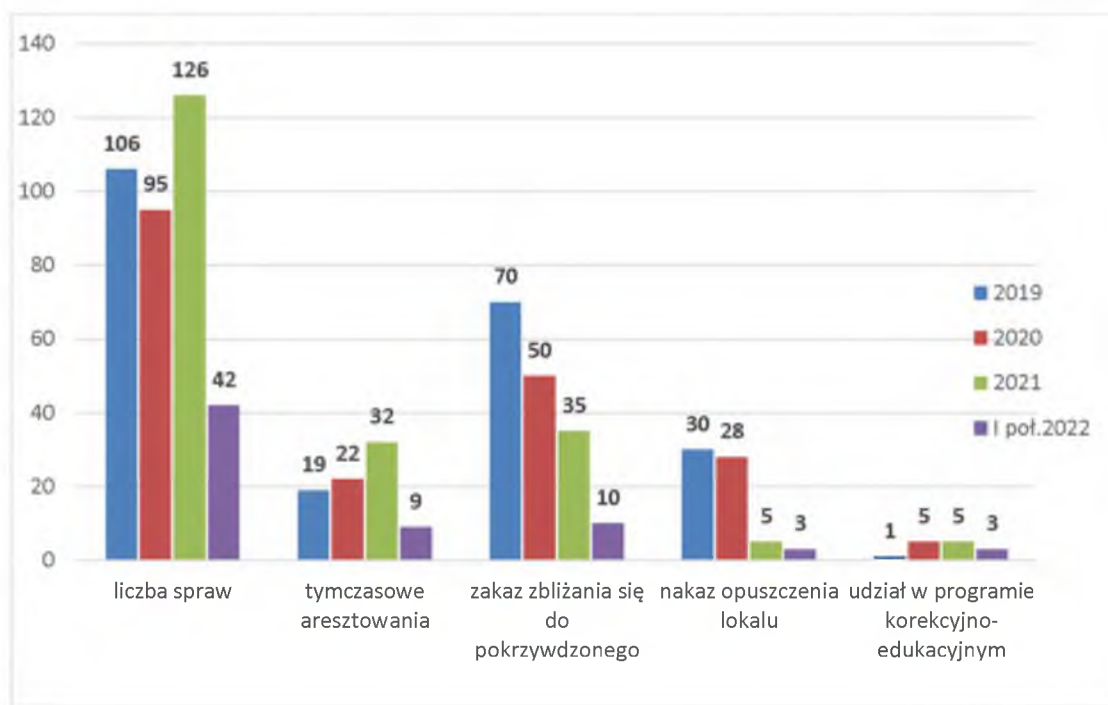
Wykres 5. Statystyki Komendy Powiatowej Policji w Puławach dotyczące przemocy w latach od 2019 do I poł. 2022 r. – działania w stosunku do osób, wobec których istnieje podejrzenie, że stosują przemoc

Z danych przekazanych przez Prokuraturę Rejonową w Puławach wynika, że w okresie 2019 r. – I poł. 2022 r. liczba postępowań z art. 207 § 1 kk zakończonych aktem oskarżenia utrzymuje się na podobnym wysokim poziomie, natomiast maleje liczba postępowań zakończonych umorzeniem. Świadczyć może to o wzroście świadomości, że przemoc jest zjawiskiem nagannym, szkodliwym oraz wymagającym właściwej reakcji organów ścigania i wymiaru sprawiedliwości. W analizowanych latach, prokuratorzy wydali więcej zakazów kontaktowania się lub zbliżania się do pokrzywdzonego, niż postanowień nakazujących opuszczenie lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym.



Wykres 6. Dane Prokuratury Rejonowej w Puławach za lata od 2019 do I poł. 2022 – liczba spraw z art. 207 § 1 kk oraz działania w stosunku do osób, wobec których istnieje podejrzenie, że stosują przemoc

Kolejną instytucją, która zajmuje się zjawiskiem przemocy jest Sąd Rejonowy w Puławach. Z danych uzyskanych z Sądu Rejonowego w Puławach II Wydział Karny wynika, że w 2019 r. wpłynęło 106, w 2020 r. 95, a w I poł. 2022 r. 42 sprawy o czyn z art. 207 § 1 k.k., tj. znęcanie się nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy. Największa ilość tego typu spraw wpłynęła w 2021 r. - 126.



Wykres 6. Dane Sądu Rejonowego w Puławach II Wydział Karny za lata od 2019 do I poł. 2022 r. – liczba spraw dotyczących przemocy oraz działania w stosunku do osób, wobec których istnieje podejrzenie, że stosują przemoc

Do uczestniczenia w programach korekcyjno-edukacyjnych w 2019 r. Sąd Rejonowy w Puławach II Wydział Karny wyrokiem zobowiązał tylko 1 osobę stosującą przemoc, w latach 2020 – 2021 po 5 osób, a w I poł. 2022 r. - 3 osoby skazane za popełnienie tego czynu. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach w 2022 r. zrealizowało program korekcyjno-edukacyjny dla 11 osób stosujących przemoc, który ukończyło 9 osób. W związku z trudnościami związanymi z naborem uczestników do grupowego programu korekcyjno-edukacyjnego (niska motywacja osób stosujących przemoc, mała liczba wyroków zobowiązujących do udziału), zgłaszające się po pomoc osoby stosujące przemoc w analizowanych latach uczestniczyły także w indywidualnych oddziaływaniach korekcyjno-edukacyjnych.

Liczbę osób stosujących przemoc, które skorzystały z oddziaływań oferowanych w powiecie puławskim obrazuje tabela nr 2.

	2019	2020	2021	I poł. 2022
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach – grupowy program korekcyjno – edukacyjny i oddziaływania indywidualne	9	17	14	20
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Puławach - grupowe wsparcie psychologiczne	25	14	14	7
Puławskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego – indywidualne oddziaływania korekcyjno – edukacyjne	16	16	16	8

Tabela 2. Liczba osób korzystających z oddziaływań skierowanych do osób stosujących przemoc

W 2005 r. w wyniku realizacji ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie w strukturze Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach utworzono Punkt Interwencji Kryzysowej, który od 2007 r. został przekształcony w Ośrodek Interwencji Kryzysowej z hostelem dla 4 osób doświadczających przemocy składającym się z trzech pokoi z kuchnią i łazienką. Osoby umieszczone w hostelu nie ponoszą odpłatności za pobyt oraz objęte są pomocą psychologiczną i prawną przez pracowników PCPR. W roku 2019 w hostelu nie została zakwaterowana żadna osoba, natomiast w 2020 r. przebywały 2 osoby dorosłe i 3 dzieci, w 2021 r. – 2 kobiety i 1 dziecko, a w 2022 r. – 5 osób (w tym 3 dzieci), czyli w analizowanym okresie łącznie 13 osób, 6 kobiet i 7 dzieci.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w PCPR w Puławach realizuje zadania wynikające z ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie z dnia 29 lipca 2005 r., jak również rozporządzenia w sprawie procedury Niebieskie Karty. W 2020 r. klientom OIK założono jedną Niebieską Kartę, natomiast w 2021 r. trzy, a w I poł. 2022 r. dwie.

Zestawienie liczby klientów OIK, ilości założonych Niebieskich Kart oraz osób, którym udzielono schronienia w hostelu w latach 2019 – I poł. 2022 r. obrazuje tabela nr 3.

Forma pomocy	2019	2020	2021	I poł.2022
Pomoc psychologiczna	128	104	111	54
Niebieskie Karty	0	1	3	2
Hostel	0	5	3	5

Tabela 3. Formy pomocy udzielonej przez PCPR w ramach Ośrodka Interwencji Kryzysowej w latach 2019-I poł. 2022 r. (liczba osób)

Mieszkańcom Miasta Puławy również Puławskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego udziela wsparcia w ramach Programu pomocy całodobowej dla osób doznających przemocy z możliwością udzielenia schronienia poprzez rozmowy telefoniczne z psychologiem oraz umieszczenie w hostelu. Dla osób stosujących przemoc oferowana jest natomiast indywidualna terapia.

	2019	2020	2021	I poł.2022
Liczba przeprowadzonych rozmów telefonicznych i bezpośrednich	258	306	234	118
Liczba osób przebywających w hostelu	16	6	3	1
Indywidualna terapia dla osób stosujących przemoc	16	16	16	8

Tabela 4. Dane Puławskiego Stowarzyszenia Ochrony Zdrowia Psychicznego

Kolejnym miejscem, gdzie oferowana jest pomoc osobom doświadczającym przemocy, jest Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy i w Kryzysie, który funkcjonuje od 1 lipca 2019 roku w strukturach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Puławach w ramach projektu „Bezpieczna Przystań”.

Osoby doznające przemocy mogą w nim skorzystać z pomocy specjalistycznej w formie indywidualnej, tj. terapii psychologicznej, psychoterapii, wsparcia pedagogicznego, pomocy prawnej i socjalnej. Liczbę osób, które skorzystały ze wsparcia w SOW przedstawia tabela 5. Ponadto dostępne są różne formy wsparcia grupowego.

Rodzaj udzielanego wsparcia	2020	2021	I poł.2022
psychologiczne	48	55	35
psychoterapeutyczne	7	7	3
prawne	20	21	10
socjalne	55	58	36
psychologiczno – pedagogiczne (dzieci)	27	30	30

Tabela 5. Rodzaje wsparcia udzielonego osobom dotkniętym przemocą w Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia w Puławach

Prawdziwą skalę problemu przemocy w powiecie puławskim trudno jest określić. Zdecydowanie najważniejszą trudnością w zdiagnozowaniu zjawiska przemocy jest uzyskanie precyzyjnych i odzwierciedlających rzeczywistość danych charakteryzujących rozmiar przemocy, przede wszystkim z uwagi na fakt, że niejednokrotnie jest ona zjawiskiem ukrytym, a osoby doświadczające przemocy nie mają odwagi szukać pomocy instytucjonalnej. Dodatkowo w analizowanym okresie został ogłoszony stan pandemii koronawirusa, z czym związane były ograniczenia w bezpośrednim kontakcie z klientami, spowodowane wprowadzonymi obostrzeniami. Sytuacja ta miała niewątpliwie wpływ na spadek występowania zdarzeń w przedstawionych powyżej statystykach w latach 2020 – 2021.

5. ANALIZA SWOT

Mocne strony	Słabe strony
<ul style="list-style-type: none"> ✓ dobra współpraca między instytucjami i organizacjami zajmującymi się przeciwdziałaniem przemocy, ✓ funkcjonowanie Zespołów Interdyscyplinarnych ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w każdej gminie powiatu, ✓ wysokie kompetencje zawodowe kadry udzielającej pomocy oraz systematyczne podnoszenie kwalifikacji, ✓ pozyskiwanie dodatkowych środków finansowych na realizację szerokiej oferty wsparcia osób doświadczających przemocy oraz szkolenie osób z instytucji pracujących w obszarze przeciwdziałania przemocy, ✓ prowadzenie przez PCPR w Puławach całodobowego hostelu dla osób doświadczających przemocy, ✓ udzielanie przez PCPR w Puławach pomocy psychologicznej i prawnej osobom doświadczającym przemocy, ✓ realizacja programu edukacyjno-korekcyjnego dla osób stosujących przemoc, ✓ dobre zaplecze lokalowe do prowadzenia kompleksowych działań dla osób zgłaszających się do PCPR, ✓ dostęp do informacji nt. form pomocy oraz instytucji pomocowych, ✓ realizacja programów wspierających osoby doświadczające przemocy 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ zakorzenienie zjawiska przemocy w obyczajowości podtrzymywane przez mity i stereotypy, ✓ społeczne przekonanie o braku konsekwencji ponoszonych przez sprawcę w sytuacji ujawnienia przemocy, ✓ trudności w korzystaniu z pomocy specjalistycznej dla osób doświadczających przemocy i osób stosujących przemoc z małych miejscowości i ze wsi, ✓ niewystarczające zabezpieczenie finansowe działań związanych z przeciwdziałaniem przemocy, ✓ niewystarczająca infrastruktura instytucjonalna dla osób uwikłanych w przemoc w niektórych gminach, ✓ niewystarczająca oferta pomocy dla dzieci i młodzieży doświadczających przemocy oraz dostępu do pomocy specjalistów (m.in. psychoterapeutów, psychiatrów) ✓ trudności w realizacji programu korekcyjno – edukacyjnego (niska motywacja osób stosujących przemoc, mała liczba wyroków zobowiązujących do udziału, trudności z zatrudnieniem specjalistów do prowadzenia), ✓ brak programu psychologiczno – terapeutycznego dla osób stosujących przemoc,
Szanse	Zagrożenia
<ul style="list-style-type: none"> ✓ możliwość pozyskiwania dodatkowych środków finansowych, m.in. z funduszy unijnych, dotacji celowych, ✓ wzrost świadomości społecznej na temat zjawiska przemocy oraz w obszarze reagowania na stosowanie przemocy, ✓ zacieśnienie współpracy między instytucjami działającymi w obszarze przeciwdziałania przemocy, ✓ łatwiejszy dostęp do uzyskania pomocy dla osób doznających przemocy w gminach, ✓ supervizje osób pracujących z osobami uwikłanymi w przemoc domową, ✓ zmiany w prawie zwiększające ochronę osób doświadczających przemocy, ✓ aktywność organizacji pozarządowych zajmujących się przeciwdziałaniem przemocy, ✓ podejmowanie działań edukacyjnych służących wsparciu kompetencji rodzicielskich (wychowanie bez przemocy) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ silne mity i stereotypy społeczne, które powodują ukrywanie zjawiska przemocy oraz opór przed poszukiwaniem pomocy i trudności we współpracy, ✓ zagrożenia funkcjonowania rodziny, wielopropblemowość i związek z innymi problemami społecznymi występującymi w rodzinach doświadczających przemocy, ✓ bezradność rodzin w sprawach opiekuńczo-wychowawczych oraz rozwiązywaniu swoich problemów, ✓ przedłużający się czas trwania procedur prawnych, ✓ występowanie kryzysów związanych ze skutkami pandemii oraz wojny w Ukrainie, ✓ zależność przeprowadzenia programu korekcyjno – edukacyjnego od ilości wydanych przez sąd wyroków zobowiązujących do udziału w programie,

6. Cele strategiczne i kierunki działania – sposób realizacji, wskaźniki i oczekiwane rezultaty

Cel główny: zwiększenie skuteczności działań na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Powiecie Puławskim.

Lp.	Cele strategiczne	Sposób realizacji - działania	Wskaźniki
1.	Podjęcie działań profilaktycznych w zakresie przeciwdziałania przemocy	<ol style="list-style-type: none">1. Upowszechnianie informacji w zakresie możliwości i form uzyskania specjalistycznej pomocy dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie (psychologicznej, medycznej, prawnej, socjalnej) m.in. poprzez ulotki, na stronach internetowych.2. Organizacja powiatowych kampani, konferencji, szkoleń dotyczących zjawiska przemocy i zapobiegania temu zjawisku.3. Opracowanie i realizacja programów mających na celu podnoszenie świadomości społecznej na temat przemocy.4. Prowadzenie poradnictwa rodzinnego i psychoedukacji wzmacniającej kompetencje i umiejętności wychowawcze rodziców i opiekunów.5. Edukacja dzieci i młodzieży w zakresie sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych, m.in. z agresją, stresem oraz cyberprzemocą.	<ul style="list-style-type: none">– liczba opracowanych i upowszechnionych materiałów informacyjnych,– liczba przeprowadzonych akcji informacyjnych i konferencji,– liczba opracowanych programów i podjętych inicjatyw,– rodzaj przeprowadzonego poradnictwa oraz liczba osób korzystających,- liczba osób korzystających

2.	Zapewnienie ochrony i udzielanie wsparcia osobom dotkniętym przemocą w rodzinie	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzenie specjalistycznego poradnictwa psychologicznego i prawnego dla osób doznających przemocy i ich rodzin (w tym dzieci). 2. Zapewnienie schronienia osobom doświadczającym przemocy w sytuacjach kryzysowych (hostel). 3. Prowadzenie grup wsparcia i samopomocowej dla osób doznających przemocy. 4. Realizacja Procedury Niebieskie Karty. 5. Współpraca z instytucjami działającymi w obszarze przeciwdziałania przemocy w powiecie puławskim (Prokuratura, Sąd, Policja, Zespoły Interdyscyplinarne ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie). 6. Zapewnienie bezpieczeństwa krzywdzonym dzieciom w trybie art. 12 a 	<ul style="list-style-type: none"> – liczba osób korzystających z poradnictwa, – liczba osób korzystających ze schronienia, – liczba przeprowadzonych grup i liczba osób uczestniczących w spotkaniach, – liczba wypełnionych formularzy NK, – liczba podmiotów współpracujących, – liczba dzieci,
3.	Prowadzenie oddziaływań wobec osób stosujących przemoc	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizacja programu korekcyjno – edukacyjnego dla osób stosujących przemoc w rodzinie. 2. Prowadzenie indywidualnych spotkań psychoedukacyjnych dla osób stosujących przemoc domową. 3. Aktualizowanie danych podmiotów oraz organizacji pozarządowych realizujących oddziaływania wobec osób stosujących przemoc domową. 	<ul style="list-style-type: none"> – liczba osób uczestniczących w programie, – liczba osób korzystających z psychoedukacji indywidualnej, – liczba sporządzonych informatorów,

		4. Opracowanie i realizacja programu psychologiczno – terapeutycznego dla osób stosujących przemoc w rodzinie.	– liczba osób uczestniczących w programie,
4.	Podnoszenie i wzmacnianie kompetencji oraz wsparcie osób realizujących działania z zakresu przeciwdziałania przemocy	<ol style="list-style-type: none"> 1. Udział w specjalistycznych szkoleniach, warsztatach i konferencjach oraz wymiana doświadczeń pomiędzy instytucjami udzielającymi pomocy. 2. Udział w posiedzeniach grup roboczych zespołów interdyscyplinarnych ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie. 3. Profesjonalizacja udzielanej przemocy oraz przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu osób realizujących zadania z zakresu przeciwdziałania przemocy (m.in. superwizje) 4. Wzmacnianie współpracy między instytucjami realizującymi zadania z zakresu przeciwdziałania przemocy. 	<ul style="list-style-type: none"> – liczba szkoleń, warsztatów, konferencji i liczba osób w nich uczestniczących, – liczba posiedzeń, – liczba superwizji, – liczba instytucji,

Cele działań i przewidywane rezultaty odnoszą się do obszarów:

1. Profilaktyka i edukacja społeczna - działania kierowane do ogółu społeczeństwa, w tym do osób i rodzin zagrożonych przemocą oraz świadków przemocy.
2. Ochrona i pomoc osobom dotkniętym przemocą - działania kierowane do osób dotkniętych przemocą (kobiet, mężczyzn, dzieci i młodzieży, współmałżonków lub partnerów, osób starszych i niepełnosprawnych).
3. Oddziaływanie na osoby stosujące przemoc – działania indywidualne i grupowe skierowane do osób stosujących przemoc.
4. Podnoszenie i wzmacnianie kompetencji oraz wsparcie osób realizujących działania z zakresu przeciwdziałania przemocy - działania kierowane do przedstawicieli instytucji i podmiotów realizujących zadania z zakresu przeciwdziałania przemocy.

Oczekiwane rezultaty:

1. Zmiana postaw społecznych wobec zjawiska przemocy oraz zwiększenie wiedzy i świadomości społecznej związanej ze zjawiskiem przemocy.
2. Wzrost świadomości osób uwikłanych w przemoc co do znajomości zjawiska przemocy oraz możliwości szukania profesjonalnej pomocy.
3. Upowszechnienie informacji na temat instytucji zajmujących się profesjonalną pomocą osobom i rodzinom uwikłanym w przemoc.
4. Podniesienie i wzrost kompetencji osób zajmujących się działaniami w zakresie przeciwdziałania przemocy, jak również pracy z osobami i rodzinami zagrożonymi i doznającymi przemocy oraz osobami ją stosującymi.
5. Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu osób pracujących w obszarze przeciwdziałania przemocy.
6. Zwiększenie dostępności do specjalistycznej pomocy dla osób doznających przemocy.
7. Interdyscyplinarność działań różnych służb udzielających wsparcia w zakresie przeciwdziałania przemocy.
8. Zwiększenie różnorodności i skuteczności oddziaływań (interwencyjnych, korekcyjno-edukacyjnych i terapeutycznych) wobec osób stosujących przemoc.

7. Realizacja programu

Odbiorycy programu – grupy docelowe

Powiatowy Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w Powiecie Puławskim jest skierowany do następujących grup odbiorców:

- osób zagrożonych przemocą domową i członków ich rodzin,
- osób dotkniętych przemocą, w tym: dzieci i młodzieży, współmałżonków i partnerów, osób starszych i niepełnosprawnych,
- osób stosujących przemoc,
- świadków przemocy,
- podmiotów/ służb realizujących działania z zakresu przeciwdziałania przemocy.

Realizatorzy programu

Koordynatorem Powiatowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w Powiecie Puławskim na lata 2023-2030 jest Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach, które przy jego realizacji będzie współpracowało z następującymi podmiotami z terenu powiatu puławskiego:

- ośrodkami pomocy społecznej,
- zespołami interdyscyplinarnymi ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie,
- Komendą Powiatową Policji w Puławach,
- Sądem Rejonowym w Puławach,
- Prokuraturą Rejonową w Puławach,
- Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Puławach,
- organizacjami pozarządowymi i stowarzyszeniami,
- placówkami oświatowymi i świetlicami środowiskowymi,
- poradniami specjalistycznymi,
- placówkami ochrony zdrowia

oraz innymi podmiotami zaangażowanymi w przeciwdziałanie przemocy oraz działającymi na rzecz osób zagrożonych przemocą w rodzinie, doświadczających przemocy lub stosujących przemoc.

Źródła finansowania

Realizacja zadań zaplanowanych w Programie będzie finansowana:

- ze środków własnych Powiatu,
- z budżetu państwa,
- z funduszy z Unii Europejskiej,
- inne możliwe do pozyskania źródła zewnętrzne.

Czas realizacji:

Zakłada się, że Powiatowy Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w Powiecie Puławskim będzie realizowany od 2023 do 2030 roku.

Monitoring i ewaluacja

Monitoring programu będzie polegał na corocznej analizie danych zawartych we wskaźnikach dotyczących realizowanych w Programie zadań. Dane będą zbierane od podmiotów realizujących poszczególne zadania przez koordynatora Programu, tj. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach i zawarte w corocznych sprawozdaniach z działalności Centrum przedkładanych Radzie Powiatu Puławskiego. Ewaluacja programu zostanie przeprowadzona po zakończeniu realizacji programu.

W związku z krótszym okresem obowiązywania Wojewódzkiego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na lata 2022-2025, w 2026 roku zostanie przeprowadzona ewaluacja programu w celu weryfikacji zapisów z nowym programem wojewódzkim.

Przewiduje się możliwość wprowadzania zmian w zapisach Powiatowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie, jeśli zajdą ważne okoliczności je uzasadniające.

Spis załączników:

Załącznikami do Powiatowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w Powiecie Puławskim na lata 2023-2030 są:

- Załącznik nr 1: Program korekcyjno - edukacyjny dla osób stosujących przemoc „PRZEMIANA”
- Załącznik nr 2: Powiatowy program psychologiczno-terapeutyczny dla osób stosujących przemoc w rodzinie.

„PRZEMIANA”

Program korekcyjno - edukacyjny dla osób stosujących przemoc

Wstęp

Program ma charakter korekcyjno - edukacyjny. Jego podstawowym celem jest pomoc osobom stosującym przemoc w zaprzestaniu stosowania przemocy i zmianie zachowań przemocowych, co w efekcie będzie skutkowało zapewnieniem bezpieczeństwa osobom doznającym przemocy. Program jest adresowany do osób pełnoletnich, stosujących przemoc wobec członków rodziny.

Oddziaływania korekcyjno-edukacyjne wobec osób stosujących przemoc w rodzinie są kierowane w szczególności do:

- osób skazanych za czyny związane ze stosowaniem przemocy w rodzinie wobec których sąd warunkowo zawiesił wykonanie kary, zobowiązując je do uczestnictwa w oddziaływaniach korekcyjno-edukacyjnych,
- osób stosujących przemoc w rodzinie, które uczestniczą w terapii leczenia uzależnienia od alkoholu lub narkotyków, lub innych środków odurzających, substancji psychotropowych albo środków zastępczych, dla których oddziaływania korekcyjno-edukacyjne mogą stanowić uzupełnienie podstawowej terapii,
- osób, które w wyniku innych okoliczności zgłoszą się do uczestnictwa w programie korekcyjno-edukacyjnym.

Kandydaci muszą zachowywać abstynencję od alkoholu i innych środków zmieniających świadomość oraz być zdrowi psychicznie. Zostaną oni wytypowani, w ramach nawiązanej współpracy, przez kuratorów Sądu Rejonowego w Puławach, pracowników Zespołów Interdyscyplinarnych ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie z powiatu puławskiego, pracowników Poradni Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia.

Program będzie realizowany głównie metodami warsztatowymi w grupie liczącej optymalnie 8-15 osób. Obejmuje trzy sesje indywidualne i trzynastę sesji grupowych po 3 godziny każda (4 godz. dydaktyczne). Zajęcia będą odbywały się raz w tygodniu i zakończone będą stworzeniem indywidualnego planu bezpieczeństwa, który zostanie zweryfikowany na ostatniej sesji indywidualnej. Jego ewaluacja nastąpi po okresie ok. miesiąca od jego utworzenia na sesji grupowej podsumowującej program. W efekcie osoba stosująca przemoc musi uznać ten fakt i przejąć odpowiedzialność za stosowanie przemocy.

W części edukacyjnej programu zostanie przekazana uczestnikom szeroko rozumiana wiedza na temat zjawiska przemocy, m.in. dynamika przemocy i mechanizmy powstawania, przekonania i postawy, które prowadzą do stosowania przemocy i jej usprawiedliwiania, wpływ przemocy na poszczególnych członków rodziny oraz na wzajemne relacje.

W części korekcyjnej uczestnicy programu nauczą się i zdobędą umiejętności radzenia sobie bez używania przemocy poprzez ćwiczenie konstruktywnych form rozwiązywania problemów i sporów. Przejdą trening umiejętności społecznych, nauczą się radzić sobie z emocjami i ze złością. Pozną formy dyscypliny bez stosowania przemocy oraz dowiedzą się o roli uczuć w życiu człowieka. Zdobędą umiejętność empatycznego słuchania oraz prawidłowej komunikacji.

W trakcie trwania programu prowadzący będą utrzymywać kontakt telefoniczny z osobami wobec których uczestnicy stosowali przemoc w celu zdobycia wiarygodnych i rzetelnych informacji o zachowaniu uczestników programu wobec członków swojej rodziny (min. o stosowaniu przemocy). Planuje się trzy rozmowy indywidualne. Pierwsza odbędzie się po I sesji indywidualnej z osobą stosującą przemoc w celu pogłębienia diagnozy rodziny, druga w połowie trwania sesji grupowych (po V/VI sesji), trzecia rozmowa przed planowanym zwolnieniem z programu.

Program będzie trwał ok. 5 miesięcy (64 godz. dydaktyczne). Zostanie zakończony oceną uczestnictwa w programie przez uczestników oraz prowadzących program.

TEMATY SESJI INDYWIDUALNYCH

/zawartość merytoryczna programu, problematyka sesji/

I sesja indywidualna - nabór uczestników, selekcja kandydatów, omówienie historii przemocy, pogłębiona diagnoza.

II sesja indywidualna - zawarcie kontraktu, przedstawienie programu.

III sesja indywidualna - (po XII sesji grupowej) weryfikacja i omówienie planu bezpieczeństwa, uznanie osobistej odpowiedzialności za przemoc.

TEMATY SESJI GRUPOWYCH

/zawartość merytoryczna programu, problematyka sesji/

I sesja: Wprowadzenie do programu, projekcja filmu „Pręgi”. Wypracowanie zasad spotkań grupowych.

II sesja : Definicja przemocy/ cykle przemocy, rodzaje przemocy, mity i stereotypy na temat przemocy, społeczno-kulturowe źródła i okoliczności towarzyszące przemocy/.

Uświadomienie, że alkohol nie jest przyczyną stosowania przemocy. Rozpoznanie osobistych przekonań związanych z przemocą.

III sesja : Rola uczuć w życiu człowieka.

/zdolność do rozpoznawania uczuć i konstruktywnego wyrażania uczuć, nauka akceptacji uczuć/

IV sesja : Jak żyć ze złością ?

/rozpoznawanie i powstrzymywanie agresywnych zachowań , mechanizmy agresji/

V sesja: Asertywność

/rozdzielenie zachowań asertywnych, agresywnych i uległych/

VI sesja : Przemoc fizyczna

/problemy władzy i kontroli w relacjach międzyludzkich, uczenie odpowiedzialności za własne decyzje/

VII sesja : Przemoc emocjonalna.

/sytuacja ofiary przemocy-zjawisko prania mózgu, proces wiktyimizacji, rozwijanie zdolności do szacunku i wsparcia w związku; partnerstwo ekonomiczne; technika – „przerwa na ochłonięcie”/

VIII sesja: Przemoc seksualna – rozpoznawanie poniżających i nieakceptowanych przez partnera zachowań i sytuacji związanych z seksem.

/poszanowanie intymności i szacunek jako alternatywa dla przemocy seksualnej/

IX sesja: Przemoc wobec dzieci.

/wpływ przemocy domowej na psychikę i zachowanie dzieci- mity i stereotypy na temat przemocy wobec dzieci/

X sesja: Wychowanie bez przemocy- nauka umiejętności wychowawczych.
/modelowanie pozytywnych umiejętności rodzicielskich, formy dyscypliny bez przemocy jako alternatywa dla agresywnego karania dzieci/

XI sesja: Komunikacja- nauka rozwiązywania problemów.
/umiejętność empatycznego słuchania ,ćwiczenie umiejętności rozwiązywania konfliktów opartego na negocjacjach i kompromisach/

XII sesja: Zaprzestanie stosowania przemocy – tworzenie „planu bezpieczeństwa” jako alternatywy dla agresywnych zachowań.

/rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych/

XIII sesja: Ewaluacja „Planu bezpieczeństwa”

Zasady zwolnienia z programu edukacyjno- korekcyjnego dla sprawców przemocy.

Spis treści

Sesja	Sesje indywidualne	Strona
I	Kwalifikacja do programu.	4
II	Zawarcie kontraktu i omówienie programu.	5
III	Weryfikacja indywidualnego planu bezpieczeństwa.	6
Sesje grupowe		
I	Wprowadzenie do programu. Projekcja filmu „Pręgi”.	6
II	Definicja przemocy. Cykl przemocy. Rodzaje przemocy. Mity i stereotypy na temat przemocy.	7
III	Rola uczuć w życiu człowieka.	11
IV	Jak żyć ze złością?	14
V	Asertywność.	19
VI	Przemoc fizyczna.	20
VII	Przemoc emocjonalna (psychiczna).	23
VIII	Przemoc seksualna – rozpoznawanie poniżających i nieakceptowanych przez partnerkę zachowań.	26
IX	Przemoc wobec dzieci.	28
X	Wychowanie bez przemocy.	30
XI	Komunikacja, rozwiązywanie problemów.	33
XII	Zaprzestanie stosowania przemocy – „plan bezpieczeństwa”.	36
XIII	Ewaluacja „planu bezpieczeństwa”.	40
	Monitoring	41
	Procedury postępowania na wypadek powrotu osób stosujących przemoc do stosowania zachowań przemocowych	42

Sesje indywidualne

Sesja indywidualna I

Cel: kwalifikacja do programu –szczegółowa diagnoza kandydatów do udziału w programie.

1. Wywiad personalny i rodzinny.

- imię nazwisko
- data urodzenia
- adres zamieszkania, numer telefonu
- wykształcenie, zatrudnienie, źródło utrzymania
- imię i nazwisko partnerki
- dzieci: wiek , płeć
- warunki mieszkaniowe
- historia związków
- doświadczenia związane z wymiarem sprawiedliwości (ograniczenie władzy rodzicielskiej, nadzór kuratora, wyroki, pobyty w zakładach karnych)
- historia pomocy medycznej(przewlekłe choroby somatyczne)
- historia pomocy psychoterapeutycznej (zaburzenia psychiczne, myśli i próby samobójcze)

2. Historia przemocy

- przyczyna zgłoszenia (co zrobił? Konkretnie zachowanie)
- incydenty związane z przemocą – pierwszy , ostatni, najgorszy; częstotliwość, nasilenie ataków agresji)
- czy wiązały się z użyciem niebezpiecznych narzędzi ?
- czy była udzielana pomoc medyczna ?
- czy była interwencja policji ?
- czy byłeś agresywny pod wpływem alkoholu ?
- czy stosowałeś przemoc wobec innych osób(nie członków rodziny)
- czy miałeś doświadczenia przemocy w dzieciństwie?
- czy z powodu twojego zachowania partnerka była zmuszona opuścić dom?

WARUNKI PRZYJĘCIA DO PROGRAMU

- 1. potwierdzenie przez kandydata, że użył przemocy,**
- 2. przyznanie się do tego,**
- 3. posiadanie świadomości, że potrzebuje pomocy.**

3. Badanie psychologiczne, pogłębiona diagnoza osobowości (metody: ACL, Cattel) w celu wyeliminowania osób wymagających psychoterapii.

Między pierwszą, a drugą sesją indywidualną odbędzie się spotkanie z partnerką –osobą doświadczającą przemocy

Sesja indywidualna II

Cel: zawarcie kontraktu, omówienie programu

1. Kontrakt- omówienie zasad udziału w programie i ich podpisanie przez klienta.
2. Omówienie programu.

Puławy dn.....

WZÓR KONTRAKTU

Jajestem świadomy tego, że potrzebuję pomocy ze względu na używanie w przeszłości przemocy i że chcę uczyć się zachowań nie przemocowych.

Zgadzam się na udział w programie prowadzonym w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach.

Zobowiązuję się do przestrzegania następujących zasad:

1. Będę systematycznie uczęszczał na zajęcia raz w tygodniu w wyznaczonych godzinach.
2. Jestem świadomy, że mogę zostać usunięty z programu za nieobecności na sesjach.
3. Zobowiązuję się do powstrzymywania się od spożywania alkoholu i zażywania środków zmieniających świadomość w czasie udziału w programie.
4. Zobowiązuję się do powstrzymywania od zachowań przemocowych w stosunku do członków rodziny i innych osób.
5. Zobowiązuję się do oddawania zadań domowych i wykonania „planu bezpieczeństwa” w wyznaczonym terminie.
6. Wyrażam zgodę na przekazywanie informacji na mój temat instytucjom, które mnie skierowały do programu oraz członkom mojej rodziny.
7. Oświadczam, że udzielone przeze mnie informacje osobom prowadzącym program są prawdziwe.

PODPIS KLIENTA

PODPIS PROWADZĄCYCH PROGRAM

Sesja indywidualna III

Cel: a) omówienie i weryfikacja indywidualnego planu bezpieczeństwa
b) uznanie osobistej odpowiedzialności za fakt stosowania przemocy w rodzinie.

Zadaniem uczestnika jest wprowadzenie planu bezpieczeństwa w życie. Jego realizacja będzie omawiana na 13 sesji grupowej.

Sesje grupowe

SESJA I

Wprowadzenie do programu, projekcja filmu „Pręgi”

I. Przywitanie członków grupy, przedstawienie się prowadzących.

II. Przedstawienie się członków grupy (imię, coś o sobie, o rodzinie, praca ...).

„ćwiczenie z imionami” – do wyboru:

- przekazanie piłeczki wypowiadając imiona poprzedników
- skojarz imię z...
- kartka – wypełnij, przypnij i przedstaw się innym uczestnikom (załącznik)

III. Przypomnienie zasad kontraktu zawartego indywidualnie.

IV. Ustalenie zasad spotkań w grupie – burza mózgów, prowadzący muszą zadbać, aby pojawiły się następujące zasady:

- *zasady obecności (uczestnictwo w zajęciach jest obowiązkowe, w wyjątkowych przypadkach i za zgodą prowadzących możliwe jest zwolnienie z jednej sesji),*
- *przychodzimy na spotkania punktualnie,*
- *nie przerywamy czyjejs wypowiedzi, jedna osoba mówi reszta słucha,*
- *mówimy o sobie a nie o kimś („ja”),*
- *nie oceniamy siebie nawzajem, każdy ma prawo do swojego zdania,*
- *uczestników grupy obowiązuje tajemnica – sprawy poruszane na zajęciach nie opuszczają tych murów,*
- *ustalamy dwie przerwy w trakcie spotkań po 10 minut,*
- *spotkania mają charakter edukacyjno – korekcyjny, a nie terapeutyczny.*

(przerwa 10 minut)

V. Przedstawienie celów programu oraz tematów kolejnych sesji,
ustalenie terminów kolejnych spotkań.

VI. Projekcja filmu „Pręgi” (w trakcie 10 min. przerwa).

VII. Pozegnanie uczestników, przypomnienie o terminie następnego spotkania.

SESJA II

Definicja przemocy.

Cykl przemocy.

Rodzaje przemocy.

Mity i stereotypy nt. przemocy.

I. Przywitanie, refleksje nt. pierwszej sesji i obejrzanego filmu (10 minut)

II. Definiowanie przemocy (40minut)

a) pytanie do grupy: „z czym kojarzy się przemoc?” (burza mózgów)
prowadzący wypisują skojarzenia na tablicy, należy zadbać o to aby pojawiły się różne określenia, np.

bicie, szarpanie, popychanie, kopanie, poniżanie, obrażanie, niszczenie przedmiotów, znęcanie psychiczne, gwałt, uderzanie, ograniczanie swobody, szantażowanie, wyzywanie, zastraszanie...

b) podanie definicji przemocy

Istnieje wiele definicji przemocy:

- u Anny Lipowskiej-Teutsch „pojęcie przemocy w rodzinie obejmuje wszelkie odmiany złego traktowania tych członków rodziny, którzy nie są w stanie skutecznie się obronić”,
- prof. J. Melibruda pisze, że „w przemocy domowej najbardziej jest demonstracja i wykorzystanie siły lub władzy w sposób, który jest krzywdzący dla innych członków rodziny”,
- wg. Ghandiego „każda próba narzucenia swojej woli innej osobie jest aktem przemocy”.

c) dyskusja na temat podanych definicji
pytanie: „jakie jest państwa zdanie na ten temat?”

d) podsumowanie

Przemoc w rodzinie charakteryzuje się tym, że:

- ▶ jest intencjonalna – przemoc jest zamierzonym działaniem człowieka i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary,
- ▶ siły są nierównomierne – w relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą, ofiara jest słabsza a sprawca silniejszy,
- ▶ narusza prawa i dobra osobiste – sprawca wykorzystuje przewagę siły, narusza podstawowe prawa ofiary (do nietykalności fizycznej, godności, szacunku ...),
- ▶ powoduje cierpienie i ból – sprawca naraża zdrowie i życie ofiary na poważne szkody, doświadczenia i cierpienie sprawia, że ofiara ma mniejszą zdolność do samoobrony

(przerwa 10 minut)

III. Cykl przemocy, rodzaje przemocy

a) cykl przemocy – miniwykład z wykorzystaniem metod aktywizujących (nawiązanie w trakcie pytaniami do własnych doświadczeń uczestników, ewentualnie obejrzanego filmu), rysunek (w załączeniu)

Badania wykazały, że związki, w których kobiety doznają przemocy fizycznej ze strony swoich partnerów, przechodzą przez trzy fazy powtarzającego się cyklu.

1. Faza narastania napięcia

W tej fazie partner jest napięty i stale poirytowany. Każdy drobiazg wywołuje jego złość, często robi awanturę, zaczyna więcej pić, przyjmować narkotyki lub inne substancje zmieniające świadomość. Może poniżyć partnerkę, poprawiając swoje samopoczucie. Prowokuje kłótnie i staje się coraz bardziej niebezpieczny. Sprawia wrażenie, że nie panuje nad swoim gniewem. Kobieta stara się jakoś opanować sytuację - uspokaja go, spełnia wszystkie zachcianki, wywiązuje się ze wszystkich obowiązków. Często przeprosza sprawcę. Ciągłe zastanawia się nad tym, co może zrobić, aby poprawić mu humor, uczynić go szczęśliwym i powstrzymać przed wyrządzeniem krzywdy. Niektóre kobiety w tej fazie mają różne dolegliwości fizyczne, jak bóle żołądka, bóle głowy, bezsenność, utratę apetytu. Inne wpadają w apatię, tracą energię do życia, lub stają się niespokojne i pobudliwe nerwowo. Jest to wynik narastania napięcia, które po pewnym czasie staje się nie do zniesienia. Zdarza się, że kobieta wywołuje w końcu awanturę, żeby "mieć to już za sobą".

2. Faza gwałtownej przemocy

W tej fazie partner staje się gwałtowny. Wpada w szał i wyładowuje się. Eksplozję wywołuje zazwyczaj jakiś drobiazg, np. lekkie opóźnienie posiłku. Skutki użytej przemocy mogą być różne - podbite oko, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poronienie, śmierć. Kobieta stara się zrobić wszystko, żeby go uspokoić i ochronić siebie. Zazwyczaj, niezależnie od tego jak bardzo się stara, wściekłość partnera narasta coraz bardziej. Czuje się bezradna, bo ani przekonywanie sprawcy, ani bycie miłą, ani unikanie, ani bierne poddawanie się mu nie pomaga i nie łagodzi jego gniewu. Po zakończeniu wybuchu przemocy, kobieta jest w stanie szoku. Nie może uwierzyć, że to się na prawdę stało. Odczuwa wstyd i przerażenie. Jest oszołomiona. Staje się apatyczna, traci ochotę do życia, odczuwa złość i bezradność.

3. Faza miodowego miesiąca

Gdy sprawca wyładował już swoją złość i wie że posunął się za daleko nagle staje się inną osobą. Szczerze żałuje za to, co zrobił, 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 jednorazowy, wyjątkowy incydent, który już się nigdy nie zdarzy. Sprawca okazuje ciepło i miłość. Staje się znowu podobny do tego, jaki był na początku znajomości. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Rozmawia z ofiarą, dzieli się swoimi przeżyciami, obiecuje, że nigdy już jej nie skrzywdzi. Dbą o ofiarę spędza z nią czas i utrzymuje bardzo satysfakcjonujące kontakty seksualne. Sprawca i ofiara zachowują się jak świeżo zakochana para. Ofiara zaczyna wierzyć w to, że partner się zmienił i że przemoc była jedynie incydentem. Czuje się kochana, myśli, że jest dla niego ważna i znowu go kocha. Spełniają się jej marzenia o cudownej miłości, odczuwa bliskość i zespolenie z partnerem.

Życie we dwoje wydaje się piękne i pełne nadziei. Ale faza miodowego miesiąca przemijają i znowu rozpoczyna się faza narastania napięcia. Zatrzymuje ona ofiarę w cyklu przemocy, bo łatwo pod jej wpływem zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch faz. Prawdziwe zagrożenie, jakie niesie ze sobą faza miodowego miesiąca jest związane z tym, że przemoc w następnym cyklu jest zazwyczaj gwałtowniejsza. Powoduje, że ofiara zaczyna wierzyć w zmianę swojego partnera. Wycofuje swoje zeznania, itp. Zaczyna ufać.

b) rodzaje przemocy

- analiza skójarzeń wypisanych na tablicy (punkt 2 sesji) w celu określenia: „jaka to może być przemoc”- pytanie do grupy, pogrupowanie na 4 rodzaje przemocy: fizyczna, psychiczna/ emocjonalna, seksualna, ekonomiczna,
- rozdanie materiałów zawierających rodzaje zachowań przemocowych – ewentualnie dyskusja

Poniżej przedstawiamy rodzaje i formy przemocy w rodzinie. Sprawdź, jakich zachowań użyłeś w stosunku do swojego partnera / dziecka.

RODZAJE PRZEMOCY	KATALOG ZACHOWAŃ
PRZEMOC FIZYCZNA	popychanie, odpychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą ręką i pięściami, bicie przedmiotami, ciskanie w kogoś przedmiotami, parzenie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, porzucanie w niebezpiecznej okolicy, nieudzielenie koniecznej pomocy, itp.
PRZEMOC PSYCHICZNA	wyśmiewanie poglądów, religii, pochodzenia, narzucanie własnych poglądów, karanie przez odmowę uczuć, zainteresowania, szacunku, stała krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolacja społeczna (kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami), domaganie się posłuszeństwa, ograniczanie snu i pożywienia, degradacja werbalna (wyzywanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie), stosowanie gróźb, itp.
PRZEMOC SEKSUALNA	wymuszanie pozycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, wymuszanie seksu z osobami trzecimi, sadystyczne formy współżycia seksualnego, demonstrowanie zazdrości, krytyka zachowań seksualnych kobiety, itp.
PRZEMOC EKONOMICZNA	odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, nie zaspakajanie podstawowych, materialnych

potrzeb rodziny,
itp.

(przerwa 10 minut)

IV. Mity na temat przemocy

(50 minut)

- przemoc w rodzinie jest zjawiskiem rzadkim,
- nikt nie powinien wtrącać się w prywatne sprawy rodziny
- alkohol jest główną przyczyną przemocy w rodzinie
- przemoc zdarza się tylko w rodzinach z marginesu społecznego
- przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady pobicia na ciele ofiary
- jeżeli ktoś jest bity, to znaczy, że na to zasłużył
- ofiary przemocy w rodzinie akceptują przemoc, lubią być bite
- to był jednorazowy incydent, który się nie powtórzy
- gdyby sytuacja była taka okropna ofiara odeszłaby od sprawcy
- osoby stosujące przemoc wobec bliskich są chore psychicznie
- gwałt w małżeństwie nie istnieje, kobiety są najczęściej gwałcone poza domem w ciemnych alejkach
- gwałty na kobietach najczęściej dokonywane są przez osoby obce
- wszyscy wiedzą, że kiedy kobieta mówi „nie”, często myśli „tak”
- wychowanie bez klapsa jest niemożliwe
- klapsy nie są przemocą

materiały: kartki z wypisanymi mitami, arkusz pracy zawierający stwierdzenia dotyczące przemocy w rodzinie

ćwiczenie: rozdanie uczestnikom arkusza zawierającego stwierdzenia, opinie społeczne na temat przemocy (praca w małych 2-3-osobowych grupach), następnie przedstawienie efektów pracy i omówienie – zadaniem jest podważenie mitów na temat przemocy,

Lp.	Stwierdzenia na temat przemocy	Prawda	Fałsz	Uzasadnij swój wybór
1.	Przemoc w rodzinie jest zjawiskiem rzadkim.			
2.	Nikt nie powinien wtrącać się w prywatne sprawy rodziny.			
3.	Alkohol jest główną przyczyną przemocy w rodzinie.			
4.	Przemoc zdarza się tylko w rodzinach z marginesu społecznego.			
5.	Przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady pobicia.			
6.	Jeżeli ktoś jest bity, to znaczy, że na to zasłużył.			
7.	Ofiary przemocy lubią być bite.			
8.	To był jednorazowy incydent.			

9.	Gdyby sytuacja była taka okropna, kobieta odeszłaby.			
10.	Osoby stosujące przemoc są chore psychicznie.			
11.	Gwałt w małżeństwie nie istnieje.			
12.	Gwałty na kobietach najczęściej dokonywane są przez osoby obce.			
13.	Wszyscy wiedzą, że jeśli kobieta mówi „nie”, często myśli „tak”.			
14.	Wychowanie bez klapsa nie jest możliwe.			
15.	Klapy nie są przemocą.			

V. Podsumowanie sesji

(10 minut)

- rundka na temat: „co nowego / ważnego dziś się dowiedziałem / nauczyłem?”

SESJA III

Rola uczuć w życiu człowieka

Mężczyźni kulturowo mają problemy z wyrażaniem uczuć. Powoduje to jednak, że z tego powodu ponoszą określone konsekwencje i koszty. Umiejętności rozpoznawania i wyrażania uczuć można się nauczyć.

I. Przywitanie.

pytanie do grupy: „co było dla państwa ważne z poprzedniej sesji? co wydarzyło się od poprzedniego spotkania, czym chcielibyście podzielić się z grupą?” (15 minut)

(ewentualnie podanie puszki, do której wszyscy anonimowo wrzucają kartkę nt. sytuacji związanej z przemocą – jak się w niej zachowali?- decydując się na taki krok kontynuujemy ten pomysł przez kolejne sesje)

II. Lista uczuć – burza mózgów, prowadzący wypisują na tablicy

(10 minut)

III. Miniwykład na temat: „rola uczuć w naszym życiu” oraz refleksje na ten temat (25 minut)

Nie raz zastanawiamy się, jakie są nasze główne wady, namiętności, skłonności i jak głęboko są one w nas zakorzenione. Pytamy siebie, nad czym właściwie winniśmy pracować. Aby odpowiedzieć sobie na te i podobne pytania trzeba wejść w świat swoich uczuć. One dopiero powiedzą nam, jakie są nasze rzeczywiste problemy. Wszystkie uczucia w człowieku możemy podzielić na dwie kategorie: uczucia „przyjemne” (znak emocji dodatni – odwołanie do listy uczuć) w doświadczeniu oraz uczucia „przykre” (znak emocji ujemny) w przeżywaniu. Przykładem uczuć przyjemnych może być przeżywanie radości, zadowolenia, przyjemności, sympatii, miłości, entuzjazmu. Natomiast przykładem uczuć przykrych może być gniew, złość, zazdrość, wstręt, niechęć, odraza, niezadowolenie. Uczucia przyjemne odruchowo i chętnie są przez nas akceptowane, przyjmowane i decydują o przeżywaniu stanu naszego „szczęścia”. Dobre samopoczucie to trwanie w „dobrych”, „przyjemnych” uczuciach.

Uczucia przykre są natomiast przez nas odruchowo odrzucane i stają się źródłem naszego stanu nieszczęścia (są trudne do przeżywania). Złe samopoczucie to doświadczenie „przykrych” uczuć.

Nie jesteśmy zadowoleni z przeżywanego gniewu, złości, wstrętu, zazdrości itd.

Co to są uczucia? Jest to pewien psychiczny stan człowieka pewne nastawienie wewnętrzne, które towarzyszy każdemu naszemu doświadczeniu. Stan ten ujawnia „na zewnątrz” to, co jest „wewnątrz” nas. Jak każdy przedmiot materialny posiada swoją temperaturę tak niemal każde nasze ludzkie doświadczenie posiada także swój „uczuciowy stan” uczuciową temperaturę. Może ona wahać się od zera, czyli stanu gdzie brak jest jakiegokolwiek reakcji na doświadczenia do stu stopni gdzie uczucia osiągają niezwykle wysokie natężenie, które nazywamy afektami. Pomiędzy tymi dwoma skrajnymi stanami uczuciowymi istnieją stany pośrednie.

Uczucia towarzyszą nam nie tylko na jawie, ale także podczas snu. Nasze sny odznaczają się zwykle wielkim bogactwem uczuciowym.

Uczucia przykre są dla nas źródłem informacji (znakiem), że dana sytuacja, w której się one budzą odbieramy przede wszystkim jako zagrożenie; przypominają one czerwone światło, które ostrzega: „Uwaga Niebezpieczeństwo!”

Uczucia pozytywne sygnalizują nam natomiast, iż sytuacja, w którą wchodzimy jest dla nas dobra. Jest to jakby zielone światło, które mówi „Możesz wejść w daną sytuację, bo ona jest dla ciebie dobra”.

Jest rzeczą ogromnie ważną uświadomić sobie, że nasze uczucia są sygnałami subiektywnymi. Rzeczywiste zagrożenie w wielu naszych subiektywnych odczuciach lękowych winno być rozeznane w rozmowie z osobą, która posiada duże doświadczenie w tej dziedzinie. Takiego rozeznania wymaga wiele naszych uczuć także pozytywnych.

SKĄD SIĘ BIORĄ NASZE UCZUCIA?

Kiedy powierzchownie patrzymy na świat ludzkich odczuć, może nam się wydawać, iż źródła naszych uczuć leżą poza nami. Mówimy nieraz usprawiedliwiając pewien typ naszych reakcji często bardzo niedojrzałych „on” mnie zdenerwował, „on” mnie irytuje, „on” budzi moją sympatię, „on” powoduje moją agresję. W tym typie rozumowania nacisk położony jest na „on”. Pełniejsze poznanie siebie, uświadomienie sobie zasadniczych postaw życiowych pozwoli nam jednak stwierdzić, iż to nie ludzie problemy czy konflikty budzą nasze uczucia. Sytuacje zewnętrzne stają się jedynie katalizatorem tego, co w nas już od dawna istnieje. Wszystkie nasze uczucia tak przyjemne jak i przykre mają swoje źródło w utrwalonych postawach wewnętrznych, utrwalonych zachowaniach wewnętrznych. Nasze zaś stany, postawy wewnętrzne, utrwalone zachowania kształtowały się w nas od niemowlęcych lat. Niektórzy psychologowie twierdzą nawet, iż okres prenatalny miał także decydujący wpływ na kształtowanie się naszej osobowości. Nasze postawy wewnętrzne utrwalone zachowania są jakąś wypadkową bardzo wielu czynników naszego życia: wychowania, przeżytych doświadczeń, dokonanych wyborów, popełnionych błędów pełnionych przez wiele lat ról, itd. Na utrwalenie się naszych postaw wewnętrznych pracowało całe nasze życie, cała nasza historia. Szczególne znaczenie ma tutaj doświadczenie wyniesione ze środowiska rodzinnego.

DLACZEGO LUDZIE UCIEKAJĄ OD SWOICH UCZUĆ?

Odpowiedzi, dlaczego ludzie uciekają od swoich uczuć może być kilka. Do głównych przyczyn jednak należą:

- Przekonanie ze okazując prawdziwe uczucia moglibyśmy zburzyć wyobrażenie, jakie ludzie mają o nas. Nawet z tymi ludźmi, na których nam najbardziej zależy tylko w niewielkim stopniu dzielimy się prawdziwymi uczuciami. Być może dla tego, że będąc

akceptowanymi przez tych ludzi obawiamy się, że przy pełnym poznaniu możemy stracić te uczucia, które oni żywią do nas. Zakładamy przy tym, że, po co ryzykować i nie podejmujemy działań weryfikacyjnych.

- Inna przyczyna, dla której staramy się ukryć własne uczucia jest lęk przed zmianą. Dla większości ludzi zmiana jest przerażająca. Chcemy sądzić, że jesteśmy ze „stali”. Lęk ten wypływa z tego, że nowe doświadczenia mogą rodzić nowe uczucia. Jeśli wcześniej nie nauczyliśmy się radzić sobie z uczuciami, a szczególnie przykrymi to powodowani lękiem będziemy tłumić to, co przykre i bolesne.
- Kolejnym powodem, który sprawia, że nie udaje się wyeksponować prawdziwych uczuć jest to, że nigdy nas nie uczono, jak to zrobić, a w praktyce znacznie więcej dowiedzieliśmy się o tym jak ukrywać nasze prawdziwe przeżycia. Nasze społeczeństwo zachęca nas, a nawet wywiera presję by tłumić wszystkie emocje, które uważa za „nie do zaakceptowania”.
- Jak pokazuje praktyka wielu z nas w dzieciństwie przeszło trening nie przeżywania uczuć. Wychowanie w atmosferze braku poczucia bezpieczeństwa, gdzie nie ma przyzwolenia na otwarte wyrażanie uczuć sprawia, że będziemy starali się je ukrywać. Zaś atmosfera spokoju i akceptacja sprzyja otwartemu okazywaniu uczuć. Trening pozytywny miałby polegać na tym, że przyzwalamy już dziecku na przeżywanie złości, przykrości z powodu straty, a nie karzemy je za to okazując nasze niezadowolenie, niepokój czy zdenerwowanie w sytuacji ich wystąpienia.

W dzieciństwie wielu też przeszło trening skrywania uczuć, np. rodzice, którzy krzyczą na siebie, na pytanie, „o co się złościśz” odpowiadają „wcale się nie złościę”- pokazując sposób ukrywania uczuć. Nic, więc dziwnego, że dzieci w takim domu nauczą się zaprzeczać czemuś, co czują, gdy tylko to będzie przykre lub kłopotliwe („chłopcy nie płaczą”, „dziewczynki są grzeczne”, itp.).

(przerwa 10 minut)

IV. Ćwiczenia w rozpoznawaniu i wyrażaniu uczuć (50 minut)

- a) odgrywanie uczuć – każdy z uczestników przedstawia niewerbalnie (mimiką, gestem) wylosowane uczucia, grupa ma za zadanie je rozpoznać,
- b) rozpoznawanie „buziek” – uczestnicy mają za zadanie rozpoznać na narysowanych twarzach emocje, (arkusz w załączeniu)
- c) ćwiczenie empatycznego odczuwania – na podstawie scen z filmu (z sesji 1) nazywanie uczuć: świadka, sprawcy, ofiary przemocy

(przerwa 10 minut)

- d) podsumowanie ćwiczeń – pytanie: czy łatwo / trudno było pokazać, rozpoznać uczucia?

*wnioski: - nie jest łatwe rozpoznanie co ktoś czuje
- warto mówić o uczuciach
- empatia jest sztuką*

V. Poszanowanie uczuć innych, akceptacja i potwierdzanie uczuć - ćwiczenie

VI. Zadanie domowe – uczestnicy otrzymują arkusz z emocjami, mają za zadanie w tygodniu do następnej sesji zastanowić się nad uczuciami, które przeżywali

Polecenie – rozpoznaj towarzyszące ci w ciągu każdego dnia wczucia i zaznacz je na arkuszu codziennie wieczorem.

Lp.	Czuję	poniedz.	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
1.	Radość						
2.	Czułość						
3.	Wzruszenie						
4.	Miłość						
5.	Tęsknota						
6.	Smutek						
7.	Strach						
8.	Wstyd						
9.	Poczucie winy						
10.	Żal						
11.	Złość						
12.	Zazdrość						
13.	Nienawiść						
14.	Pogarda						
15.	Zdenerwowanie						
16.	Spokój						
17.	Duma						
18.	Bezradność						
19.	Zachwył						
20.	Pewność siebie						

VII. Podsumowanie sesji

(10 minut)

- rundka na temat: „co nowego / ważnego dziś się dowiedziałem / nauczyłem?”

SESJA IV

Jak żyć ze złością?

I. Przywitanie,

(25 minut)

Pytanie: „co ważnego się wydarzyło przez ostatni tydzień o czym chcielibyście powiedzieć?”. Każdy z uczestników może podzielić się swoimi refleksjami nt. zadania domowego (jakie uczucia przeważały? czy było łatwo zidentyfikować co czujemy?....)

II. Kwestionariusz złości – uczestnicy indywidualnie wypełniają kwestionariusz: „Sprawdź stan swoich nerwów” (w załączeniu)
(*duża ilość odpowiedzi twierdzących wskazuje na problemy z wyrażaniem złości, tzn. wyrażanie jej w sposób agresywny*) (10 minut)

III. Wykład na temat złości z wykorzystaniem metod aktywizujących (pytania w trakcie do uczestników, nawiązanie do filmu oraz do sesji o emocjach) (25 minut)

Złość to bardzo ludzkie uczucie, choć wielu z nas od dziecka słyszy, że złościć się nie wypada. A przecież złość jest naturalną reakcją na frustrację, czyli na takie sytuacje, w których coś jest nie po naszej myśli. Wszelkie emocje, a więc również złość, gniew, oburzenie, wściekłość, irytacja czy zdenerwowanie stanowią tę część naszej egzystencji, którą czasem nazywamy charakterem, psychiką lub osobowością. Emocje są niematerialnym przejawem wszystkiego, co przeżywamy. Emocje – miłe i niemiłe – stanowią nieodzowną część życia człowieka.

Złość, w szczególności, odzwierciedla nasz system wartości i najgłębsze przekonania dotyczące nas samych, innych ludzi i świata w ogóle. Złość pojawia się na ogół wtedy, gdy ktoś pozbawia nas tego, czego głęboko pragniemy lub co uważamy, że nam się należy. Złość jest uczuciem „gorącym”, często przechodzącym natychmiast w agresję. Oto ktoś cię nie słucha – a ty pragniesz, aby cię słuchano lub zgoła uważasz, że posłuch ci się absolutnie należy – ogarnia cię więc złość. Zaczynasz krzykiem domagać się, aby cię posłuchano – nie pomaga. Tupiesz i walisz pięścią w stół – nadal bez skutku. Ciskasz czym popadło w rozmówcę, obrzucasz wyzwiskami, używasz siły wobec „nieposłusznej” osoby tak, by wymusić posłuch. Niekiedy udaje ci się tę nieposłuszną osobę zastraszyć i „dać nauczkę”. W końcu ona mięknie, poddaje się i ustępuje. Masz poczucie, że wygrałeś. Agresja i przemoc pomogły. Zaczynasz więc coraz częściej stosować agresywne metody w celu uzyskania nie tylko posłuchu, ale także w celu wymuszenia najrozmaitszych świadczeń, a nawet dla uzyskania poważania i dominującej pozycji w relacjach z ludźmi, na których ci zależy.

Możesz jednak tego nie wiedzieć i nie zauważyć, że te osoby nie szanują cię, lecz się ciebie boją. Nie kochają cię, lecz nie chcą ci się narazić. Nie lubią z tobą przebywać, lecz nie umieją się obronić ani uciec. Jeżeli sposobem wyrażania złości jest agresja, wtedy najbliżsi ludzie stopniowo się oddalają, tracą zaufanie i zaczyna kierować nimi nie miłość, lecz strach.

Co więc mają zrobić ludzie, którzy często wpadają w złość? Którzy przyzwyczaili się do myślenia w kategoriach: „Ma być tak jak ja chcę!” lub „Nikt oprócz mnie nie ma racji!” i „Pokażę im, kto tu rządzi!”

Oczywiście trzeba takie myślenie zweryfikować i skorygować. Po pierwsze, nikt na świecie nie ma monopolu na rację. Inni ludzie też mają pragnienia i potrzeby i niczyje pragnienia ani potrzeby nie są ważniejsze od innych. Chcąc żyć w bliskich i dobrych relacjach z ludźmi trzeba szanować wzajemnie swoje potrzeby. Nikt nie ma prawa naruszać poczucia bezpieczeństwa innych tylko dlatego, że się uparł i chce innym wciąż coś udowodnić. I po drugie, mając rodzinę i przyjaciół, trzeba okazywać im szacunek, a nie poniżenie; zrozumienie, a nie pogardę. Nie mówiąc już o tym, że nie powinno się krzywdzić i straszyć kogoś, z kim dzielimy swoje własne życie. Nawet nie dlatego, że życie krzywdzonych i zastraszonych osób będzie smutne i niedobre, lecz dlatego, że życie agresora i krzywdziciela też będzie nieprzyjemne, niedobre i smutne.

No, dobrze. Ale jeżeli powyższe wskazówki nie wystarczą i nadal człowieka ogarnia często furia lub gniew, to co wtedy? Tłumić ten gniew? Fałszywie się uśmiechać? Udawać, że wszystko jest w porządku? Absolutnie NIE. Udawanie i tłumienie złości nie zmniejszy jej, lecz wepchnie ją głęboko do duszy, albo jak niektórzy mówią, do żołądka. Można dostać od

tego wrzodów, nerwicy, nawet raka. Gdy się dużo takiej spychanej złości nazbiera, można też eksplodować, nawet kogoś zabić pod wpływem zupełnie drobnego nieporozumienia. Ten groźny efekt przypomina wybuch kotła parowego, w którym nazbierało się za dużo pary nie mającej odpowiednio długo żadnego ujścia.

A zatem trzeba nauczyć się złość WYRAŻAĆ. Termin „wyrażać” pochodzi od terminu „wyrzucić”, czyli inaczej „słowo”. Wyrażać jakieś uczucie - a więc także złość, gniew, nienawiść czy wściekłość - to znaczy używać słów, mówić, opowiadać. Choć może niektórym wojowniczo nastawionym osobom wyda się to niemożliwe, to jednak jest to najlepszy sposób na to, aby inni dowiedzieli się, co nas gniewa i oburza, czego od nich oczekujemy i z czym trudno się nam pogodzić. Okazywanie złości za pomocą agresji i ataku jest przecież domeną prymitywnych zwierząt, a nie człowieka.

Słowa, którymi należy wyrażać złość powinny być zrozumiałe i odpowiednie do danej okoliczności. Nie mają to być epitety i wulgaryzmy ani obraźliwe wyzwiska pod adresem rozmówcy, lecz: słowa objaśniające źródło naszego gniewu lub oburzenia. Na przykład: „Gdy przyszłaś spóźniona, poczułem złość. Nie lubię czekać. Bałem się, że coś ci się mogło stać. Pomyślałem, że mnie lekceważysz. Teraz jestem nadal zły. Mam popsuty wieczór. Źle znoszę frustrację. Nie umiem sobie poradzić z własną bezsilnością wobec zachowań innych ludzi. Co mógłbym zrobić, żebyś się więcej nie spóźniała? Chciałbym teraz, żebyś zrobiła coś dla mnie, co pomoże mi przestać się złościć. Może wymasuj mi plecy? To pomoże mi się rozluźnić. A może puścimy sobie płytę i zatańczymy? A może ugotuj coś smacznego? ...” Sposobów wyrażenia gniewu może być wiele. Pomysłów na poprawę nastroju również wiele. Nie sposób podawać gotowych recept na wszystkie możliwe sytuacje. Istotna jest sama idea wyrażania złości, zgodnie z którą szukamy raczej sposobu na uwolnienie się od złości przy współpracy z naszą „winowajczynią” (lub „winowajcą”), zamiast wyładowywać się i karać tę osobę agresją słowną, fizyczną lub psychiczną.

Dodajmy na koniec, że żadnych uczuć, jakie przeżywasz, nie trzeba się pozbywać. Wyobraźmy sobie, że nagle znikną twoje wybuchowe emocje: przestanie cię wkurzać lenistwo i bałaganiarstwo dzieci, wścibska sąsiadka, arogancki szef, gadatliwa żona, zła reforma zdrowia, za ciasne mieszkanie. Tylko pomyśl, znajdujemy magiczny sposób i już nic tobą nie wstrząsa, nie porusza, żyjesz w błogostanie. Jeżeli uwolnisz się od takich uczuć, jak złość, żal, smutek, ból, rozpacz, niezadowolenie, to niestety uwolnisz się prawie na pewno od czucia w ogóle. Bo albo człowiek jest wrażliwy, albo nie. Wrażliwy czuje nienawiść i miłość, radość i smutek, żal i gniew. Ale także czuje przyjemność, wdzięczność, wzruszenie. Pomyśl - ludzie plotą głupstwa, chamstwo się pleni, niesprawiedliwość daje ci po kieszeni i godności, a ty nic. Promyk, luz i spoko. Czy widzisz absurd? Przecież jeżeli to wszystko cię wkurza, to nie możesz tak po prostu raptem nic nie czuć. A więc nie chodzi o to, by nie odczuwać emocji, lecz o to, by nauczyć się je wypowiadać.

Jeżeli zbyt silne emocje komuś utrudniają życie, jest na nie pewien dobry sposób. Nie ma co ich "wyrzucać", a już na pewno nie warto ich odpryskami ranić innych (bo wtedy oni mogą zranić znowu nas); nie warto manifestować złości w pospolity, agresywny sposób, na przykład krzycząc na otoczenie, waląc pięściami na oślep, rzucając talerzami. Badania naukowe wskazują, że agresja nie uśmierza gniewu, lecz go podsyca i natęża, a ponadto budzi u innych strach, który również wyzwala gniew i agresję. Właśnie dlatego wcale nie pomaga owo "wyrzucanie" złości".

Trzeba raczej wprzęgnąć do pracy rozum. Niech posłuży on nam do przeanalizowania danej sytuacji, która nas denerwuje.. Korygowanie uczuć możliwe jest w następstwie zmiany myślenia. Jeżeli o ludziach i zdarzeniach zaczniesz myśleć bardziej realistycznie i przestaniesz mieć wygórowane oczekiwania, to więcej rzeczy uznasz za "normalne", choć nadal mogą pozostać trochę nieprzyjemne. No, ale trochę nieprzyjemne a "nie do zniesienia" - to ogromna

różnica. Zmieniając sposób myślenia i sprowadzając go do realistycznych wymiarów, zmienisz sposób przeżywania i złagodzisz wiele ostrych i gwałtownych emocji.

Podkreślmy na koniec, że wszelka zmiana – czy to myśli, czy zachowań, czy sposobu reagowania – wymaga czasu i treningu. Wszelka zmiana osobista jest formą uczenia się. Ono zaś polega na powtarzaniu nabywanych umiejętności. Nauczyliśmy się kiedyś wyrażać złość za pomocą agresji i przemocy. Teraz się tego oduczamy. Będzie nam łatwiej, jeżeli przy okazji trochę popracujemy nad tym, aby mniej rzeczy nas denerwowało. Sekret tkwi w uznaniu faktu, iż podobnie jak ty, inni ludzie też mają prawo mieć swoje poglądy, upodobania, słabości i potrzeby.

za: Ewa Woydyłło

(przerwa 10 minut)

blok 50 minut:

IV. ćwiczenie – pytanie do grupy: „co to jest złość?” - (burza mózgów) synonimy, skojarzenia prowadzący wypisują na tablicy; zadaniem ćwiczenia jest wypracowanie definicji złości oraz powiedzenie czym złość nie jest (mściwością, karaniem, agresją, itp.)

V. Złość jako nasz wewnętrzny sygnalizator – o czym nas informuje? (pogadanka)

Złość pozwala zidentyfikować elementy otoczenia, które działają na naszą niekorzyść. Informuje o tym, co jest w sprzeczności z naszymi potrzebami, celami, oczekiwaniami. Sygnalizuje intruza na naszym terytorium oraz wskazuje na wiele istotnych dla nas elementów:

- potrzeby - złość pozwala ustalić, co w tej chwili jest dla nas najważniejsze i czego brak nam w tym momencie,
- alarm - złość jest sygnałem, że coś dzieje się wbrew nam. Ktoś łamie nasze zasady, reguły lub granice,
- terytorium - złość mobilizuje nas do obrony naszych psychologicznych granic i naszej odrębności,
- przetrwanie - złość pobudza organizm do walki lub obrony i pomaga przetrwać w trudnych dla nas momentach,
- twórczość - złość przyczynia się do realizowania naszych planów i zamierzeń, umiejętne jej sygnalizowanie i adekwatne mówienie o niej, sprzyja podejmowaniu dalszych wyzwań i stawianiu sobie nowych celów, dodaje skrzydeł,
- relacje społeczne - złość pozwala ustawić swoją pozycję pomiędzy ludźmi oraz we wszystkich relacjach interpersonalnych. Pozwala na naturalność i autentyczność w różnych międzyludzkich interakcjach. Czasami pozwala też zabłysnąć i zdobyć czyjąś uwagę czy zainteresowanie.

VI. Przekonania na temat złości – dyskusja nad przekonaniami, mitami i stereotypami

- powinieneś obawiać się swojej skrywanej złości
- jesteś ludzkim czajnikiem pełnym pary
- kiedy ktoś narusza moje prawa, mam prawo zrobić to samo
- powiedz innym ludziom a nie osobie na którą się złościysz
 - uwalnianie złości (przez krzyczenie, wojnę na poduszki, uderzanie przedmiotami)
 - pozwala sobie z nią radzić
- złość zawsze powinna być wyrażana spontanicznie
- złość jest zawsze niepożądanym uczuciem ...

VII. Normalna złość a złość nałogowa – omówienie różnic

Zdrowy łańcuch złości	Łańcuch osoby uzależnionej od złości
Złość informuje mnie, że mam problem.	Złość informuje mnie, że wszystko jest problemem.
Zastanawiam się, jak mogę go rozwiązać.	Myślę o tym bez przerwy.
Potem coś mówię lub robię.	Potem posuwam się za daleko w tym, co mówię lub robię.
Sprawdzam rezultat tego działania.	Ignoruje informacje o porażkach.
Próbuję inaczej rozwiązać problem (jeżeli mi się nie powiodło) lub	Nie koryguję swoich działań.
Pozwalam złości przeminąć (jeżeli moje działanie odniosło oczekiwany rezultat)	Nie pozwalam, aby moja złość odeszła.

VIII. Ćwiczenie „balony złości”- wizualizacja, co dzieje się z nie wyrażoną złością.

Uczestnicy dostają balony i mają za zadanie je napompować. Balon symbolizuje ciało, powietrze – złość. W pierwszej części pompują, aż balon pęknie (analogia: *tłumiona złość W pewnym momencie eksploduje – akty agresji, przemocy*). W drugiej części pompują balony do pewnego momentu, a następnie powoli wypuszczają część powietrza (analogia: *bezpieczne rozładowywanie złości pod kontrolą*).

IX. Zalety i koszty używania złości – burza mózgów lub rozdanie uczestnikom materiałów i dyskusja (załącznik)

X. Bezpieczne złoszczenie – sposoby radzenia sobie ze złością w sposób nie raniący innych

- a) rozdanie do wypełnienia kwestionariusza: „sprawdź, jak radzisz sobie ze złością” (załącznik)
- b) omówienie 3 kroków bezpiecznego złoszczenia:
 - 1 krok - uspokojenie siebie
 - 2 krok - kiedy się opanujesz, zastanów się co naprawdę się dzieje
 - 3 krok - szukanie wyjścia

XI. Zadanie domowe – próba zastosowania techniki opanowania złości

XII. Podsumowanie sesji (10 minut)

- rundka: „co nowego, ważnego dziś się dowiedziałem, nauczyłem?”

Wniosek: Złość nie jest ani zła ani dobra. Po prostu jest, natomiast sposób, w jaki ją wyrażamy może mieć pozytywne lub negatywne skutki.

SESJA V

Asertywność

I. Przywitanie, pytanie: „co się wydarzyło przez ostatni tydzień, czym chcielibyście podzielić się z grupą”
omówienie zadania domowego (czy się udało? jak się z tym czuli? co myślą na ten temat?) (20 minut)

II. „Drabina złości i przemocy”- omówienie poszczególnych szczebli (uczestnicy otrzymują kartki z rysunkiem - załącznik, rysunek na tablicy) - pogadanka z odwołaniem się do osobistych doświadczeń uczestników (40 minut)

- podstępna złość
- chłodna obojętność
- obwinianie i zawstydzanie
- przekleństwa, krzyki i wrzaski
- żądania i groźby
- nagonki i przepychanki
- przemoc częściowo kontrolowana
- ślepa furia

wniosek: na każdym etapie „drabiny złości” można się zatrzymać

(przerwa 10 minut)

III. Koniec z groźbami i przemocą - jak zejść z drabiny złości? - omówienie 11 zasad, dyskusja odwołaniem się do osobistych doświadczeń uczestników (rozdajemy zasady na kartkach każdemu uczestnikowi) (40 minut)

- 1- daj sobie czas, żeby ochłonać
- 2- rozchmurz czoło i odpręż się
- 3- przestań starać się kontrolować innych
- 4- zaakceptuj odmienność
- 5- proś zamiast żądać
- 6- nagradzaj zamiast straszyć i karać
- 7- mów spokojnie, nie przeklinaj
- 8- bierz odpowiedzialność za wszystko, co mówisz i robisz
- 9- traktuj innych z szacunkiem
- 10- mów innym, co cię trapi, bądź bezpośredni, konkretny, uprzejmy
- 11- stosuj wypowiedzi typu “ja”

(przerwa 10 minut)

IV. Asertywność

(50 minut)

a) zapoznanie z definicją asertywności

Asertywność – to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich rozmówców. W sytuacjach konfliktowych umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznanych wartości. Ludzie asertywni potrafią też powiedzieć „nie” bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku.

b) różnica między zachowaniem asertywnym a agresywnym i uległym (załączniki)
- rozdanie uczestnikom tabeli i omówienie

c) ćwiczenie - odgrywanie scenek dotyczących zachowań asertywnych lub opis sytuacji rozdajemy na kartce i zadaniem uczestników jest napisanie jak można zachować się: asertywnie, agresywnie i ulegle w podanych sytuacjach, omówienie pracy na forum grupy

przykładowe sytuacje:

- *przychodzi kolega po pożyczkę a ty nie chcesz pożyczyć pieniędzy, bo raz już ci oddał z dużym opóźnieniem*
- *kolega pożyczył wiertarkę i długo nie oddaje a tobie jest potrzebna przy remoncie, który właśnie robisz*
- *żona kolejny raz w tym tygodniu przypaliła kotlety*

V. Zadanie domowe: “spróbuj zachować się asertywnie w trudnej realnej sytuacji”.

VI. Podsumowanie sesji: „co nowego, ważnego dziś się dowiedziałem, nauczyłem?”

SESJA VI

Przemoc fizyczna

I. Przywitanie, pytanie: “ Co ważnego wydarzyło się od ostatniego spotkania o czym chcielibyście powiedzieć grupie ?”

Omówienie zadania domowego: czy się udało? jak się czuli? z czym mieli trudność? Czy zastosowana technika okazała się pomocna? (25 minut)

II. Przypomnienie rodzajów przemocy omawianych na sesji 1 i odniesienie definicji przemocy fizycznej do własnych doświadczeń uczestników (10 minut)

- rozdajemy kwestionariusz (praca indywidualna)

Polecenie: Czy zdarzyło Ci się zachować w wymieniony sposób w stosunku do członków rodziny?

Jeżeli tak, zaznacz “X”

popychanie	
odpychanie	
obezwładnianie	
przytrzymywanie	

policzkowanie	
szczypanie	
kopanie	
duszenie	
bicie otwartą ręką lub pięściami	
bicie przedmiotami	
parzenie	
polewanie substancjami żrącymi	
używanie broni	
porzucanie w niebezpiecznej okolicy	
nieudzielanie koniecznej pomocy	
podlicz ilość odpowiedzi tak	

3. Zyski i koszty ze stosowania przemocy fizycznej dla sprawcy - burza mózgów, prowadzący wypisują na tablicy (15 minut)

przykładowe wypowiedzi:

zyski

- władza
- poczucie kontroli
- całkowite podporządkowanie
- dominacja
- poprawa samooceny (w trosce o innych)
- posłuszeństwo

straty

- odpowiedzialność karna
- rozpad związku
- poczucie winy

Jakie potrzeby osobiste zaspokajają sprawca stosując przemoc?

(przerwa 10 minut)

IV. Odwołanie do wybranej sceny z filmu (prezentacja) dotyczącej przemocy fizycznej - jej omówienie z uwzględnieniem:

- emocji, myśli i zachowań sprawcy oraz jego korzyści i strat
- emocji, myśli i zachowań ofiary przemocy oraz jej korzyści i strat. (50 minut)

Uczestnicy otrzymują kwestionariusz - praca indywidualna lub praca w parach.

Podsumowanie pracy - zebranie odpowiedzi i zapisanie na tablicy.

wzór kwestionariusza:

Przemoc fizyczna - analiza sceny z filmu

sprawca - ojciec Wojtka

1. Jak się zachowywał?

.....

.....

.....

2. Co myślał? Jakie były jego przekonania?

.....
.....

3. Co czuł?

.....
.....

4. Co zyskał?

.....
.....

5. Co stracił?

.....
.....

Druga strona:

ofiara – Wojtek

(pytania jak wyżej)

V. Mechanizmy, które stosują sprawcy, aby mieć kontrolę nad ofiarą (odwołanie się do kwestionariusza „historia przemocy” z sesji indywidualnej) (50 minut)

- zastraszanie
- izolacja
- minimalizowanie, wypieranie się i obwinianie
- wykorzystywanie męskiej przewagi
- groźby

a) krótkie omówienie mechanizmu kontroli (dokładniej będzie omawiany na sesji dotyczącej przemocy emocjonalnej) , ilustracja na podstawie sceny z filmu „Plac Zbawiciela”

b) analiza sceny z filmu pod kątem stosowania mechanizmu w celu uzyskania kontroli nad ofiarą

*Kwestionariusz dotyczący mechanizmu kontroli
Analiza sceny z filmu*

1. Działanie sprawcy, zachowanie (słowa, gesty, czyny ...)

.....
.....

2. Jaki cel chce osiągnąć sprawca (intencja)

.....
.....

3. Jakie uczucia mu towarzyszą?

.....
.....

4. Jakie przekonania stoją za jego czynami?

.....
.....

5. Zastosowane mechanizmy

.....
.....

6. Jakie skutki miało zachowanie sprawcy? (wpływ czynu)

.....
.....

7. Zachowanie nie kontrolujące – co można było zrobić inaczej w tej sytuacji

.....
.....

VI. Podsumowanie sesji; „co nowego, ważnego dziś się dowiedziałem, nauczyłem?”

(10 minut)

SESJA VII

Przemoc emocjonalna (psychiczna)

I. Przywitanie,

pytanie: „co się wydarzyło od ostatniego spotkania, czym chcielibyście podzielić się na grupie? czy pojawiły się jakieś refleksje po ostatniej sesji?” (10 minut)

II. Przemoc psychiczna - odniesienie do własnych doświadczeń uczestników

- rozdajemy kwestionariusz pracy indywidualnej (10 minut)

instrukcja:

czy zdarzyło ci się zachować w wymieniony sposób w stosunku do członków twojej rodziny? jeżeli tak, postaw “X” po prawej stronie

zachowanie	
naśmiewanie się z poglądów, pochodzenia, religii, itp.	
narzucanie własnych poglądów	
stała krytyka	
wmawianie choroby psychicznej	
kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami	
domaganie się posłuszeństwa	
ograniczanie snu i pożywienia	

wyzywanie	
poniżanie, upokarzanie	
zawstydzanie	
stosowanie gróźb	
szantażowanie	
podlicz liczbę "X"	

III. Wykład na temat przemocy emocjonalnej

(30 minut)

treści realizowane w trakcie wykładu:

- charakterystyka przemocy emocjonalnej,
- strategie stosowane przez sprawcę w celu uzyskania kontroli nad ofiarą,
- skutki przemocy emocjonalnej dla ofiary,
- syndrom wyuczonej bezradności,
- zjawisko "prania mózgu",
- zespół zaburzeń stresu pourazowego i proces wiktylizacji

(przerwa 10 minut)

Refleksje na temat wykładu.

IV. Przemoc ekonomiczna - definicja zjawiska, partnerstwo ekonomiczne

(20 minut)

-rozdajemy kwestionariusz pracy indywidualnej :

instrukcja:

czy zdarzyło ci się zachować w wymieniony sposób w stosunku do członków twojej rodziny?
jeżeli tak, postaw "X" po prawej stronie

zachowanie	
odbieranie zarobionych pieniędzy	
uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej	
niezaspokajanie materialnych potrzeb rodziny	
Szczegółowe rozliczanie z wydatków	
Ciągłe narzekanie na rozrzutność	
Wydzielanie pieniędzy	
Podlicz liczbę „X”	

jakie motywy kierowały zachowaniem? co to jest partnerstwo ekonomiczne?

V. Rozwijanie zdolności do szacunku oraz wsparcia i partnerstwa w związku

(30 minut)

a) szacunek - definiowanie

polecenie do grupy: przypomnij sobie osobę, do której miałeś szacunek... kto to jest /był...
wymień cechy, które miała /ma ta osoba...

- prowadzący wypisują na tablicy podawane cechy, np. *uczciwość, szczerłość, prawdomówność, odpowiedzialność, wrażliwość...*

pytanie do grupy: kto was szanuje?... za co inni was szanują?...(praca indywidualna)

- prowadzący wypisują podawane cechy na tablicy a następnie porównują obie listy

wniosek: są to te same cechy

(przerwa 10 minut)

b) wsparcie i partnerstwo w związku (20 minut)

- prezentacja sceny z filmu “Plac Zbawiciela”- role męskie i kobiece
- definiowanie partnerstwa

pytanie do grupy: na czym polega partnerstwo w związku?... jakie są role mężczyzny i kobiety?...

dyskusja na temat przekonań dotyczących ról męskich i żeńskich w rodzinie: czy są realne?... co utrudnia partnerstwo w związku?...

VI. Prezentacja techniki :“przerwa na ochłonięcie” jako alternatywy dla przemocy emocjonalnej (30 minut)

Już wcześniej uczyliśmy się jak wyrażać złość w sposób nie raniący innych, rozmawialiśmy o naszych emocjach. Zaprezentujemy jeszcze jedną technikę - “przerwa na ochłonięcie”. Technika ta służy opanowaniu złości i napięcia narastającego w sytuacji konfliktowej, aby ochłoniąć i pomyśleć zamiast stosować przemoc. Nie rozwiązuje to problemu lecz daje czas na jego analizę. Pozwala nie zadawać bólu!

- uczestnicy otrzymują materiały na temat techniki,
- analiza poszczególnych kroków (pomysły grupy na ich realizację),

- krok 1 – daj sygnał, że chcesz wziąć przerwę i wyjdź (z pokoju)
- krok 2 – wyładuj nagromadzone napięcie (nie bij i nie uderzaj)
- krok 3 – zrelaksuj się
- krok 4 – pomyśl, co czujesz
- krok 5 – pomyśl o konflikcie
- krok 6 – po upływie 15 do 30 minut wróć do pokoju i kontynuuj rozmowę

VII. Zadanie domowe: zastowanie poznanej techniki przy nadarzającej się okazji.

VIII. Podsumowanie: „co nowego, ważnego dziś się dowiedziałem, nauczyłem?” (10 minut)

SESJA VIII

Przemoc seksualna

Rozpoznawanie poniżających i nieakceptowanych przez partnerkę zachowań

Poszanowanie intymności i szacunek dla partnera w związku

I. Przywitanie, pytanie: „co się wydarzyło od poprzedniej sesji, czym chcielibyście podzielić się na grupie?”

Omówienie zadania domowego (czy się udało? jak się z tym czuli? z czym mieli trudności? czy spróbują ponownie? czy to pomocna technika? ...) (30 minut)

II. Przemoc seksualna - co to jest? jakie zachowania mówią o przemocy? (20 minut)

- prowadzący wypisują na tablicy zachowania świadczące o przemocy seksualnej

- pogadanka, dyskusja

- wymuszanie pożycia seksualnego

- wymuszanie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych

- wymuszanie seksu z osobami trzecimi

- sadystyczne formy współżycia seksualnego

- krytyka zachowań seksualnych

- ignorowanie potrzeb seksualnych

- gwałt

- zmuszanie do oglądania pornografii ...

- pytanie: czy kiedykolwiek postępowali w ten sposób w stosunku do partnera? (odp. w myśli, ewentualnie chętni mogą się podzielić na forum grupy)

(10 minut przerwy)

III. Analiza sceny dotyczącej przemocy seksualnej. (50 minut)

- przeczytanie uczestnikom treści scenki:

Od pewnego czasu między Darkiem a Anną dochodzi do licznych konfliktów, co powoduje, że rzadko współżyją ze sobą. Darek pracuje na budowie i ostatnio często wyjeżdża w delegację. Wracając z ostatniej delegacji spotkał kolegę, którego dawno nie widział i poszli do baru na piwo. Wrócił do domu dość późno, po kilku piwach. Anna właśnie kładła się spać. Miała na sobie prawie przezroczystą koszulę. Darek położył się obok niej, przyciągnął ją do siebie, pocałował i próbował pobudzić. Anna odparła, że nie ma ochoty na seks i nie lubi jak wraca po piwie. On jednak kontynuował, dotykał jej i narzekał na brak seksu, że wrócił z delegacji. Powiedział do niej: “to nie w porządku, jesteś moją żoną”. Anna przestała się opierać. Darek odbył z nią stosunek i zasnął. Anna długo nie mogła jednak zasnąć.

- analiza scenki z uwzględnieniem: przekonań sprawcy (stereotypy, mity społeczne), skutków dla sprawcy i ofiary, konsekwencji dla związku partnerskiego

rozdajemy kwestionariusz - praca indywidualna lub w parach lub omawiamy wspólnie

Analiza sceny między Darkiem a Anną

1. przekonania, mity (przedstawienie i dyskusja)

- w małżeństwie mężczyzna ma prawo do seksu ze swoją żoną, kiedy tylko zapragnie,
- gwałt w małżeństwie nie istnieje,
- kobiety w końcu ulegają, rozluźniają się i czerpią z tego przyjemność,
- wszyscy wiedzą, że kiedy kobieta mówi „nie”, często myśli „tak”,
- jeśli kobieta nie została pobita i nie stawiała oporu, to nie był gwałt,
- mężczyzna był pod wpływem alkoholu, nie był sobą ...

2. Skutki dla Anny:

- upokorzona, pozbawiona szacunku, zła, zgwałcona, poniżona, wykorzystana, boi się sprzeciwić, czuje żal, brak zaufania, unika seksu

3. Skutki dla Darka:

- satysfakcja seksualna, rozładowanie napięcia, poczucie kontroli i władzy, poczucie winy na drugi dzień

4. Konsekwencje dla związku (burza mózgów - gdy analiza na forum grupy)

- unikanie seksu (bo nieprzyjemny)
- zwiększenie dystansu między małżonkami, też w innych dziedzinach życia
- może dojść do rozpadu związku (oddzielne pokoje, szukanie innych partnerów)
- brak zaufania, szacunku, intymności ...

IV. Poszanowanie intymności, szacunek i asertywność seksualna jako alternatywa dla przemocy seksualnej. (45 minut)

a) intymność w związku - pogadanka

Spójrzmy na nasze obecne życie. Zastanówmy się, czego nam najbardziej brakuje. Można spróbować zobaczyć czy czegoś podobnego brakowało nam dawniej, w domu dzieciństwa. A może dziś chodzi nam o coś zupełnie innego, dawne niespełnione potrzeby pogrzebaliśmy wraz ze wspomnieniami i nie chcemy już do nich wracać?

Tak czy owak, pomówmy o sprawach stanowiących wartość i jakość więzi rodzinnych. Jedną z nich jest intymność – ten rodzaj bliskości, po którym odróżniamy więzi rodzinne (małżeńskie, rodzicielskie, braterskie) od stosunków towarzyskich, sąsiedzkich, od zwykłych znajomości z innymi ludźmi. Również przyjaźń, zwłaszcza wierną i długą, chciałoby się powiedzieć „prawdziwą”, cechuje znaczny stopień bliskości, swoistą intymność.

Często jednak na dźwięk tego słowa nasuwają się nam skojarzenia erotyczne lub związane ze współżyciem seksualnym. Rezerwujemy je podświadomie dla określenia więzi między kochankami. Dlatego zresztą dość szybko zapominamy o tym, że w normalnym życiu rodzinnym nieobecność intymności powoduje niedosyt i pustkę.

Każdy pragnie intymności. Takiej, która polega na bezwarunkowym poczuciu bezpieczeństwa emocjonalnego. Intymność jest rezultatem wzajemnej ufności i przekonania, że z drugiej strony nie zaskoczy nas nieoczekiwany atak – wyśmianie, szyderstwo, ironia, łapanie za słówka, wypominanie, nielojalność, nie mówiąc już o ciosach dosłownych – fizycznych.

W intymnej relacji z drugim człowiekiem można być sobą, nie trzeba udawać kogoś, kim się nie jest. W intymnym związku można opuścić tarczę obronną i odsłonić słabe strony.

Można powiedzieć, czego nie umiemy, boimy się, do czego tęsknimy. Jeżeli jest to związek małżeński, to intymność obejmuje również miłość, erotyzm i seks. Podstawa takiej bliskości i poczucia bezpieczeństwa jest jednak przede wszystkim ufność, nie zaś sposoby uwodzenia czy wyrafinowane techniki miłosne.

Intymność jest jednocześnie dopuszczeniem drugiego człowieka blisko do siebie i zbliżeniem się do tego człowieka samemu. Nie tylko fizycznie, dotykalnie. Raczej nawet bardziej w sensie emocjonalnym i psychicznym. Gdy rozmawiamy o problemach, zdarzeniach, i innych ludziach – jest to pokazywanie swoich myśli, opinii i poglądów. Gdy mówimy o sobie: o przeżyciach, uczuciach, marzeniach, tęsknotach, upodobaniach, niezadowoleniach – dzielimy się sobą z drugim człowiekiem. Odsłaniając się, dajemy się poznać, podejmujemy właśnie to ryzyko, że ktoś nas pozna, zbliży się do nas i być może zechce to wykorzystać przeciwko nam. Ale jednocześnie, dopuszczając kogoś blisko do siebie, stwarzamy szansę, że ktoś przeżyje coś razem z nami, podzieli nasze uczucia, zrezygnuje z ataku, przybliży się i zostanie przy nas, bo będzie to obustronnie bezpieczne.

Myślimy często: wielka miłość jest wtedy, gdy ktoś nas bardzo kocha. A może jednak jest na odwrót? Wielka miłość to ta, którą mamy w sobie dla innych. Pewnie ani jedno ani drugie z osobna nie jest absolutnym spełnieniem tęsknoty do miłości. Rzeczywiście dobrze by było, gdyby wielkie uczucie żywiły obydwie strony. Miłość jednakże, a tym samym bardziej kontrakt zwany małżeństwem, można rozwijać, współtworzyć i udoskonalać. I choć pragniemy często, aby to partner zaczął się zmieniać, to jednak większą gwarancję powodzenia mamy, gdy zaczynamy od siebie.

Pamiętajmy: czułość, ciepło, wzajemna życzliwość składają się na klimat sprzyjający fizycznej bliskości. Najbardziej odpycha uraza. Złość zagłusza miłość, a w gniewie i z pretensjami nikt nie jest pieszczotliwy.

b) szacunek i asertywność seksualna

- wypisujemy, co to znaczy, że mężczyzna ma szacunek seksualny do partnerki
 - dba o potrzeby partnerki
 - akceptuje jej potrzeby
 - jest tolerancyjny
 - szanuje, że partnerka nie chce
 - szanuje intymność związku
 - jest dyskretny
 - widzi w niej kobietę, a nie przedmiot ...

V. Podsumowanie sesji: „co nowego, ważnego dziś się dowiedziałem, nauczyłem?”.

(15 minut)

SESJA IX

Przemoc wobec dzieci

I. Przywitanie, pytanie: „co ważnego wydarzyło się w ciągu ostatniego tygodnia, czym chcielibyście podzielić się z grupą?” (10 minut)

II. Wykład na temat: „Wpływ przemocy domowej na psychikę i zachowanie dzieci” (40 minut)

zawartość merytoryczna wykładu:

- historia przemocy wobec dzieci
- rodzaje przemocy wobec dzieci (fizyczna ,psychiczna, seksualna, zaniedbanie) oraz kategorie przemocy
- przykłady zachowań przemocowych
- szkody i wpływ stosowania przemocy na rozwój dzieci
- konsekwencje doświadczania przemocy w dzieciństwie na funkcjonowanie w życiu dorosłym

przerwa (10 min.)

III. Analiza sceny z filmu „Pręgi” dotycząca przemocy wobec Wojtka (50minut)

Rozdajemy kwestionariusz pracy indywidualnej (praca w parach)

*Kwestionariusz – przemoc wobec dzieci
analiza sceny z filmu*

Jakich rodzajów przemocy doświadczał Wojtek? (podaj konkretne zachowania)

.....

Jakie uczucia przeżywał Wojtek?

.....

W jaki sposób Wojtek radził sobie z sytuacją domową ? Jak się zachowywał ?

.....

Analiza kwestionariusza na forum grupy.

(przerwa 10 minut)

IV. Wpływ doświadczeń Wojtka z dzieciństwa na jego dorosłe życie - na podstawie wybranych scen z filmu. (35 minut)

Ojciec Wojtka	Wojciech (dorosły Wojtek)

(wypisać cechy charakteru, zachowanie, podkreślić podobieństwa i różnice)

Ważne: podkreślić scenę końcową W OJCIEC H

V. Tolerancja i szacunek wobec osób starszych i niepełnosprawnych – pogadanka. (10 minut)

Vi. Zadanie domowe: „Przyjrzyj się jak wychowujesz własne dzieci ? Na następnej sesji będziemy rozmawiać o dyscyplinie bez przemocy”.

VI. Podsumowanie sesji: „co nowego, ważnego dziś się dowiedziałem,nauczyłem?”
(10 minut)

SESJA X

Wychowanie bez przemocy

I. Przywitanie uczestników, pytanie: „ co się wydarzyło przez ostatni tydzień, czym chcielibyście podzielić się na grupie”
Przypomnienie zadania domowego. (10 minut)

II. Ćwiczenie – „przypomnij sobie jakie kary stosowali wobec Ciebie rodzice?...
„jake Ty stosujesz kary wobec swoich dzieci?

- wypisujemy rodzaje kar na tablicy w dwóch kolumnach: (10 minut)

moi rodzice

kary, jakie stosuję ja

III. Pojęcie dyscypliny, pojęcie kary – pogadanka (30 minut)

Dyscyplina od łacińskiego „discere”, co znaczy uczyć się oraz „disciplus”, co znaczy uczeń. Osoba dyscyplinująca kogoś to ktoś, kto uczy. A osoba zdyscyplinowana to ktos, kto się nauczył. Dyscyplina ma na celu rozwinięcie samokontroli u dziecka , szacunku dla siebie samego, odpowiedzialności i zamiłowania do porządku. Dyscyplina to długi proces, który musi ewoluować wraz z ze zmieniającymi się potrzebami rosnącego dziecka. Systematyczne wpajanie dyscypliny koncentruje się na tym, co chcemy, by dziecko zrobiło, gdy następnym razem znajdzie się w podobnej sytuacji.

Słowo kara w języku łacińskim „punire” oznacza zarówno karać, jak i płacić za coś oraz zadawać ból. Karze się kogoś, kto zrobił coś złego. Kara może obejmować bicie, wyśmiewanie dziecka, straszenie, skazywanie na cierpienie („nie dostaniesz kolacji”), „uziemienie” (szlaban), odizolowanie, pozbawienie przywilejów, zabranie ulubionych zabawek ...

Już definicje same w sobie zawierają różnicę między dyscypliną a karą. Zbierzemy ją teraz w tabeli – wypisujemy na tablicy.

- Dyskusja nt. różnic między dyscypliną i karą.

Dyscyplina	Karanie
Rodzice wpajają ją dzieciom	Jest narzucane dzieciom
Może zapobiec następnym problemom	Dotyczy problemów po fakcie
Pielęgnuje samokontrolę i zwiększa poczucie odpowiedzialności u dziecka	Odpowiedzialność za zmiany w zachowaniu spoczywa na osobie, która kontroluje zachowanie dziecka

Daje dziecku zasady oraz stawia dorosłego w roli przewodnika	Narzuca sankcje i przymusy
Uczy, jak prawidłowo rozwiązywać problemy albo im zapobiegać	Chcociaż nie raz hamuje złe zachowanie, nie uczy dobrego
Zachęca dzieci do brania odpowiedzialności za własne decyzje	Nie pozwala dzieciom podejmować własnych decyzji
Zachęca do pożądanego zachowania	Może wzmóc złe zachowanie, jeżeli dla dziecka jest to jedyny sposób zwrócenia na siebie uwagi rodziców.
Ma na celu chronienie i kształcenie dzieci	Często sprawia emocjonalny albo fizyczny ból
Może zwiększyć dobre samopoczucie dziecka, które zacznie wierzyć w to, że może odpowiedzialnie zmierzyć się ze swoimi potrzebami	Może osłabić poczucie wartości, zwłaszcza gdy kara jest poniżająca
Zachęca dzieci, aby polegały na własnych wewnętrznych regułach zachowania	Zakłada, że odpowiedzialne zachowanie jest wymagane tylko w obecności autorytetów
Promuje współpracę i pozytywną relację między dziećmi a dorosłymi	Powiększa strach i unikanie

- Rozmowa na temat konsekwencji karania:

- uczy dzieci że duzi używają przemocy
- uczy dzieci że siłą i przemocą można rozwiązać problemy i konflikty oraz że w złości tak należy reagować
- zwiększa prawdopodobieństwo, że osoba karana będzie w przyszłości czuła się urażona
- osłabia poczucie wartości dziecka
- kara fizyczna może natychmiast zatrzymać zachowanie dziecka, ale nie na długo
- kara fizyczna często wrogo nastawia dziecko do rodzica
- uczy dzieci, że najważniejsze jest to, aby nie zostać przyłapanym

- Rozmowa na temat efektów dyscypliny:

- uczy samokontroli
- uczy odpowiedzialności
- uczy przewidywania skutków swojego zachowania
- podnosi samoocenę dziecka
- uczy współpracy z dorosłymi
- uczy asertywności
- dowartościowuje

- Omówienie mitów na temat klapsów:

- „Lepsze bite niż cacane”
- „Klasy to nie przemoc”
- „Samo sobie na to zasłużyło”
- „Dziecka nie można wychować bez klapsa”
- „Ja byłem bity i wyrosłem na porządnego człowieka”

(przerwa 10 minut)

IV. Techniki dyscyplinujące – przedstawienie i omówienie, ilustracja przykładami

- przerwa na ochłonięcie
- ignorowanie złego zachowania dziecka
- dawanie wzoru pożądanego zachowania
- przekazywanie jasnych reguł, norm i zasad
- naturalne i logiczne konsekwencje
- nagrody i pochwały, zachęcanie do wysiłku
- komunikaty typu ”ja”

- refleksje na temat wykładu: „Co Panowie sądzą na ten temat? Czy to jest łatwe/trudne/skuteczne?”

(przerwa 10 minut)

V. Ćwiczenie – radzenie sobie z trudnymi zachowaniami dzieci bez użycia przemocy

(40 minut)

- pytanie: proszę opowiedzieć o jakiejś trudnej sytuacji, kiedy nie wiedzieliście jak postąpić z waszym dzieckiem (każdy podaje jeden przykład a prowadzący zapisują na tablicy) zastanówmy się teraz, jak można się zachować w podanych sytuacjach, mając na uwadze zdobytą przed chwilą wiedzę,

lub:

- przedstawienie sytuacji przygotowanych przez prowadzących

W trakcie sesji rozdajemy materiały: apel twojego dziecka, metody skutecznej dyscypliny, pochwały, zamiast karania,

VI. Zadanie domowe – rozdajemy do wypełnienia arkusze

(10 minut)

Polecenie: „rozwiąż trudną sytuację, stosując poznane techniki dyscypliny”

*Zadanie domowe
Dyscyplina bez przemocy*

Co się wydarzyło?

.....
.....
.....

Jak się zachowałeś?

.....
.....
.....

Jaką metodę zastosowałeś?

.....
.....
.....

Jak się czujesz?

.....
.....
.....

VII. Podsumowanie sesji, „co nowego, ważnego dziś się dowiedziałem, nauczyłem”
(10 minut)

SESJA XI

Komunikacja, rozwiązywanie problemów.

I. Przywitanie uczestników, pytanie: „co się wydarzyło przez ostatni tydzień, czym chcielibyście podzielić się z grupą?”.
Omówienie zadania domowego – każdy z uczestników dzieli się wrażeniami (20 minut)

II. Podstawowe pojęcia dotyczące porozumiewania się – miniwykład (15 minut)
Treści realizowane w trakcie wykładu:
- komunikacja (schemat procesu)
- negocjacje i kompromis
- słuchanie
- blokady w komunikacji

III. Ćwiczenie dotyczące blokad w komunikacji (20 minut)

Blokady w komunikacji:

- wydawanie rozkazów
- ostrzeganie, groźba
- kazanie, moralizowanie
- doradzanie, proponowanie rozwiązań,
- pouczanie, logiczne argumenty
- osądzanie, potępianie, krytykowanie
- przesadne chwalenie, wydawanie ocen pozytywnych
- wyzwiska, wyśmiewanie
- interpretowanie, diagnozowanie, analizowanie
- uspokajanie, okazywanie współczucia, pocieszanie
- wypytywanie, krzyżowy ogień pytań – pytania nie efektywne
- odwracanie uwagi, sarkazm, dowcipkowanie

Odczytujemy uczestnikom zdania ilustrujące poszczególne blokady w komunikacji, zadaniem uczestników jest odpowiedź na pytanie: „jakie uczucia wywołują w Tobie takie stwierdzenia?” (załącznik).

Uczestnicy zapisują odpowiedzi na kartce.

Dyskusja, refleksja: czy była sytuacja, w której czuli się dobrze? Czy zaprezentowane sposoby przynoszą oczekiwany skutek?

(10 minut przerwy)

IV. Umiejętność słuchania – pogadanka, ćwiczenie

(50 minut)

a) pogadanka – w trakcie rozdajemy materiały nt. aktywnego słuchania, komunikacji niewerbalnej, schemat zdania w języku „ja” (załączniki)

- zasady dotyczące słuchania:

- bądź dostępny dla dziecka
- poświęć mu całą swoją uwagę
- traktuj je serio
- nie prowadź śledztwa
- bądź cierpliwy
- jeśli pytasz, rób to tak aby dziecko zachęcić do szczerej opowieści
- nie przerywaj
- pomóż dziecku nazwać uczucia
- jeśli pytasz, pytaj tak aby dziecko cię rozumiało

- czynniki ułatwiające komunikację:

- słuchanie bierne
- słuchanie aktywne
- słuchanie empatyczne
- komunikat „ja”

- komunikacja niewerbalna

b) ćwiczenie aktywnego słuchania – uczestnicy siadają w parach, każdy kolejno przez 3 minuty opowiada np. o ulubionym sposobie spędzania czasu wolnego

- rozdajemy instrukcję osobie, która słucha:

„Słuchaj uważnie, co mówi partner. Ta uwaga musi iść w parze z przyglądaniem się narratorowi. Nie wierć się ani nie rozglądaj się wokół siebie. Daj do zrozumienia, że słuchasz z zainteresowaniem, używając pomrukiwań typu: ach, tak?, hmm, lecz bez przerywania wypowiedzi.”

- na forum grupy osoby opowiadające dzielą się swoimi odczuciami, o tym, jak byli słuchani

- wracamy do par i teraz opowiada druga osoba, osoba słuchająca dostaje instrukcję:

„Kiedy partner zaczyna mówić, wykonuj następujące czynności: rozglądaj się, próbuj słuchać co mówią ludzie w innych parach, pomrukuj, zawiążuj sznurówki, zaglądaj do kieszeni, przeglądaj prasę. Po upływie 2 minut przerwij partnerowi, powiedz że opowiada o tym co ty lubisz robić i zacznij opowiadać o sobie.”

- osoby słuchane dzielą się swoimi wrażeniami na forum grupy

- podsumowanie

c) ćwiczenie komunikatów „ja” – uczestnicy otrzymują arkusz z sytuacjami, zadaniem jest napisanie dwóch odpowiedzi w języku „ty” i w języku „ja” (praca w parach)

*Arkusz pracy indywidualnej
Komunikat „ja”*

	Komunikat „ty”	Komunikat „ja”
1. Twoja żona nic do Ciebie nie mówi. Jest nadąsana jak rzadko kiedy.		
2. Wieczorem oglądasz mecz. Żona prosi żebyś pomógł jej w kuchni.		
3. Umówiłeś się na spotkanie z kolegą. Czekasz. Kolega nie przychodzi, zapomina.		
4. Jesteście u znajomych. Twoja żona jest zmęczona i chce wyjść.		
5. Wróciłeś zmęczony z nocnej zmiany i chcesz odpocząć. Dziecko głośno się bawi.		

- omówienie efektów pracy na forum grupy

(przerwa 10 minut)

V. Umiejętność rozwiązywania problemów – negocjacje i kompromis (50 minut)

a) zasady negocjacji i przebieg negocjacji:

- przygotuj się do negocjacji
- ustal z partnerem zasady negocjowania
- określcie problem
- określcie cel negocjacji
- poszukujcie rozwiązań

b) właściwe i niewłaściwe zachowania w trakcie rozwiązywania spornych kwestii, co pomaga a co przeszkadza? (rozdajemy uczestnikom)

Zachowania właściwe:

- Mówienie pojedynczo, bez przerywania drugiej osobie.
- Mówienie bez dominacji jednej ze stron.
- Szukanie kompromisów.
- Nie generalizowanie.
- Pozwalanie na przerwy i chwile samotnego odpoczynku.
- Trzymanie się wcześniej ustalonych zasad.
- Wykluczenie używania przemocy, wymuszenia, gróźb.
- Okazywanie szacunku.
- Mówienie prawdy i szczerłość wobec siebie.
- Przedstawianie przyczyn własnych reakcji.

- Przyznawanie się do błędu.
- Potwierdzanie zrozumienia argumentów drugiej strony poprzez powtórzenie ich i zapisanie.

Zachowania niewłaściwe:

- Wyzwiska.
- Wygrzebywanie spraw z przeszłości.
- Mówienie nie na temat, dawanie się ponosić.
- Zastraszanie, groźby.
- Odejście od wcześniej ustalonych zasad bez przyznania się do tego.
- Oczekiwanie, że któraś ze stron wygra a druga przegra.
- Gromadzenie uraz, by móc o wszystko naraz mieć pretensje.
- Wyczytywanie w myślach drugiej osoby.
- Wypieranie się faktów.
- Używanie seksu jako narzędzia kontroli.
- Obnoszenie się ze swoim „zwycięstwem”.
- Ignorowanie drugiej osoby, rzeczywiste lub pozorne.
- Przerwanie wypowiedzi drugiej osoby.

c) ćwiczenie rozwiązywania problemów

- zadajemy pytanie: „czy ktoś z grupy ma jakąś trudną sytuację, którą chciałby rozwiązać?”
jeżeli nie, podajemy sytuację:

Żona chce iść do pracy. Przez ostatnie 8 lat zajmowała się domem i dziećmi. Najmłodsze dziecko po wakacjach może już pójść do przedszkola. Mąż nie wyraża zgody na podjęcie pracy przez żonę.

VI. Podsumowanie sesji: „co nowego, ważnego dziś się dowiedziałem, nauczyłem?”
(10 minut)

SESJA XII

Zaprzestanie stosowania przemocy – plan bezpieczeństwa.

I. Przywitanie, pytanie: „co wydarzyło się od ostatniego spotkania, czym chcielibyście podzielić się na grupie?” (10 minut)

- Wprowadzenie:

W trakcie naszych spotkań zapoznali się Państwo z różnymi sposobami radzenia sobie w trudnych sytuacjach bez użycia przemocy. Wiecie już co to jest przemoc, jakie są jej fazy i rodzaje, jak dużą rolę odgrywają uczucia w życiu człowieka.

Na dzisiejszym spotkaniu zbierzemy wszystkie te informacje i stworzymy schemat „planu bezpieczeństwa”, który pomoże wam opracować swój indywidualny plan na następną sesję. Plan bezpieczeństwa będzie dla Państwa rodzajem instrukcji, jak postępować, aby zminimalizować ryzyko wystąpienia ataku agresji.

II. Przypomnienie treści potrzebnych do skonstruowania planu bezpieczeństwa: (40 minut)

- cykle przemocy i rodzaje
- „przerwa na ochłonięcie”
- „schodzenie z drabiny złości”

- „bezpieczne złoszczenie”
- metody dyscypliny bez przemocy

(treści te przypominają uczestnicy, mając do dyspozycji materiały rozdane w trakcie poprzednich sesji)

Dodatkowo mówimy o pozytywnej rozmowie ze sobą.

(przerwa 10 minut)

III. Prezentacja schematu „planu bezpieczeństwa”- rozdajemy do wypełnienia i omawiamy (70 minut)

Schemat planu bezpieczeństwa

1. Jaki jest Twój cykl stosowania przemocy? (z jaką częstotliwością używałeś przemocy)

- Podaj 5 ostatnich incydentów (minimum 3, jeżeli przemoc zdarzała się rzadko)

.....

.....

.....

- Zaznacz, jak często atakowałeś, obrażałeś innych bez używania przemocy fizycznej

- kilka razy dziennie
- codziennie
- co kilka dni
- raz w tygodniu
- co kilka tygodni

- W jaki dzień tygodnia jesteś najbardziej agresywny?

- poniedziałek
- wtorek
- sroda
- czwartek
- piątek
- sobota
- niedziela

- O jakiej porze dnia jesteś najbardziej agresywny?

- rano
- przed południem
- po południu
- wieczorem
- późnym wieczorem
- w nocy

2. Jakie sytuacje, okoliczności, warunki wywołują w tobie złość?

- W jakich warunkach stajesz się agresywny?

- Brak pieniędzy
- Praca
- Teściowa

- Złe zachowanie dzieci
- Brak seksu
- Zajęcia domowe
- Krytyka pod twoim adresem
- Sposób postępowania partnerki
- Brak pracy

Inne

● W stosunku do kogo jesteś agresywny?

- Żona / partnerka
- Dzieci
- Matka
- Ojciec
- Teściowa
- Koledzy
- Inni członkowie rodziny

Inni, kto?

● Czy pamiętasz sytuację, kiedy czułeś się sprowokowany do zastosowania przemocy i miałeś wrażenie, że ofiara sobie na to zasłużyła?

Tak nie

● Pomyśl, jakich usprawiedliwień używałeś przed udziałem w szkoleniu używając przemocy wobec swojej partnerki?

- Ona uderzyła pierwsza
- Ona oddała mi
- Nie zrobiła tego co chciałem
- Byłem pijany, nie wiedziałem co robię
- Ona obrzuciła mnie przezwiskami
- Ona stała się niezależna
- Ona znęcała się nad dzieckiem

Inne

3. W jaki sposób twoje ciało ostrzega cię, że możesz być fizycznie agresywny?

- Zaciśnięte pięści
- Zaciśnięte szczęki
- Wypieki na twarzy
- Ucisk w piersi
- Brak oddechu
- Panika
- Nadruchliwość
- Wzmoczone pocenie się

Inne

4. Inne czynniki

- Jak czułeś się kilkanaście godzin przed twoim agresywnym zachowaniem?

- Nerwowy
- Zły
- Podminowany
- Nieprzyjemny
- Smutny
- Zamyślony
- Nie miałem apetytu
- Nie mogłem spać

Inne.....

- Czy piłeś alkohol lub zażywałeś narkotyki przed ostatnią awanturą?

tak nie

- Co ci pomaga, aby poprawić sobie samopoczucie?

- Nikotyna
- Kawa, herbata
- Leki uspokajające
- Alkohol (piwo, wino, wódka)
- Narkotyki
- Słodycze

Inne.....

(10 minut przerwy)

IV. Rozdajemy indywidualne plany bezpieczeństwa – uczestnicy mają za zadanie opracować swój plan bezpieczeństwa w domu. Plan ten będzie omówiony i weryfikowany podczas sesji indywidualnej. (30 minut)

MÓJ PLAN BEZPIECZEŃSTWA

Poniżej napisz dokładny plan działania zapobiegający użyciu siły lub przemocy przez Ciebie po pojawieniu się kolejnych sygnałów:

Kiedy używałeś przemocy? (czas)

.....
.....
.....

Plan – co zrobię, żeby nie użyć przemocy

.....
.....
.....

Jakie sytuacje, osoby wywołują twoją złość?

.....
.....
.....

Plan – co zrobię, żeby nie użyć przemocy

.....
.....
.....

Jakie są sygnały z twojego ciała?

.....
.....
.....

Plan – co zrobię, żeby nie użyć przemocy?

.....
.....
.....

V. Ustalenie terminów spotkań indywidualnych.

VI. Podsumowanie sesji: „co nowego, ważnego dziś się dowiedziałem, nauczyłem?”.

Przypomnienie, że następna sesja odbędzie się za 4 tygodnie

(10 minut)

SESJA XIII

Ewaluacja „planu bezpieczeństwa”

I. Przywitanie, pytanie: „co ważnego wydarzyło się od poprzedniej sesji, czym chcielibyście się podzielić z grupą?”

II. Rozmowa na temat „Planu bezpieczeństwa”

Każdy z uczestników musi opowiedzieć:

- Czy zastosował plan bezpieczeństwa?
- Czy okazał się on skuteczny?
- Czy dokonywał zmian w planie?
- Czy zmieniłby coś w swoim planie bezpieczeństwa

*Konieczn***ie należy podkreślić, że każdy plan jest tylko planem i konieczna jest jego weryfikacja w zależności od zmieniających się sytuacji, okoliczności, miejsca...**

Planowanie bezpieczeństwa jest procesem.

III. Omówienie zasad zwolnienia z programu, rozdanie kwestionariusza samooceny uczestnikom.

KWESTIONARIUSZ

Ocena mojego udziału w programie

Nazwisko i imię.....

Data wypełnienia.....

Instrukcja: ocen swój udział i postępy w czasie programu na skali.

1. Byłem na wszystkich spotkaniach, przychodziłem punktualnie.
2. Byłem aktywny, przygotowywałem prace domowe.
3. Przestrzegłem zawartego kontraktu.
4. Utrzymałem abstynencję w czasie trwania programu.
5. Zaakceptowałem fakt stosowania przeze mnie przemocy.
6. Jestem odpowiedzialny za stosowanie przeze mnie przemocy.
7. Stosuję poznane techniki unikania zachowań agresywnych.
8. Nauczyłem się zwracać o pomoc.
9. Nie stosowałem przemocy.

Niezależnie od kwestionariusza, prowadzący oceniają udział każdego uczestnika w programie, uwzględniając: obecność, nie stosowanie przemocy, trzeźwość, zaakceptowanie faktu przemocy, zastosowanie poznanych technik, przygotowywanie zadań domowych, zwracanie się o pomoc, aktywne zaangażowanie, otwartość, kulturalny sposób wyrażania się.

IV. Zakończenie i podsumowanie programu, zasady zwolnienia z programu.

Monitoring programu

Celem monitoringu jest określenie efektywności i przydatności prowadzonych działań z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie skierowanych do sprawców. Monitoring uwzględnia 3 fazy:

Faza I

Monitoring związany z analizą informacji zwrotnych dotyczących ilości sprawców przemocy w rodzinie z terenu powiatu, otrzymanych od instytucji współpracujących przy realizacji programu. Głównym celem tego monitoringu jest ustalenie liczby osób, które mogłyby wziąć udział w programie, a także analiza uwag i komentarzy zawartych w pismach zwrotnych od instytucji.

Faza II

Monitoring realizacji programu oraz jego uczestników dotyczący obecności zakwalifikowanych osób na poszczególnych spotkaniach i zajęciach.

Faza III

3-letni monitoring – prowadzenie 3-letniego monitoringu osób, które uczestniczyły w programie korekcyjno-edukacyjnym.

Jednocześnie system monitorowania polega na weryfikowaniu efektów programu oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych oraz zbieraniu rzetelnych informacji o zachowaniu uczestników programu wobec członków swojej rodziny m.in. poprzez:

- 1) kontakt realizatora i/lub prowadzących z osobami bliskimi uczestników programu;
- 2) informacje o wizytach funkcjonariuszy policji – dzielnicowych w rodzinach uczestników programu korekcyjno-edukacyjnego, kontroli ilości interwencji policyjnych w trakcie udziału

w programie oraz po zakończeniu;

3) wywiady przeprowadzane w środowisku uczestników programu korekcyjno-edukacyjnego przez kuratorów, pracowników socjalnych właściwych ośrodków pomocy społecznej.

Wyniki monitoringu i ewaluacji Programu będą wykorzystywane do prac nad dalszym udoskonalaniem i upowszechnianiem metod oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych wobec osób stosujących przemoc domową.

Procedury postępowania na wypadek powrotu osób stosujących przemoc do stosowania zachowań przemocowych.

Procedury określają sposób postępowania w przypadku ponownego stosowania przemocy w rodzinie przez uczestnika programu.

1) W przypadku, gdy uczestnik Programu powróci do zachowań przemocowych sprzed Programu ma obowiązek zgłoszenia tego faktu prowadzącemu/prowadzącym Program,

2) W przypadku powzięcia informacji przez prowadzących Program, o powrocie uczestnika do zachowań przemocowych, prowadzący Program powinien podjąć działania:

a) powiadomienie o fakcie ponownego stosowania przemocy właściwe podmioty/instytucje, w celu objęcia wsparciem i zapewnienia bezpieczeństwa osobie doznającej przemocy;

b) powiadomienie o fakcie ponownego stosowania przemocy odpowiednie instytucje w celu ponownego wypełnienia formularza „Niebieska karta”

c) przeprowadzenie przez prowadzących Program diagnozy przejawianych zachowań przez uczestnika Programu

d) uwzględniając rozpoznanie i konsekwencje zachowań uczestnika Programu podjąć w stosunku do uczestnika następujące działania:

- zawiadomienie Sądu/Kuratora (w przypadku, gdy osoba stosująca przemoc zobowiązana została do uczestnictwa w Programie na mocy postanowienia Sądu) i/lub;

- zawiadomienie Kuratora/pracownika socjalnego i/lub;

- zawiadomienie Zespołu Interdyscyplinarnego i/lub;

- usunięcie uczestnika z Programu i poinformowanie o tym fakcie instytucję kierującą, celem podjęcia dalszych działań w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

Załącznik nr 2 do Powiatowego Programu Przeciwdziałania Przemocy
w Rodzinie Oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie
w Powiecie Puławskim na lata 2023-2030

**POWIATOWY PROGRAM
PSYCHOLOGICZNO-TERAPEUTYCZNY
DLA OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC W RODZINIE**

Puławy, 2023 r.

Spis treści

1. Wprowadzenie	3
2. Podstawa prawna	3
3. Cele programu	4
4. Adresaci programu	4
5. Nabór uczestników do programu	4
6. Zasady uczestnictwa w programie	5
7. Dokumentacja	5
8. Harmonogram i zakres tematyczny	5
9. Realizacja programu	6
10. Zakładane rezultaty	7
11. Źródła finansowania	7
12. Monitoring i ewaluacja	7

1. Wprowadzenie

Przemoc w rodzinie jest problemem społecznym o dużej szkodliwości. Może być przyczyną bądź skutkiem, pojawienia się dysfunkcji w funkcjonowaniu rodziny. Problem ten występuje w rodzinach należących do każdej grupy społecznej. Zakłada się, że skuteczne oddziaływania mające na celu przeciwdziałanie przemocy w rodzinie to takie, które są wieloaspektowe. Kompleksowa pomoc obejmuje udzielenie wsparcia osobom doświadczającym przemocy oraz działania, mające na celu korektę zachowań osób stosujących przemoc w rodzinie.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach podejmuje szereg działań mających na celu przeciwdziałanie przemocy w rodzinie, między innymi prowadzi oddziaływania indywidualne i program korekcyjno-edukacyjny dla osób stosujących przemoc w rodzinie. Z wieloletnich doświadczeń pracowników PCPR w Puławach wynika, że część uczestników programów korekcyjno – edukacyjnych deklaruje dalszą chęć pracy w kierunku poprawy funkcjonowania i korzysta z indywidualnych spotkań z psychologiem. Program psychologiczno-terapeutyczny jest preferowaną formą kontynuacji oddziaływań skierowanych do osób stosujących przemoc. W wyniku uczestnictwa w programach klienci mogą skorygować swoje postawy i zachowania oraz nabywają umiejętność porozumiewania się bez przemocy, rozwiązywania konfliktów i regulowania napięcia emocjonalnego w sposób adaptacyjny. Zaprzestanie stosowania przemocy i wprowadzenie w życie nowych sposobów rozwiązywania sytuacji konfliktowych, stwarza możliwość podjęcia dalszej pracy terapeutycznej, czemu ma służyć uczestnictwo w programie psychologiczno-terapeutycznym.

Program Psychologiczno – Terapeutyczny dla Osób Stosujących Przemoc w Rodzinie został opracowany przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach, zgodnie z zapisami Krajowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie i Powiatowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w Powiecie Puławskim.

2. Podstawa prawna

Program będzie realizowany na podstawie następujących aktów prawnych:

1. Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.
2. Krajowy Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie.
3. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 22 lutego 2011 r. w sprawie standardu podstawowych usług świadczonych przez specjalistyczne ośrodki wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie, kwalifikacji osób zatrudnionych w tych ośrodkach, szczegółowych kierunków prowadzenia oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych wobec osób stosujących przemoc w rodzinie oraz kwalifikacji osób prowadzących oddziaływania korekcyjno-edukacyjne.

3. Cele programu

Podstawowym celem programu jest zatrzymanie przemocy w rodzinie, poprzez wprowadzenie zmian w zachowaniu oraz utrwalenie przez osoby stosujące przemoc postaw skorygowanych w wyniku ukończenia programu korekcyjno – edukacyjnego. W ramach programu będą podejmowane działania w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, poprzez realizację następujących celów szczegółowych:

- zwiększenie świadomości negatywnego wpływu stosowania przemocy na relacje rodzinne,
- nauka adaptacyjnych strategii radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych oraz rozwiązywania problemów bez stosowania przemocy,
- praca nad podtrzymaniem motywacji do wprowadzania zmian w swoim zachowaniu oraz przejmowanie odpowiedzialności za swoje decyzje,
- poszerzenie wiedzy na temat możliwości powstrzymywania się od zachowań przemocowych i regulacji napięcia emocjonalnego,
- rozwój umiejętności interpersonalnych oraz doskonalenie umiejętności wychowawczych i społecznych,
- nauka nawiązywania i podtrzymywania relacji opartych na wzajemnym szacunku,
- zwiększenie wiedzy na temat prawidłowego budowania relacji rodzinnych,
- praca nad własnymi zasobami i możliwościami ich wykorzystania, w celu zapobiegania stosowania przemocy.

4. Adresaci programu

Program psychologiczno – terapeutyczny skierowany jest do osób stosujących przemoc w rodzinie, u których istnieje potrzeba podjęcia pogłębionych oddziaływań terapeutycznych, zmierzających do zmiany zachowań i postaw. W programie mogą uczestniczyć osoby, które ukończyły program korekcyjno-edukacyjny i deklarują chęć dalszej pracy nad sobą. Uczestnikami programu mogą być:

- osoby zgłaszające się dobrowolnie,
- osoby kierowane przez instytucje uprawnione do prowadzenia procedury „Niebieskie Karty”,
- osoby kierowane przez Sąd, Kuratorów lub inne instytucje i organizacje.

5. Nabór uczestników do programu

Przyjęcie uczestnika do programu jest poprzedzone spotkaniem kwalifikacyjnym, podczas którego będzie przeprowadzona diagnoza psychologiczna oraz ustalenie motywacji klienta do uczestnictwa w programie. Zakwalifikowanie uczestnika związane jest z:

- pozytywnym przejściem przez niego rozmowy kwalifikacyjnej,
- podpisaniem wcześniej sporządzonego kontaktu, w którym zaakceptuje i zobowiąże się pisemnie do przestrzegania zasad udziału w programie oraz poszanowania zasad współżycia społecznego w grupie,
- rozpoczęciem udziału w spotkaniach indywidualnych.

W programie mogą uczestniczyć osoby zamieszkujące na terenie powiatu puławskiego.

6. Zasady uczestnictwa w programie

W trakcie trwania programu, uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania następujących zasad:

1. Zadeklarowanie chęci wzięcia udziału w programie i uczestniczenie w spotkaniach.
2. Zakończenie stosowania jakiejkolwiek formy przemocy w relacjach rodzinnych.
3. Informowanie o planowanych nieobecnościach podczas spotkań (dopuszczalna liczba nieobecności podczas realizacji programu zostanie ustalona w kontrakcie).
4. Zobowiązanie się do zachowania trzeźwości i powstrzymywania się od używania innych substancji zmieniających świadomość, w trakcie uczestniczenia w programie.
5. Wyrażenie zgody na monitorowanie sytuacji uczestnika, w trakcie trwania programu oraz przez 6 miesięcy po jego zakończeniu.
6. Wzięcie udziału w badaniu ewaluacyjnym kończącym program.

W przypadku niedostosowania się do powyższych reguł, uczestnik może zostać wykluczony z uczestnictwa w programie.

7. Dokumentacja

Wszystkie działania podejmowane w ramach prowadzenia programu są na każdym etapie dokumentowane, dotyczy to:

- deklaracji osób zainteresowanych uczestnictwem w programie i innych dokumentów, które są istotne do zakwalifikowania,
- dokumentacji z przeprowadzonego wywiadu kwalifikacyjnego,
- podpisanych kontraktów, indywidualnych kart pracy z klientami oraz dokumentacji ze spotkań,
- podpisanych list obecności,
- podpisanych przez uczestników zgód na kontakt z instytucjami, dokumentów potwierdzających monitorowanie sytuacji w rodzinie,
- zaświadczeń o udziale w programie,
- innych dokumentów związanych z prowadzeniem programu.

8. Harmonogram i zakres tematyczny

1. Rekrutacja osób chętnych do udziału w programie psychologiczno – terapeutycznym, po zakończeniu programu korekcyjno – edukacyjnego.
2. Czas trwania programu jest zależny od przyjętych metod i form pracy oraz formy zajęć (grupowe lub indywidualne) i wynosi min. 10 godzin.
3. Monitorowanie i ewaluacja.
4. Zakończenie programu.

W ramach spotkań indywidualnych będą poruszane następujące zagadnienia:

- analiza sytuacji życiowej i rodzinnej uczestnika oraz aktualnie przeżywane trudności,
- analiza problemów rodzinnych związanych ze stosowaniem przemocy,
- analiza przekonań dotyczących stosowania przemocy oraz zachowań agresywnych w odpowiedzi na sytuacje konfliktowe,
- praca nad motywacją do zmiany zachowań i przyzwyczajzeń,
- wzmacnianie samooceny oraz praca na zasobach uczestnika,

- rozwijanie umiejętności panowania nad emocjami oraz wzmacnianie samokontroli w zakresie powstrzymywania się od stosowania przemocy,
- analiza procesu zmiany, jakiej dokonał uczestnik na kolejnych etapach programów,
- utworzenie planu działania w przypadku pojawienia się trudności w kontrolowaniu emocji i powrotu zachowań przemocowych.

W ramach spotkań grupowych uczestnicy będą pracować nad:

- podtrzymywaniem motywacji do zmiany zachowań, poprzez analizę zysków jakie uczestnik odniesie poprzez wprowadzenie zmian w życiu,
- zwiększanie świadomości wpływu negatywnych przekonań na wybory życiowe, ponoszenie odpowiedzialności za swoje działania,
- analiza przyczyn problemów z przemocą,
- praca nad indywidualnymi zasobami uczestników i możliwości ich wykorzystania w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych,
- nauka adaptacyjnych sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresujących,
- wprowadzanie zmian w swój system wartości,
- nauka technik regulacji napięcia emocjonalnego oraz zasad porozumienia bez używania przemocy w kontaktach z członkami rodziny (w tym także dzieci),
- utrwalanie skorygowanych postaw i zachowań w celu zapobiegania nawrotom zachowań agresywnych,
- analiza sytuacji rodziny i ustalenie kierunków jej rozwoju.

Tematyka zajęć może ulec zmianie, w zależności od indywidualnych potrzeb uczestników lub grupy.

9. Realizacja programu

Program Psychologiczno – Terapeutyczny dla Osób Stosujących Przemoc w Rodzinie realizowany jest przez Ośrodek Interwencji Kryzysowej, działający w strukturze Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach. W celu skutecznej realizacji programu, przewidziana jest współpraca z instytucjami działającymi na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie, są to między innymi:

1. Ośrodki Pomocy Społecznej z terenu powiatu puławskiego,
2. Zespoły Interdyscyplinarne ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie z terenu powiatu puławskiego,
3. Komenda Powiatowa Policji w Puławach,
4. Sąd Rejonowy w Puławach, w tym zespoły kuratorskie,
5. Prokuratura Rejonowa w Puławach,
6. Organizacje pozarządowe i stowarzyszenia.
7. Inne podmioty działające na rzecz osób doświadczających przemocy lub stosujących przemoc.

Zajęcia w ramach programu będą prowadzone przez osoby, które posiadają uprawnienia do prowadzenia zajęć psychologicznych i/lub terapeutycznych. Prowadzący zajęcia posiadają udokumentowane doświadczenie w pracy z osobami stosującymi przemoc w rodzinie i spełniają niezbędne wymagania do prowadzenia tego typu zajęć.

Program będzie realizowany w oparciu o zasoby lokalowe Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach przy al. Królewskiej 3. Udział uczestników w programie jest bezpłatny.

10. Zakładane rezultaty

Zakłada się, że głównym efektem Programu Psychologiczno-Terapeutycznego dla Osób Stosujących Przemoc w Rodzinie będzie zmiana utrwalonych postaw i wzorców zachowań uczestników programu, której skutkiem będzie zatrzymanie przemocy w rodzinie.

11. Źródła finansowania

Środki na realizację programów oddziaływań psychologiczno - terapeutycznych dla osób stosujących przemoc w rodzinie zapewnia budżet państwa.

12. Monitoring i ewaluacja

Program psychologiczno – terapeutyczny skierowany jest do osób stosujących przemoc w rodzinie i podlega monitorowaniu oraz ewaluacji. Ewaluacja po zakończeniu programu ma na celu zbadanie przebiegu programu oraz uzyskanych efektów. Monitorowanie sytuacji uczestników, odbywa się w trakcie trwania programu oraz przez 3 lata po jego zakończeniu.

Monitoring sytuacji rodzinnej uczestnika będzie przeprowadzony na podstawie pisemnej zgody klienta, uzyskanej podczas wstępnej kwalifikacji do programu. Monitoring będzie prowadzony poprzez:

- rozmowę z uczestnikiem programu o jego sytuacji rodzinnej,
- kontakt z pracownikami Ośrodków Pomocy Społecznej w celu uzyskania informacji na temat ewentualnych zgłoszeń dotyczących przemocy w rodzinie,
- kontakt z członkami Zespołów Interdyscyplinarnych i grup roboczych,
- kontakt z kuratorami zawodowymi lub społecznymi w celu uzyskania informacji na temat uczestnika programu.

Do oceny programu posłużą następujące wskaźniki:

1. Liczba osób, przystępujących do programu psychologiczno-terapeutycznego dla osób stosujących przemoc w rodzinie.
2. Liczba osób, które ukończyły program psychologiczno-terapeutyczny dla osób stosujących przemoc w rodzinie.

Wskaźnikiem oceniającym skuteczność programu będzie liczba uczestników programu, które po jego zakończeniu nie powróciły do stosowania przemocy w rodzinie.

Na podstawie przeprowadzonej ewaluacji oraz monitoringu zostaną wyciągnięte wnioski, które posłużą do doskonalenia metod kolejnych edycji programu.