

Katarzyna Pietrzyk-Budzowska | Anna Kuta-Kubala

WSPÓŁODPOWIEDZIALNOŚĆ I DOBRE PRAKTYKI

RAZEM DLA BEZPIECZEŃSTWA



WIELICZKA 2025

WSPÓŁODPOWIEDZIALNOŚĆ I DOBRE PRAKTYKI - RAZEM DLA BEZPIECZEŃSTWA

PUBLIKACJA W RAMACH PROJEKTU RAZEM DLA BEZPIECZEŃSTWA

realizowanych w ramach Programu Ostonowego „Wspieranie jednostek samorządu terytorialnego w przeciwdziałaniu przemocy domowej jako przemocy ze względu na płeć” dofinansowanych ze środków Skarbu Państwa- Kancelaria Prezesa Rady Ministrów realizującą zadania z zakresu obsługi Ministra do spraw równości.

ISBN 978-83-978038-1-7

Miejsko Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

w Wieliczce

ul. Szpunara 20,32-020 Wieliczka

Opracowanie merytoryczne:

Katarzyna Pietrzyk-Budzowska

Anna Kuta-Kubala

Druk:

Grupa Press Art

www.grupapressart.pl



Miasto i Gmina
Wieliczka



MGOPS
Wieliczka



Gminny Zespół Interdyscyplinarny
ds. Przeciwdziałania Przemocy
Domowej w Wieliczce



Kancelaria Prezesa
Rady Ministrów

Szanowni Państwo,

z ogromną wdzięcznością i uznaniem pragniemy podziękować wszystkim osobom zaangażowanym w proces powstawania poradnika „Współodpowiedzialność i dobre praktyki- wspólnie dla bezpieczeństwa”, przygotowanego w ramach projektu „Razem dla Bezpieczeństwa”.

Publikacja ta jest czymś więcej niż opracowaniem merytorycznym- stanowi wyjątkowy efekt wspólnej pracy superwizyjnej, przestrzeni wymiany doświadczeń, refleksji oraz rozwoju zawodowego. To właśnie w toku spotkań, rozmów i wspólnego namysłu nad codzienną praktyką powstał zasób, który odzwierciedla realne potrzeby, wyzwania i dobre praktyki w obszarze bezpieczeństwa.

Poradnik ten niesie w sobie głos wielu osób, ich doświadczenie, wrażliwość, zaangażowanie i gotowość do uczenia się od siebie nawzajem. Dzięki temu ma on autentyczny, praktyczny i głęboko osadzony w rzeczywistości charakter.

Dziękujemy za współtworzenie tej przestrzeni refleksji, za otwartość, zaufanie oraz wkład w budowanie kultury współodpowiedzialności. Wierzymy, że powstały materiał będzie nie tylko wsparciem w codziennej pracy, ale także inspiracją do dalszych działań na rzecz bezpieczeństwa.

WSTĘP

Przemoc domowa pozostaje jednym z najpoważniejszych wyzwań społecznych. Dotyka zarówno dorosłych, jak i dzieci, wpływając na ich bezpieczeństwo, zdrowie psychiczne i fizyczne, a także rozwój i funkcjonowanie w społeczeństwie. Zjawisko to, choć często ukryte za zamkniętymi drzwiami, ma daleko idące konsekwencje, których skutki odczuwane są przez całe rodziny i społeczności lokalne.

Publikacja „Razem dla Bezpieczeństwa. Dobre praktyki w przeciwdziałaniu przemocy domowej” powstała w odpowiedzi na potrzebę wzmacniania kompetencji instytucji i osób pracujących na rzecz ochrony dzieci, młodzieży i dorosłych doznających przemocy. Jej celem jest nie tylko prezentacja narzędzi i procedur, ale przede wszystkim pokazanie, jak ważna jest współpraca różnych środowisk: szkoły, ośrodków pomocy społecznej, Policji, kuratorów sądowych, ochrony zdrowia oraz organizacji pozarządowych.

Chcemy podzielić się wiedzą i praktycznymi wskazówkami, które pomogą specjalistom szybciej rozpoznawać sygnały zagrożenia, reagować zgodnie z obowiązującym prawem oraz skutecznie wspierać osoby doznające przemocy i ich bliskich. W publikacji znajdą Państwo zarówno opis procedur i narzędzi interwencji, jak i przykłady dobrych praktyk.

Szczególną uwagę poświęciliśmy również profilaktyce czyli edukacji dzieci, młodzieży i rodziców, a także dbaniu o samych profesjonalistów, którzy często narażeni są na obciążenie emocjonalne i ryzyko wypalenia zawodowego. Właśnie dlatego jednym z elementów dobrych praktyk, które proponujemy, jest superwizja zawodowa i wsparcie dla specjalistów. Mamy nadzieję, że niniejsza publikacja stanie się przewodnikiem i inspiracją dla wszystkich, którzy na co dzień mierzą się z wyzwaniami związanymi z przeciwdziałaniem przemocy. Tylko działając razem, możemy tworzyć system skutecznej ochrony i realnego wsparcia dla osób najbardziej potrzebujących bezpieczeństwa.

Interdyscyplinarność nie jest dziś modnym hasłem, ale koniecznością. Żyjemy w rzeczywistości, w której żaden problem społeczny, psychologiczny, prawny, medyczny czy edukacyjny nie istnieje w izolacji. Każde wyzwanie dotyka kilku obszarów jednocześnie, a prawdziwa zmiana możliwa jest tylko wtedy, gdy potrafimy pracować razem.

Łączyć, a nie dzielić.

Wspierać, a nie oceniać.

Słuchać, a nie tylko mówić.

Dzisiejsza rzeczywistość stawia przed nami wyzwania, które przekraczają granice jednej profesji, jednego urzędu czy jednej specjalizacji. Z problemami społecznymi, kryzysami rodzinnymi,

przemocą, uzależnieniami, kryzysami zdrowia psychicznego, zagrożeniami w cyberprzestrzeni czy z wykluczeniem społecznym nie poradzimy sobie działając w pojedynkę. Potrzebujemy wspólnej perspektywy, wspólnych procedur, wspólnej odpowiedzialności.

*Interdyscyplinarność nie jest dodatkiem do naszej pracy.
Interdyscyplinarność jest jej fundamentem.*

To ona pozwala dostrzec więcej, zrozumieć głębiej i działać skuteczniej. To właśnie dzięki naszej różnorodności możemy tworzyć system reagowania i system prewencji, który jest nie tylko kompetentny, ale przede wszystkim skuteczny i wrażliwy. Interdyscyplinarność to nie teoria, to codzienna praktyka współpracy. To umiejętność rozumienia własnej roli, ale również szacunek dla kompetencji innych. To odwaga do zadawania pytań i pokora w poszukiwaniu odpowiedzi.

Interdyscyplinarność to zawsze inwestycja w człowieka.

„Żaden problem nie może być rozwiązany w ramach jednej dyscypliny, ponieważ rzeczywistość jest zawsze bardziej złożona niż nasze podziały wiedzy.”

(Edgar Morin)

Jeżeli czytasz ten poradnik, prawdopodobnie jesteś osobą, która w swojej pracy zawodowej styka się z problemem przemocy domowej lub wspiera osoby jej doznające.

Być może jesteś przedstawicielem służb społecznych, ochrony zdrowia, oświaty, wymiaru sprawiedliwości, Policji, organizacji pozarządowych. Niezależnie od pełnionej funkcji, łączy nas wspólny cel; zapewnienie bezpieczeństwa osobom zagrożonym przemocą oraz skuteczne reagowanie na jej przejawy.

Przemoc domowa jest zjawiskiem złożonym, często ukrytym i obciążonym silnymi emocjami zarówno po stronie osób doznających jej, jak i tych, które podejmują interwencję. Osoby pokrzywdzone nierzadko funkcjonują w poczuciu osamotnienia, wstydu i lęku przed konsekwencjami ujawnienia swojej sytuacji. Nawet przy istnieniu formalnych relacji i bliskich więzi, mogą nie być gotowe lub zdolne do samodzielnego sięgnięcia po pomoc.

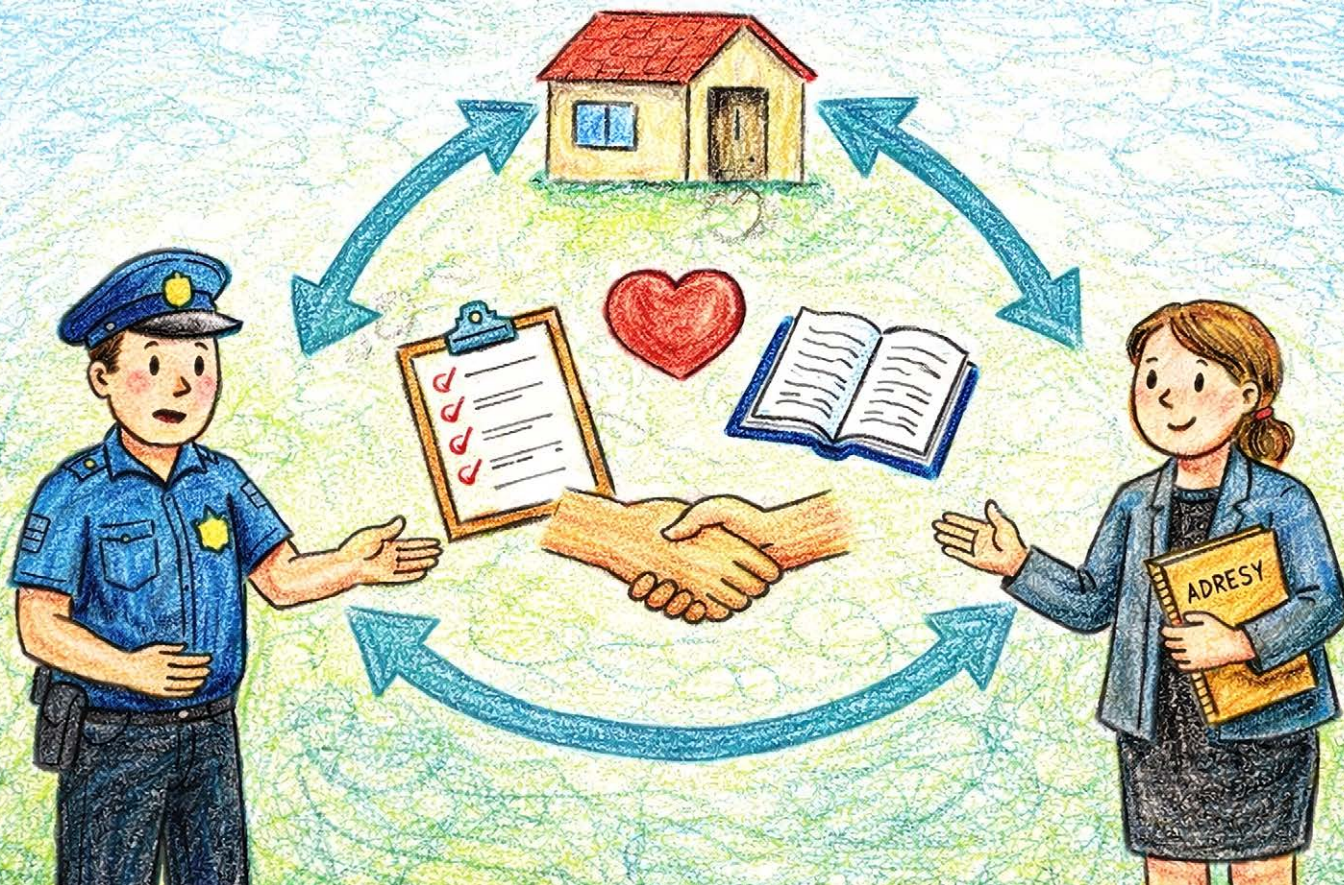
Rola profesjonalistów w tym obszarze jest kluczowa. To właśnie Państwa uważność, wiedza, doświadczenie oraz umiejętność budowania bezpiecznej relacji mogą stać się punktem zwrotnym w życiu osoby doznającej przemocy. Skuteczne przeciwdziałanie temu zjawisku wymaga nie tylko reagowania na konkretne zdarzenia, lecz także współpracy międzyinstytucjonalnej, znajomości procedur, narzędzi prawnych oraz dostępnych form wsparcia.

Państwo, jako przedstawiciele różnych instytucji i służb, działają w ramach systemu, którego celem jest ochrona praw człowieka, zapewnienie bezpieczeństwa oraz egzekwowanie odpowiedzialności wobec osób stosujących przemoc.

System ten obejmuje zarówno działania interwencyjne i prawne, jak i pomoc psychologiczną, społeczną oraz terapeutyczną, realizowaną przez jednostki publiczne i organizacje pozarządowe.

Niniejszy poradnik został przygotowany z myślą o wsparciu Państwa pracy. Ma na celu uporządkowanie wiedzy, wzmocnienie kompetencji oraz ułatwienie podejmowania trafnych i adekwatnych działań wobec osób dotkniętych przemocą domową.

Każde profesjonalne działanie ma znaczenie. Państwa zaangażowanie realnie wpływa na bezpieczeństwo, zdrowie i przyszłość osób doświadczających przemocy.



CZYM JEST PRZEMOC?

Przemoc domowa nie ogranicza się wyłącznie do aktów przemocy fizycznej.

Obejmuje ona wszelkie celowe i powtarzalne działania lub zaniechania podejmowane przez jedną osobę wobec drugiej, które prowadzą do naruszenia jej praw, dóbr osobistych oraz integralności psychicznej lub fizycznej. Działania te skutkują cierpieniem, poczuciem zagrożenia lub powstaniem szkód, a występują w kontekście relacji, w której istnieje lub istniała więź emocjonalna, rodzinna bądź zależność o charakterze osobistym, społecznym lub ekonomicznym.

Przemoc domowa może przyjmować różne formy, które często współwystępują i wzajemnie się uzupełniają. Rozpoznanie ich specyfiki jest kluczowe dla właściwej diagnozy sytuacji oraz podjęcia adekwatnych działań pomocowych.

Przemoc fizyczna

Obejmuje wszelkie działania naruszające nietykalność cielesną drugiej osoby, takie jak popychanie, szarpanie, bicie, kopanie, duszenie, użycie przedmiotów lub broni, a także celowe pozbawianie snu, leków czy dostępu do niezbędnej opieki medycznej.

Przemoc psychiczna

Polega na systematycznym oddziaływaniu na sferę emocjonalną i psychiczną osoby doznającej przemocy. Może obejmować m.in. wyśmiewanie, upokarzanie, ciągłą krytykę, groźby, zastraszanie, izolowanie od rodziny i bliskich, nadmierną kontrolę (np. finansów, sposobu ubierania się, kontaktów społecznych). Szczególną formą przemocy psychicznej jest tzw. gaslighting, polegający na wzbudzaniu w ofierze wątpliwości co do własnych wspomnień, ocen i zdrowia psychicznego.

Przemoc seksualna

Dotyczy wszelkich zachowań naruszających autonomię seksualną drugiej osoby, w tym wymuszania aktywności seksualnej, zmuszania do praktyk nieakceptowanych przez partnera lub partnerkę, a także upokarzania w sferze intymnej. Należy podkreślić, że gwałt w małżeństwie lub innej relacji intymnej stanowi przestępstwo.

Zgodnie z nową definicją gwałtu obowiązującą w Polsce od 2025 roku, która opiera się na braku świadomej i dobrowolnej zgody, a nie tylko na użyciu przemocy, groźby czy podstęp. Zgodnie ze zmienionym art. 197 § 1 Kodeksu karnego, gwałtem jest obcowanie płciowe bez zgody drugiej osoby, co ułatwia ściganie sprawców.

Przemoc seksualna wobec dzieci to jedno z najpoważniejszych naruszeń praw dziecka, obejmujące każdą sytuację, w której dorosły lub starsze dziecko wykorzystuje małoletniego do celów seksualnych – niezależnie od tego, czy dochodzi do kontaktu fizycznego.

Czym jest przemoc seksualna wobec dziecka?

To m.in.:

- >> dotykanie dziecka w sposób seksualny lub zmuszanie go do takich zachowań
- >> zmuszanie do oglądania treści pornograficznych
- >> wykorzystywanie dziecka do produkcji materiałów seksualnych
- >> rozmowy o treściach seksualnych niedostosowane do wieku dziecka
- >> tzw. grooming (budowanie relacji w celu wykorzystania, często online)

Przemoc ekonomiczna

Polega na celowym ograniczaniu lub odbieraniu dostępu do środków finansowych oraz zasobów materialnych. Może przejawiać się m.in. odbieraniem pieniędzy, uniemożliwianiem podjęcia pracy zarobkowej, niezaspokajaniem podstawowych potrzeb materialnych członków rodziny, ścisłą kontrolą wydatków lub zaciąganiem zobowiązań finansowych na cudze nazwisko bez zgody tej osoby.

Zaniedbanie

Jest formą przemocy polegającą na niewywiązywaniu się z obowiązku zapewnienia podstawowych potrzeb życiowych osobom pozostającym w zależności od osoby stosującej przemoc. Dotyczy w szczególności dzieci, osób starszych oraz osób z niepełnosprawnościami i obejmuje brak zapewnienia odpowiedniego wyżywienia, higieny, opieki medycznej, edukacji oraz wsparcia emocjonalnego.

Kluczowe jest zrozumienie, że przemoc domowa nie ma charakteru incydentalnego ani nie stanowi jednorazowego „wybuchu złości”. Jest to proces cykliczny, który z czasem prowadzi do wytworzenia tzw. więzi traumy (trauma bonding), znacząco utrudniającej osobie doznającej przemocy podjęcie decyzji o odejściu lub zerwaniu relacji.

CYKL PRZEMOCY:

Jednym z najlepiej opisanych mechanizmów tego zjawiska jest Model Cyklu Przemocy, opracowany przez Lenore Walker.

1. Faza narastania napięcia

W tej fazie osoba stosująca przemoc staje się coraz bardziej rozdrażniona, impulsywna i wybuchowa. Pojawiają się drobne konflikty, napięcie emocjonalne oraz zachowania kontrolujące. Osoba doznająca przemocy często podejmuje próby „łagodzenia sytuacji”, podporządkowuje się, unika konfrontacji i funkcjonuje w stałym stanie czujności. Towarzyszy temu narastający lęk, poczucie zagrożenia oraz bezradności.

2. Faza ostrej przemocy

Dochodzi do gwałtownego rozładowania nagromadzonego napięcia. Osoba stosująca przemoc dopuszcza się aktów przemocy fizycznej, psychicznej, seksualnej lub ich kombinacji. Jest to faza najbardziej intensywna, charakteryzująca się nieprzewidywalnością i wysokim ryzykiem poważnych konsekwencji dla zdrowia i życia osoby pokrzywdzonej.

3. Faza „miodowego miesiąca” (faza skruchy)

Po akcie przemocy osoba stosująca przemoc może okazywać skruchę, przeproszać, deklarować zmianę swojego zachowania, obiecywać poprawę, a także wykazywać nadmierną czułość czy obdarowywać prezentami. Faza ta pełni kluczową rolę w podtrzymywaniu relacji przemocowej. Osoba doznająca przemocy często interpretuje te zachowania jako dowód „prawdziwej natury” partnera i nabiera przekonania, że przemoc była incydem, który się nie powtórzy.

Z biegiem czasu faza „miodowego miesiąca” ulega skróceniu lub całkowicie zanika. Cykl przemocy redukuje się wówczas do dwóch faz: narastania napięcia oraz ostrej przemocy, co prowadzi do eskalacji zachowań przemocowych i pogłębiania się zależności emocjonalnej ofiary od osoby stosującej przemoc.

Faza narastania napięcia



Lęk i narastające napięcie

Faza ostrej przemocy



Przemoc fizyczna, psychiczna lub seksualna

Cykl przemocy

Faza „miodowego miesiąca”
(faza skruchy)



Przeprosiny i obietnice

DLACZEGO OSOBY DOZNAJĄCE PRZEMOCY NIE ODCHODZĄ? – BARIERY I MECHANIZMY PRZETRWANIA

Pytanie „**Dlaczego ona/on nie odchodzi?**” jest pytaniem błędnie postawionym i obarczonym ryzykiem upraszczania złożonej sytuacji osoby doznającej przemocy. Właściwą perspektywę stanowi pytanie: „**Co ją/jego zatrzymuje?**”. Odpowiedź na nie wymaga uwzględnienia wielu czynników psychologicznych, społecznych, ekonomicznych i systemowych, które działają jednocześnie i wzajemnie się wzmacniają.

Do najczęstszych czynników podtrzymujących trwanie w relacji przemocowej należą:

Strach

Obejmuje realną obawę o własne życie i zdrowie, bezpieczeństwo dzieci oraz eskalację przemocy po podjęciu próby odejścia. Badania i praktyka pokazują, że moment decyzji o odejściu jest często jednym z najbardziej niebezpiecznych etapów dla osoby doznającej przemocy.

Zależność ekonomiczna

Brak własnych środków finansowych, mieszkania, stabilnego zatrudnienia lub perspektyw samodzielnego funkcjonowania znacząco ogranicza możliwość podjęcia decyzji o odejściu.

Izolacja społeczna

Osoba stosująca przemoc często systematycznie odcina osobę doznającą przemocy od rodziny, przyjaciół i innych źródeł wsparcia, co prowadzi do osamotnienia oraz poczucia braku alternatyw i pomocy z zewnątrz.

Uzasadniona obawa przed systemem instytucjonalnym

Osoby doznające przemocy mogą obawiać się reakcji Policji, Sądów lub instytucji pomocowych, w tym braku wiarygodności ich relacji, wtórnej wiktyimizacji czy konsekwencji prawnych (np. ograniczenia władzy rodzicielskiej).

Wyuczona bezradność

Długotrwałe doświadczenie braku skuteczności podejmowanych prób zmiany sytuacji prowadzi do przekonania, że jakiegokolwiek działanie jest bezcelowe, co skutkuje rezygnacją i biernością.

Objawy zespołu stresu pourazowego (PTSD)

Chroniczny stres i trauma wpływają na funkcjonowanie układu nerwowego, powodując m.in. odrętwienie emocjonalne, trudności decyzyjne, problemy z koncentracją oraz obniżoną zdolność do planowania i przewidywania skutków działań.

Związywanie traumatyczne (trauma bonding)

Silna więź emocjonalna powstająca w wyniku cyklicznego występowania przemocy i okresów poprawy relacji. Epizody czułości, skruchy i „dobrego traktowania” działają jak nagroda, wzmacniając przywiązanie i utrudniając odejście.

Nadzieja i uczucia

Osoba doznająca przemocy często nadal kocha osobę stosującą przemoc i wierzy w jego deklaracje zmiany, szczególnie w fazie „miodowego miesiąca”.

Wstyd i poczucie winy

Osoba doznająca przemocy może internalizować odpowiedzialność za przemoc, wierząc, że „zasłużyła” na złe traktowanie lub że jej zachowanie jest przyczyną agresji osoby stosującej przemoc.

WNIOSKI PRAKTYCZNE - JAK ROZMAWIAĆ Z OSOBĄ DOZNAJĄCĄ PRZEMOCY?

Sposób zadawania pytań ma kluczowe znaczenie dla poczucia bezpieczeństwa osoby doznającej przemocy. Niewłaściwie sformułowane pytania mogą prowadzić do wtórnej wiktyimizacji, pogłębienia poczucia winy oraz zamknięcia się na dalszą współpracę.

Zadawaj pytania otwarte i neutralne

Pozwalają one osobie opowiedzieć swoją historię we własnym tempie i własnymi słowami.

Przykłady:

- >> „Czy możesz powiedzieć, co sprawiło, że dziś zgłaszasz się po pomoc?”
- >> „Jak wygląda Twoja sytuacja w domu w ostatnim czasie?”

Uznawaj i normalizuj doświadczenia osoby

Komunikuj, że jej reakcje są zrozumiałe w kontekście przemocy.

Przykłady:

- >> „To, co opisujesz, jest bardzo trudnym doświadczeniem.”
- >> „Wiele osób w podobnej sytuacji czuje lęk i zagubienie.”

Skupiaj się na bezpieczeństwie, nie na decyzjach

Priorytetem jest ochrona życia i zdrowia, a nie wymuszanie natychmiastowych działań.

Przykłady:

- >> „Czy w tej chwili czujesz się bezpiecznie?”
- >> „Co pomogłoby Ci poczuć się bezpieczniej w najbliższym czasie?”

Dawaj sprawczość osobie doświadczającej przemocy

Podkreślaj, że to ona decyduje o tempie i zakresie podejmowanych działań.

Przykłady:

- >> „To Ty decydujesz, jakie kroki są dla Ciebie możliwe w tym momencie.”
- >> „Możemy omówić różne opcje, a Ty wybierzesz to, co jest dla Ciebie najlepsze.”

Informuj, zamiast oceniać

Przekazuj rzetelną wiedzę o przemocy i dostępnych formach wsparcia.

Przykłady:

- >> „Przemoc ma charakter cykliczny i to nie jest Twoja wina.”
- >> „Istnieją instytucje, które mogą pomóc na różnych etapach.”

JAKICH PYTAŃ UNIKAĆ?

Nie zadawaj pytań obwiniających

Takie pytania wzmacniają poczucie winy i wstydu.

- >> „Dlaczego na to pozwalasz?”
- >> „Czemu go nie zostawisz?”

Nie podważaj wiarygodności relacji

Kwestionowanie doświadczeń osoby może prowadzić do jej wycofania.

- >> „Jesteś pewna, że to było aż tak poważne?”
- >> „Może on nie miał tego na myśli?”

Nie minimalizuj przemocy

Bagatelizowanie sytuacji normalizuje zachowania przemocowe.

- >> „Każdy czasem się kłóci.”
- >> „To tylko stres, wszyscy mamy trudne dni.”



Chcę Pani pomóc.
Co mogę dla Pani zrobić?

Boję się.
Nie wiem, co robić...

*Profesjonalna pomoc
nie polega na
ocenianiu decyzji,
lecz na tworzeniu
bezpiecznej przestrzeni,
w której osoba
może odzyskać poczucie
kontroli, sprawczości
i godności.*

Nie narzucaj gotowych rozwiązań

Presja na szybkie decyzje może zwiększać zagrożenie.

- >> „Musisz natychmiast odejść.”
- >> „Powinnaś zgłosić to na policję.”

Nie zadawaj pytań sugerujących winę ofiary

Sugerowanie odpowiedzialności po stronie osoby doznającej przemocy jest formą wtórnej przemocy.

- >> „A co zrobiłaś, że on tak zareagował?”
- >> „Może go sprowokowałaś?”

OSOBA STOSUJĄCA PRZEMOC - MITY I RZECZYWISTOŚĆ

Wbrew powszechnym przekonaniom nie istnieje jeden, jednoznaczny profil osoby stosującej przemoc domową. Osobami stosującymi przemoc mogą być osoby reprezentujące różne grupy społeczne i zawodowe, o zróżnicowanym statusie ekonomicznym oraz poziomie wykształcenia. Przemoc nie jest cechą środowiska, lecz wynikiem określonych przekonań, postaw i wzorców zachowań.

W pracy kluczowe znaczenie ma identyfikacja mechanizmów funkcjonowania osoby stosującej przemoc, a nie jego cech demograficznych. Do najczęściej występujących należą:

Poczucie uprawnienia (entitlement)

Osoba stosująca przemoc przejawia głęboko zakorzenione przekonanie o prawie do kontrolowania partnera lub partnerki, podejmowania decyzji w ich imieniu oraz narzucania własnych oczekiwań. Przemoc jest wówczas postrzegana jako „uzasadniona reakcja” na niespełnienie tych oczekiwań.

Zaprzeczanie i minimalizowanie

Osoba stosując przemoc umniejsza wagę swoich zachowań, neguje ich przemocowy charakter lub przedstawia je jako incydentalne i nieznaczące. Typowe są sformułowania takie jak: „to był tylko jeden raz”, „przesadzasz”, „nie było tak źle”.

Obwinianie osoby doznającej przemocy

Odpowiedzialność za przemoc zostaje przeniesiona na osobę doznającą przemocy poprzez narrację, w której to jej zachowanie, słowa lub postawa mają rzekomo „prowokować” agresję osoby stosującej przemoc. Mechanizm ten służy usprawiedliwianiu przemocy i utrwalaniu jej cyklu.

Podejrzliwość i zazdrość

Często przedstawiane jako „troska” lub „miłość”, w rzeczywistości stanowią element kontroli i dominacji. Nadmierna zazdrość, sprawdzanie, oskarżenia i ograniczanie kontaktów społecznych są narzędziami podtrzymującymi władzę nad drugą osobą.

Cykl hamowania i przemocy

W relacjach z otoczeniem osoba stosująca przemoc może prezentować się jako osoba sympatyczna,

zaangażowana i pomocna. Umiejętność bycia czarującym i przekonującym wobec osób trzecich utrudnia rozpoznanie przemocy, a niekiedy prowadzi do podważania wiarygodności osoby jej doświadczającej.

Rozpoznanie przemocy domowej wymaga koncentracji na konkretnych zachowaniach i wzorcach relacyjnych, a nie na społecznych stereotypach dotyczących osób stosujących przemoc. Skuteczna interwencja opiera się na nazwaniu przemocy po imieniu, przeciwdziałaniu jej usprawiedliwianiu oraz konsekwentnym egzekwowaniu odpowiedzialności osoby stosującej przemoc, przy jednoczesnym zapewnieniu bezpieczeństwa i wsparcia osobom doświadczającym przemocy.

TRAUMA ZŁOŻONA (COMPLEX PTSD) A PRZEMOC DOMOWA

Długotrwałe doznawanie przemocy domowej często prowadzi do rozwoju traumy złożonej (Complex PTSD, C-PTSD), która wykracza poza klasycznie rozumiany zespół stresu pourazowego. Trauma złożona powstaje w wyniku chronicznej ekspozycji na zagrożenie, najczęściej w relacjach opartych na zależności i braku możliwości ucieczki.

U osób doznających przemocy domowej C-PTSD może obejmować m.in.:

Zaburzenia regulacji emocji

Objawiają się trudnościami w kontrolowaniu i rozumieniu własnych emocji, takimi jak nagłe wybuchy złości, silne reakcje lękowe, poczucie wewnętrznej pustki lub emocjonalne odrętwienie.

Negatywne postrzeganie siebie

Charakterystyczne jest utrwalone poczucie wstydu, winy oraz przekonanie o byciu „zepsutym”, bezwartościowym lub niezastępującym na pomoc i szacunek.

Trudności w relacjach interpersonalnych

Osoby z traumą złożoną często doświadczają izolacji społecznej, nieufności wobec innych, trudności w budowaniu bezpiecznych więzi, a także skłonności do powielania znanych, przemocowych schematów relacyjnych.

Utrwalone poczucie zagrożenia

Stałe funkcjonowanie w stanie podwyższonej czujności (hiperwigitacji), nadwrażliwość na bodźce oraz trudności z poczuciem bezpieczeństwa, nawet w obiektywnie bezpiecznych warunkach.

Zrozumienie mechanizmów traumy złożonej ma kluczowe znaczenie w pracy terapeutów, pracowników socjalnych oraz innych profesjonalistów udzielających wsparcia osobom doświadczającym przemocy domowej. Reakcje takie jak wycofanie, ambiwalencja, trudności w zaufaniu, niestabilność emocjonalna czy opór wobec pomocy nie są cechami charakteru ani brakiem motywacji, lecz objawami głębokiej traumy.

Skuteczna pomoc wymaga podejścia opartego na wiedzy o traumie (trauma-informed care), które uwzględnia tempo osoby, wzmacnia jej poczucie bezpieczeństwa oraz stopniowo odbudowuje sprawczość i zdolność do samoregulacji.

*Osoba z traumą złożoną nie „zachowuje się irracjonalnie”
– jej reakcje są adaptacją do długotrwałego zagrożenia.*

RAMKA EDUKACYJNA

PTSD a trauma złożona (C-PTSD) – kluczowe różnice

Zespół stresu pourazowego (PTSD) oraz trauma złożona (Complex PTSD) mają wspólne elementy, jednak różnią się zakresem i wpływem na funkcjonowanie osoby. Zrozumienie tych różnic ma istotne znaczenie w pracy z osobami doświadczającymi długotrwałej przemocy domowej.

Dlaczego to ważne?

„Osoba z traumą złożoną nie **„zachowuje się irracjonalnie”** – jej reakcje są adaptacją do długotrwałego zagrożenia.

Zrozumienie różnic między PTSD a C-PTSD pozwala:

- ✓ unikać błędnych ocen i wtórnej wiktyimizacji,
- ✓ adekwatnie interpretować zachowania osób doświadczających przemocy,
- ✓ dostosować tempo, formę i zakres udzielanej pomocy.

RAMKA EDUKACYJNA

PTSD	← Trauma złożona (C-PTSD)
✓ Najczęściej wynika z jednorazowego lub krótkotrwałego zdarzenia traumatycznego (np. wypadek, napad).	✓ Powstaje w wyniku długotrwałej, powtarzalnej traumy, często w relacji zależności (np. przemoc domowa).
✓ Objawy koncentrują się wokół konkretnego wydarzenia traumatycznego.	✓ Trauma dotyczy całego sposobu funkcjonowania osoby.
✓ Występują m.in. flashbacki, koszmary sennie, unikanie bodźców przypominających traumę.	✓ Oprócz objawów PTSD pojawiają się głębokie zaburzenia emocji, relacji i obrazu siebie
✓ Tożsamość i poczucie własnej wartości są zwykle zachowane.	✓ Charakterystyczne jest utrwalone poczucie wstydu, winy i bycia „zepsutym”.
✓ Relacje z innymi mogą być utrudnione, ale są możliwe.	✓ Często są trwałe trudności w budowaniu bezpiecznych relacji, nieufność i izolacja.

PRACA Z OSOBĄ DOZNAJĄCĄ PRZEMOCY. ZASADY POSTĘPOWANIA

Skuteczna pomoc osobie doznającej przemocy domowej wymaga jasno określonych zasad postępowania, opartych na bezpieczeństwie, szacunku i podejściu uwzględniającym traumę. Poniższe zasady stanowią fundament profesjonalnej, etycznej i adekwatnej interwencji.

Zasada bezpieczeństwa

Bezpieczeństwo osoby doznającej przemocy stanowi absolutny priorytet każdej interwencji. Należy wprost zapytać o aktualne poczucie bezpieczeństwa, np.:

„Czy w tej chwili jest Pani/Pan bezpieczna/-y?”

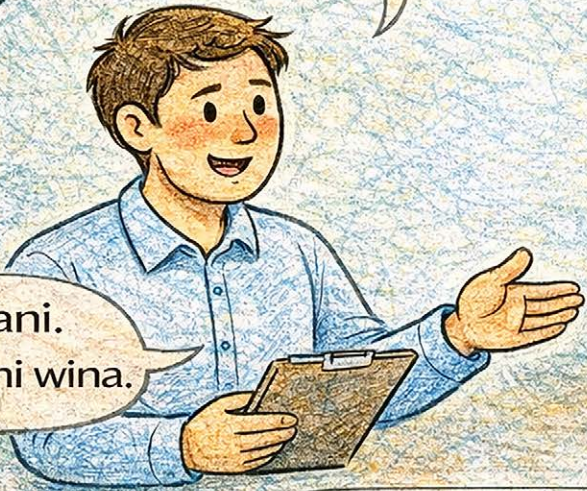
„Co byłoby potrzebne, aby poczuła/poczuł się Pani/Pan bezpieczniej?”

W miarę możliwości należy wspierać osobę w tworzeniu **Planu Bezpieczeństwa**, obejmującego m.in. przygotowanie dokumentów, kluczy i środków finansowych, ustalenie sygnału alarmowego z osobą zaufaną, zapisanie ważnych numerów telefonów oraz wskazanie bezpiecznych miejsc i instytucji pomocowych.



Czy jest Pani bezpieczna?

Nie wiem, co robić...



Wierzę Pani.
To nie jest Pani winą.

Jak mogę Pani pomóc?



Schroniska

Ośrodki Interwencji
Kryzysowej

Niebieska Linia

Walidacja doświadczeń i wiarygodność relacji

Podstawowym elementem pracy pomocowej jest okazanie wiary w relację osoby doznającej przemocy. Komunikaty takie jak:

„Wierzę Pani/Panu”,

„To, co Pani/Pan opisuje, jest bardzo trudnym doświadczeniem”,

„To nie jest Pani/Pana wina”

mają kluczowe znaczenie dla odbudowy poczucia godności, bezpieczeństwa i zaufania.

Wzmacnianie sprawczości (empowerment)

Profesjonalna pomoc nie polega na przejmowaniu kontroli nad sytuacją osoby doznającej przemocy, lecz na wzmacnianiu jej autonomii i decyzyjności. Zamiast formułować polecenia („musi Pani/Pan...”), należy zadawać pytania wspierające refleksję i wybór:

„Jakie widzi Pani/Pan możliwe opcje?”

„W jaki sposób mogę Pani/Panu pomóc w tej chwili?”

Osoba doznająca przemocy przez długi czas była pozbawiana kontroli. Celem profesjonalisty jest jej stopniowe przywracanie.

Zasada nieoceniaania

Należy unikać języka i pytań, które mogą zostać odebrane jako oskarżające, oceniające lub podważające decyzje osoby doznającej przemocy. Pytania typu: „Dlaczego Pani/Pan jeszcze z nim/nią jest?” mogą prowadzić do wtórnej wiktyimizacji i zamknięcia się na dalszą pomoc.

Edukacja o zjawisku przemocy

Istotnym elementem wsparcia jest psychoedukacja dotycząca dynamiki przemocy domowej, w tym cyklu przemocy oraz mechanizmów psychologicznych (np. związania traumatycznego). Pomaga to osobie zrozumieć, że jej reakcje nie są oznaką słabości ani „nienormalności”, lecz naturalną odpowiedzią na długotrwałą, przemocową sytuację.

Kierowanie do specjalistycznych placówek i instytucji

Profesjonalista powinien przekazać rzetelne informacje o dostępnych formach pomocy oraz ułatwić kontakt ze specjalistycznymi instytucjami.

PRACA Z OSOBĄ STOSUJĄCĄ PRZEMOC

Praca z osobą stosującą przemoc domową jest możliwa wyłącznie w ramach specjalistycznych programów korekcyjno-edukacyjnych, przeznaczonych dla osób stosujących przemoc. Oddziaływania te muszą być prowadzone przez odpowiednio przygotowanych specjalistów i nie mogą zastępować interwencji prawnej ani działań mających na celu ochronę osób doznających przemocy.

Celem programów korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc domową jest w szczególności:

Przyjęcie pełnej odpowiedzialności za stosowaną przemoc

Osoba stosująca przemoc domową uczy się rozpoznawać swoje zachowania jako przemocowe oraz brać za nie pełną odpowiedzialność, bez usprawiedliwiania się, zaprzeczania czy przerzucania winy na osobę pokrzywdzoną lub czynniki zewnętrzne.

Rozpoznanie i zmiana przekonań podtrzymujących przemoc

Kluczowym elementem pracy jest identyfikacja destrukcyjnych przekonań, takich jak poczucie uprawnienia do kontroli, dominacji lub karania partnera/partnerki, a następnie ich stopniowa modyfikacja.

Nauka alternatywnych strategii radzenia sobie z emocjami i konfliktami

Programy obejmują rozwijanie umiejętności regulacji emocji, konstruktywnej komunikacji oraz rozwiązywania konfliktów w sposób nienaruszający praw i granic innych osób.

Należy jednoznacznie podkreślić, że praca z osobą stosującą przemoc domową nigdy nie powinna przyjmować formy terapii par ani mediacji, dopóki przemoc nie ustanie. Tego rodzaju oddziaływania w sytuacji trwającej przemocy są nie tylko nieskuteczne, lecz także potencjalnie niebezpieczne, ponieważ mogą prowadzić do wtórnej wiktyimizacji osoby doznającej przemocy oraz utrwalać nierównowagę sił w relacji.

PRACA Z PRZEMOCĄ DOMOWĄ

Skuteczna i etyczna praca w obszarze przemocy domowej wymaga od profesjonalistów nie tylko wiedzy merytorycznej, lecz także określonej postawy oraz świadomości własnej roli i granic.

Praca ta wymaga w szczególności:

Wiedzy o dynamice przemocy domowej i mechanizmach traumy

Zrozumienie cyklu przemocy, związania traumatycznego oraz konsekwencji traumy (w tym traumy złożonej) jest niezbędne do właściwej interpretacji zachowań zarówno osób doświadczających przemocy, jak i osób ją stosujących.

Pokory oraz świadomości własnych ograniczeń i uprzedzeń

Profesjonalista powinien stale reflektować swoje przekonania, emocje i reakcje, aby nie przenosić ich na osoby objęte pomocą ani nie wzmacniać stereotypów czy uproszczonych narracji.

Cierpliwości i akceptacji nieliniowości procesu

Proces wychodzenia z przemocy rzadko przebiega w sposób prosty i jednoetapowy. Może obejmować powroty, ambiwalencję i długie okresy pozornej stagnacji. Zmiana często trwa lata i wymaga czasu.

Współpracy interdyscyplinarnej

Żaden profesjonalista ani żadna instytucja nie jest w stanie skutecznie pomagać w pojedynkę. Kluczowe znaczenie ma współpraca między służbami, w tym policją, sądem, ośrodkami pomocy społecznej, ochroną zdrowia oraz organizacjami pozarządowymi.

Dbania o własne bezpieczeństwo i dobrostan

Praca z przemocą domową wiąże się z wysokim ryzykiem przeciążenia emocjonalnego, wypalenia zawodowego oraz wtórnej traumatyzacji. Profesjonalna postawa obejmuje korzystanie z superwizji, wsparcia zespołowego oraz świadome dbanie o własne granice.

Rola profesjonalisty nie polega na „ratowaniu” osoby doznające przemocy, lecz na byciu kompetentnym, wspierającym i wiarygodnym sojusznikiem w jej własnym procesie odzyskiwania bezpieczeństwa, wolności i godności.

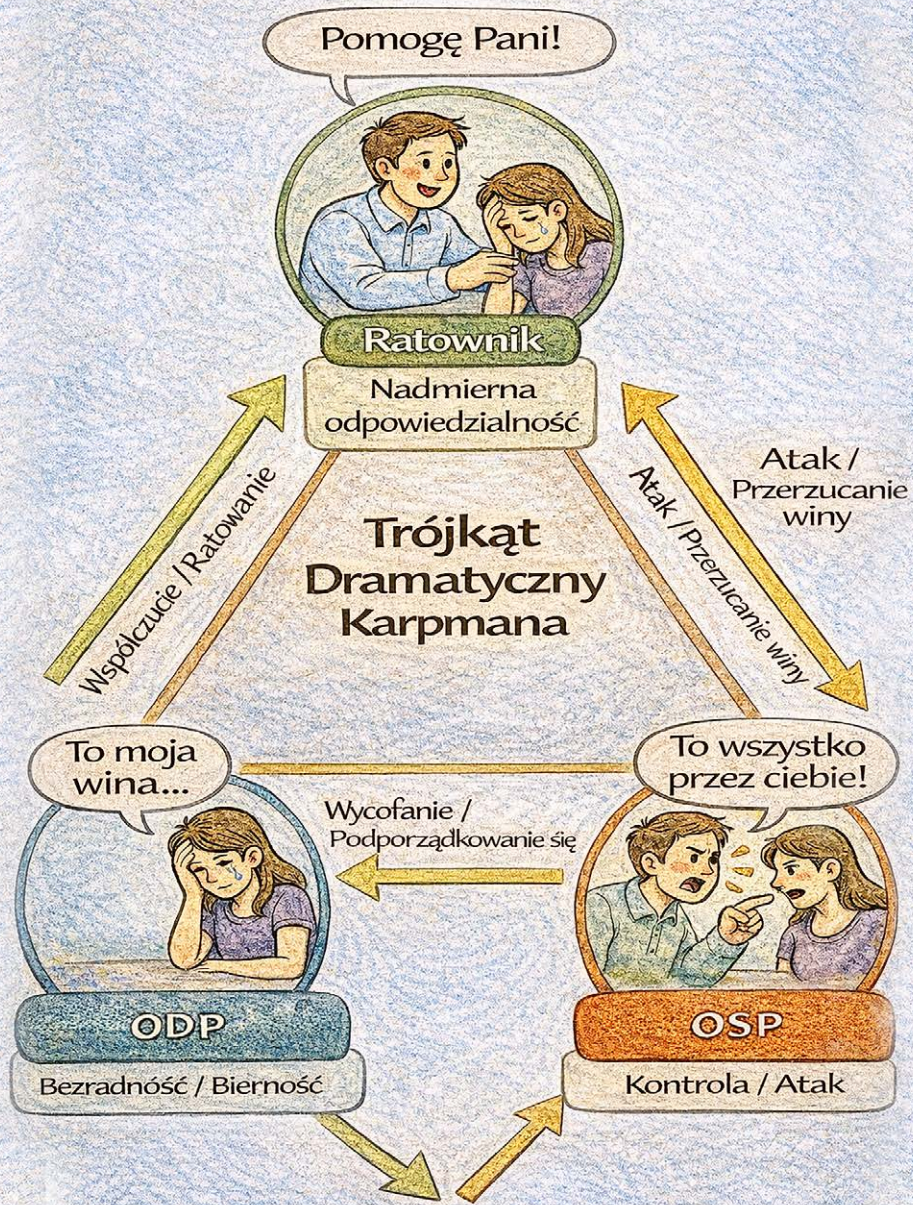
PUŁAPKA POMAGANIA- TRÓJKĄT DRAMATYCZNY KARPMANA

Praca zarówno z osobami doznającymi przemocy, jak i z osobami ją stosującymi, stanowi szczególnie podatny grunt dla uwikłania w tzw. Trójkąt dramatyczny (Ofiara – Prześladowca – Ratownik).

Profesjonalista (terapeuta, interwent kryzysowy, pracownik socjalny, kurator, nauczyciel) może zostać nieświadomie wciągnięty w tę dynamikę przez jedną lub obie strony relacji przemocowej. Najczęściej przyjmuje wówczas rolę „Ratownika”, co prowadzi do:

- >> nadmiernego przejmowania odpowiedzialności za decyzje innych osób,
- >> przeciążenia emocjonalnego i frustracji,
- >> eskalacji konfliktów i utraty neutralności zawodowej,
- >> popełniania poważnych błędów pomocowych, w tym naruszania granic lub wzmacniania zależności.

Świadomość istnienia trójkąta dramatycznego oraz umiejętność rozpoznawania własnego wchodzenia w jego rolę stanowią istotny element profesjonalnej higieny pracy i ochrony zarówno osób objętych pomocą, jak i samego specjalisty.



UWIKŁANIE PRZEZ OSOBĘ STOSUJĄCĄ PRZEMOC

- ***OSOBA STOSUJĄCA PRZEMOC W ROLI „OFIARY”***

Osoba stosująca przemoc może odwoływać się do własnych trudnych doświadczeń życiowych, prezentując się jako osoba skrzywdzona, niezrozumiana i przeciążona trudnościami (np. „mam ciężką pracę”, „nikt mnie nie wspiera”, „sam doświadczałem przemocy w dzieciństwie”). Doświadczenia te mogą mieć realny wpływ na jej funkcjonowanie i sposób przeżywania emocji, jednak nie stanowią usprawiedliwienia dla stosowania przemocy. Tego rodzaju narracje bywają wykorzystywane do wzbudzenia współczucia, wpływania na odbiór sytuacji przez otoczenie oraz odwracania uwagi od odpowiedzialności za własne zachowania.

Pułapka dla profesjonalisty:

Wejście w rolę Ratownika, skoncentrowanego na „leczeniu” problemów emocjonalnych osoby stosującej przemoc zamiast na jednoznacznym nazwaniu i konfrontowaniu przemocy.

Skutki:

- >> minimalizowanie lub relatywizowanie przemocy,
- >> obniżenie czujności zawodowej,
- >> podważanie wiarygodności osoby doznającej przemocy,
- >> naruszenie podstawowych zasad etycznych i bezpieczeństwa.

- ***OSOBA STOSUJĄCA PRZEMOC W ROLI „PRZEŚLADOWCY”***

W tej konfiguracji osoba stosująca przemoc używa zastraszania, gróźb lub prób dyskredytacji profesjonalisty („złożę skargę”, „nic mi nie zrobicie”, „nie znacie życia”).

Pułapki dla profesjonalisty:

- >> wejście w rolę Ofiary (lęk, bezradność, unikanie kontaktu),
- >> lub wejście w rolę Prześladowcy (reakcje impulsywne, gniew, chęć „ukarania”).

Skutki:

Profesjonalista przestaje pełnić rolę neutralnego specjalisty i staje się uczestnikiem eskalującego konfliktu, co obniża skuteczność pomocy i może zwiększać ryzyko przemocy.

UWIKŁANIE PRZEZ OSOBĘ DOZNAJĄCĄ PRZEMOCY

Ten mechanizm bywa rzadziej omawiany, jednak jest równie istotny z punktu widzenia profesjonalnej praktyki.

- ***OSOBA DOZNAJĄCA PRZEMOCY W ROLI OFIARY***

Jest to rola realna i uzasadniona. W sytuacji długotrwałej przemocy może jednak pojawić się nieświadoma tendencja do poszukiwania kogoś, kto całkowicie przejmie odpowiedzialność za decyzje i działania.

Pułapka dla profesjonalisty:

Wejście w rolę Ratownika, polegającą na podejmowaniu decyzji za osobę doznającą przemocy, narzucaniu rozwiązań i przyspieszaniu procesu ponad jej gotowość.

Skutki:

- >> osłabienie sprawczości osoby doznającej przemocy,
- >> frustracja profesjonalisty w sytuacji braku natychmiastowych efektów,
- >> ryzyko przejścia do roli Prześladowcy („nic nie robisz”, „sama jesteś sobie winna”),
- >> wtórna wiktymizacja.

W niektórych przypadkach cały system rodzinny nieświadomie wciąga profesjonalistę w trójkąt dramatyczny. Próby zmiany mogą spotykać się z oporem, ponieważ system dąży do zachowania dotychczasowej równowagi (homeostazy), nawet jeśli ma ona charakter patologiczny.

Profesjonalista może wówczas stać się „wspólnym wrogiem” lub zostać wciągnięty w konflikty lojalnościowe między stronami.

Świadomość mechanizmów uwikłania w trójkąt dramatyczny jest jednym z najważniejszych elementów profesjonalnej higieny pracy w obszarze przemocy domowej.

JAK SIĘ BRONIĆ? STRATEGIE DLA PROFESJONALISTÓW

Kluczowym elementem skutecznej i etycznej pracy z przemocą domową jest świadome przyjęcie roli Eksperta lub Facylitatora zmiany, który stoi obok trójkąta dramatycznego, a nie w jego wnętrzu. Oznacza to zachowanie refleksyjnego dystansu, jasnych granic oraz koncentrację na procesie zmiany, a nie na „ratowaniu” lub karaniu.

Świadomość własnych granic i motywacji

Profesjonalista powinien regularnie zadawać sobie pytania refleksyjne, takie jak:

„Czy chcę tę osobę wesprzeć, czy ją uratować?”

„Dlaczego konkretne zachowania lub słowa tak silnie mnie poruszają?”

Świadomość własnych emocji, przekonań i reakcji chroni przed nieświadomym wejściem w rolę Ratownika, Prześladowcy lub Ofiary.

Zasada „nie bądź mądrzejszy od klienta”

Skuteczna pomoc polega na działaniu wspólnie z osobą, a nie na podejmowaniu decyzji za nią. W pracy z osobą doznającą przemocy oznacza to pytania wzmacniające sprawczość:

„Jakie rozwiązania Pani/Pan widzi na ten moment?”

„Na jaki krok jest Pani/Pan gotowa/-y teraz?”

W pracy z osobą stosującą przemoc kluczowe jest skupienie na odpowiedzialności:

„Jakie konkretne działania Pan podjął?”

„W jaki sposób zamierza Pan naprawić skutki swojego zachowania?”

Jasny kontrakt i granice zawodowe

Na początku współpracy należy jasno określić zakres roli i obowiązujących zasad. Przykładowo:

„Moja rola nie polega na ocenianiu Pana jako osoby, lecz na pracy nad konkretnymi zachowaniami.”

„Nie mogę obiecać poufności w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa lub złamania zakazu sądowego.”

Jasny kontrakt chroni zarówno profesjonalistę, jak i osoby objęte pomocą, oraz zapobiega nieporozumieniom i manipulacjom.

Praca zespołowa i superwizja – element niezbędny

Praca z przemocą domową nie powinna odbywać się w izolacji. Superwizja – indywidualna lub zespołowa – jest nieodzownym elementem odpowiedzialnej praktyki. Pełni ona funkcję „lustra”, które pozwala dostrzec, w jaką rolę trójkąta dramatycznego profesjonalista może być aktualnie wciągany.

Koncentracja na zachowaniach, nie na usprawiedliwieniach

W pracy z osobą stosującą przemoc istotne jest uznanie jej trudności bez relatywizowania przemocy.

Przykładowa postawa profesjonalna:

„Rozumiem, że znajduje się Pan w trudnej sytuacji życiowej. Jednocześnie przemoc jest niedopuszczalna. Jakie inne sposoby radzenia sobie ze złością może Pan zastosować?”

Takie podejście pozwala łączyć empatię z jednoznacznym stawianiem granic.

Dbanie o własne bezpieczeństwo i dobrostan

Praca z przemocą i traumą jest długofalowo obciążająca. Profesjonalna postawa obejmuje:

- >> korzystanie z superwizji i wsparcia koleżeńskiego,
- >> dbanie o odpoczynek, regenerację i życie poza pracą,
- >> w razie potrzeby – własną terapię.

Dbanie o siebie nie jest luksusem, lecz warunkiem długotrwałej, etycznej i skutecznej pracy pomocowej.

SUPERWIZJA

Praca w obszarze przemocy domowej wiąże się z wysokim obciążeniem emocjonalnym, złożoną dynamiką relacji oraz stałym ryzykiem uwikłania profesjonalisty w role i mechanizmy utrudniające skuteczną pomoc. Superwizja stanowi jedno z kluczowych narzędzi ochrony jakości pracy, bezpieczeństwa osób objętych pomocą oraz dobrostanu samych specjalistów.

Rola superwizji w pracy z przemocą domową

Superwizja tworzy bezpieczną, ustrukturyzowaną przestrzeń do refleksji nad:

- >> prowadzonymi działaniami pomocowymi,
- >> emocjami i reakcjami profesjonalisty,
- >> granicami odpowiedzialności i wpływu,
- >> ryzykiem wtórnej traumatyzacji i wypalenia zawodowego.

W kontekście przemocy domowej superwizja pozwala na zatrzymanie się, nazwanie trudnych doświadczeń oraz oddzielenie odpowiedzialności osoby pomagającej od odpowiedzialności osób uwikłanych w przemoc. Chroni przed działaniem impulsywnym, nadmiernym zaangażowaniem lub przeciwnie, wycofaniem wynikającym z bezradności.

Superwizja wobec deficytów pracy interdyscyplinarnej

Zespoły interdyscyplinarne, z natury swojej struktury, łączą różne perspektywy zawodowe, języki instytucjonalne oraz odmienne zakresy odpowiedzialności. Brak wspólnej refleksji sprzyja:

- >> rozmywaniu odpowiedzialności,
- >> konfliktom kompetencyjnym,
- >> wzajemnym oskarżeniom między instytucjami,
- >> nieświadomemu wchodzeniu w rolę trójkąta dramatycznego Karpmana.

Superwizja zespołowa pozwala ujawniać i nazywać te napięcia, zanim zaczną one realnie szkodzić procesowi pomocy. Umożliwia spojrzenie na sytuację rodziny jako całość, a nie z perspektywy pojedynczego zawodu czy instytucji, oraz wspiera budowanie wspólnego, spójnego kierunku działań.

Dobre praktyki superwizji w pracy z przemocą domową

Skuteczna superwizja w tym obszarze powinna:

- >> być regularna, a nie incydentalna,
- >> być prowadzona przez osobę posiadającą doświadczenie w pracy z przemocą domową i traumą,
- >> obejmować zarówno analizę przypadków, jak i emocjonalne doświadczenia profesjonalistów,

- >> uwzględniać dynamikę zespołu oraz relacje między instytucjami,
- >> wzmacniać postawę refleksyjności, a nie oceny czy rozliczania.

Superwizja nie polega na udzielaniu „gotowych odpowiedzi”, lecz na wspólnym poszukiwaniu sensu, rozumieniu procesów oraz odzyskiwaniu klarowności ról i granic.

Znaczenie superwizji dla bezpieczeństwa i jakości pomocy

Brak superwizji zwiększa ryzyko:

- >> uwikłania w role Ratownika, Prześladowcy lub Ofiary,
- >> podejmowania działań opartych na emocjach zamiast na analizie ryzyka,
- >> utraty neutralności i profesjonalnego dystansu,
- >> wypalenia zawodowego i cynizmu.

Regularna superwizja sprzyja natomiast:

- >> ochronie dobrostanu profesjonalistów,
- >> utrzymaniu spójności i etyczności działań,
- >> lepszemu rozpoznawaniu realnych potrzeb osób doświadczających przemocy,
- >> wzmacnianiu odpowiedzialności osób stosujących przemoc.

Supervizja

Bezpieczna przestrzeń do refleksji i wsparcia

Porozmawiajmy o tym przypadku i waszych trudnościach.



Supervizja jest fundamentem odpowiedzialnej, etycznej i skutecznej pracy z przemocą domową.

WYPALENIE ZAWODOWE

Praca w obszarze przeciwdziałania przemocy domowej jest wymagająca i obciążająca emocjonalnie. Osoby pracujące z rodzinami w kryzysie: pracownicy socjalni, asystenci rodziny, pedagodzy czy dzielnicowi często doświadczają stresu, wynikającego z kontaktu z traumą, wysokich wymagań zawodowych i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych. Świadomość źródeł stresu oraz stosowanie skutecznych strategii radzenia sobie z nim są kluczowe dla zachowania zdrowia psychicznego i efektywności pracy.

Grupy zawodowe wchodzące w skład Zespołu Interdyscyplinarnego, a także grup diagnostyczno pomocowych, przeciwdziałający przemocy domowej funkcjonują w szczególnie obciążającym kontekście zawodowym, charakteryzującym się:

1. Ekspozycją na traumę wtórną - regularny kontakt z osobami doznającymi przemocy przemocy, zaniedbania, kryzysy
2. Zagrożeniem bezpieczeństwa fizycznego - szczególnie w interwencjach domowych
3. Konfliktem ról - pomiędzy pomocą a kontrolą, wsparciem a wymaganiami prawnymi
4. Obciążeniem biurokratycznym - rozbudowana dokumentacja przy ograniczonych efektach

5. Niedostatecznymi zasobami - w stosunku do skali i złożoności problemów
6. Izolacją zawodową - praca często w pojedynkę, bez bezpośredniego wsparcia

Wypalenie zawodowe nie pojawia się nagle. To proces, który rozwija się stopniowo i często długo pozostaje niezauważony. Wczesne rozpoznanie objawów pozwala zatrzymać ten proces, zanim doprowadzi do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Trzy główne obszary wypalenia (model Christiny Maslach).

1 - Wyczerpanie emocjonalne

To sygnał ostrzegawczy, który pojawia się najczęściej jako pierwszy.

Możesz go doświadczać, gdy:

- >> czujesz chroniczne zmęczenie, nawet po odpoczynku,
- >> masz poczucie przeciążenia i bycia „na granicy”,
- >> jesteś bardziej drażliwa/drażliwy niż zwykle,
- >> masz problemy ze snem,
- >> częściej pojawiają się bóle głowy, brzucha, mięśni.

Trauma wtórna



Bezpieczeństwo fizyczne



Konflikt ról



Biurokracja



Izolacja zawodowa



Brak zasobów



Źródła stresu w pracy osób przeciwdziałających przemocy domowej

2 - Depersonalizacja i cynizm

To sposób psychiki na ochronę przed nadmiarem emocji.

Może objawiać się jako:

- >> dystans emocjonalny wobec klientów,
- >> spadek empatii, sarkazm, zobojętnienie,
- >> traktowanie ludzi bardziej jak „przypadki” niż osoby,
- >> poczucie bezsensu podejmowanych działań.

3 - Obniżone poczucie skuteczności

Ten etap szczególnie mocno uderza w motywację.

Częste sygnały to:

- >> poczucie, że „nic nie działa”,
- >> brak satysfakcji z pracy,
- >> obniżona samoocena zawodowa,
- >> spadek zaangażowania i energii do działania.

Jak przebiega proces wypalenia (wg. Edelwicha i Brodskiego)?

- 1 Entuzjizm** – duże zaangażowanie, branie na siebie zbyt wiele
- 2 Stagnacja** – pierwsze zmęczenie i spadek satysfakcji
- 3 Frustracja** – bezradność, złość, zwątpienie w sens pracy
- 4 Apatia** – wycofanie, praca „na automacie”
- 5 Wypalenie** – całkowite wyczerpanie, czasem objawy depresyjne

Co zwiększa ryzyko wypalenia w zawodach pomocowych?

Czynniki organizacyjne

- >> zbyt duża liczba spraw,
- >> niejasne kryteria sukcesu,
- >> nadmiar dokumentacji,
- >> niskie wynagrodzenie i brak perspektyw rozwoju.

Czynniki związane z charakterem pracy

- >> samotne wizyty w terenie,
- >> kontakt z agresją i traumą,
- >> konieczność podejmowania trudnych decyzji moralnych.

Czynniki interpersonalne

- >> brak wsparcia przełożonych,
- >> konflikty w zespołach,
- >> presja społeczna lub medialna.

Jak przeciwdziałać wypaleniu? – praktyczne kierunki działań?

Na poziomie indywidualnym

- >> dbaj o granice między pracą a życiem prywatnym,
- >> zauważaj sygnały zmęczenia i reaguj na nie,
- >> skupiaj się na małych sukcesach,
- >> korzystaj z technik uważności i samoregulacji.

Na poziomie relacji i zespołu

- >> korzystaj z superwizji (indywidualnej lub grupowej),
- >> buduj sieć wsparcia wśród współpracowników,
- >> nie zostawaj sama/sam z trudnymi emocjami,
- >> rozmawiaj – regularnie, nie tylko w kryzysie.

Na poziomie organizacji

- >> zmniejszanie nadmiernych obciążeń,
- >> jasne procedury i zakres odpowiedzialności,
- >> dostęp do wsparcia psychologicznego,
- >> kultura organizacyjna, w której można mówić o trudnościach.

Zapobieganie wypaleniu zawodowemu w zawodach związanych z przeciwdziałaniem przemocy domowej wymaga kompleksowego, wielopoziomowego podejścia, łączącego działania indywidualne, zespołowe i systemowe. Kluczowe jest uznanie, że wypalenie nie jest indywidualną porażką, ale naturalną konsekwencją pracy w chronicznie stresujących warunkach bez odpowiedniego wsparcia.

Skuteczna profilaktyka powinna obejmować zarówno wzmacnianie odporności psychicznej pracowników, jak i tworzenie przyjaznych, wspierających środowisk pracy. Wymaga to zaangażowania nie tylko samych pracowników, ale także zarządzających i decydentów odpowiedzialnych za kształtowanie systemu pomocy społecznej i przeciwdziałania przemocy. W ostatecznym rozrachunku, inwestycja w dobrostan osób niosących pomoc jest inwestycją w jakość i skuteczność całego systemu wsparcia, co bezpośrednio przekłada się na lepszą pomoc dla osób doznających przemocy domowej.

Wypalenie zawodowe



PODSUMOWANIE

Praca z przemocą domową jest jednym z najbardziej wymagających obszarów działań pomocowych. To proces ciągłego balansowania na granicy trójkąta dramatycznego, w którym zarówno osoby stosujące przemoc, jak i osoby jej doznające mogą często nieświadomie próbować wciągnąć profesjonalistę w znane im role i mechanizmy. Ulegnięcie tej dynamice prowadzi do utraty profesjonalnego dystansu, obniżenia skuteczności pomocy oraz poważnych konsekwencji dla zdrowia psychicznego osób pomagających.

Najskuteczniejszą ochroną przed tym uwikłaniem jest świadomość istnienia tej gry, konsekwentne korzystanie z superwizji, zachowanie empatycznego, lecz nie współzależniającego dystansu oraz trwałe pozostawanie w roli eksperta i facylitatora zmiany. Rola ta polega na jednoczesnym wzmacnianiu sprawczości osoby doznającej przemocy oraz konfrontowaniu osoby stosującej przemoc z odpowiedzialnością za swoje działania. Tylko takie podejście pozwala realnie pomagać, nie ponosząc przy tym kosztu wypalenia, frustracji i wtórnej traumatyzacji.

Współczesne problemy społeczne, w tym przemoc domowa wyraźnie pokazują, że działanie w pojedynkę nie jest możliwe. Żadna profesja, instytucja ani procedura nie obejmuje całej złożoności

ludzkiego doświadczenia. Dlatego interdyscyplinarność nie jest dodatkiem do pracy pomocowej, lecz jej fundamentem. To ona umożliwia pełniejsze rozumienie sytuacji, łączenie perspektyw oraz skuteczniejsze reagowanie na zagrożenia.

Każda grupa zawodowa wnosi do wspólnej pracy unikalną wiedzę i doświadczenie: policja – perspektywę interwencyjną i bezpieczeństwa, kuratorzy – obraz funkcjonowania rodziny, pedagodzy i psychologowie – rozumienie rozwoju i emocji, pracownicy socjalni – codzienne towarzyszenie osobom w kryzysie, ochrona zdrowia – diagnozę i leczenie, prawnicy i sędziowie – ramy formalne, a organizacje pozarządowe – elastyczność i innowacyjność. Dopiero połączenie tych perspektyw pozwala zobaczyć pełny obraz sytuacji.

Interdyscyplinarność nie sprowadza się jednak wyłącznie do współpracy technicznej. Jest ona kulturą pracy, opartą na dialogu, wzajemnym szacunku i uznaniu, że nikt nie ma monopolu na rację. W tym modelu różnice między instytucjami są zasobem, a nie przeszkodą, a wspólnym celem staje się dobro człowieka – dziecka, osoby dorosłej i całej rodziny.

Jednym z największych zagrożeń dla skutecznego przeciwdziałania przemocy jest rozmijanie się instytucji, wynikające nie ze złej woli, lecz z różnic systemowych. Bariery te obejmują m.in. odmienne tempo pracy służb, różne punkty widzenia, braki informacyjne, rozbieżne definicje przemocy i oceny

ryzyka, sprzeczne cele instytucjonalne oraz brak jasno określonych ścieżek kontaktu i odpowiedzialności. W efekcie działania stają się niespójne, a osoba stosująca przemoc może wykorzystywać luki systemowe do dalszej manipulacji i eskalacji przemocy.

Szczególnie niebezpieczne jest oczekiwanie na „pełny obraz sytuacji”. W przemocy domowej informacje zawsze są fragmentaryczne, a czas działa na niekorzyść osób zagrożonych. Dlatego kluczowe znaczenie ma szybka diagnoza ryzyka, oparta na prostych pytaniach o aktualne zagrożenie, sygnały alarmowe i instytucję, która powinna zareagować jako pierwsza.

Zintegrowane działanie nie oznacza, że wszystkie instytucje robią to samo. Oznacza natomiast, że działają w tym samym kierunku, w odpowiedniej kolejności i w oparciu o wspólne informacje. Tylko wówczas możliwe jest ograniczenie eskalacji przemocy, realne pociągnięcie osoby stosującej przemoc do odpowiedzialności oraz przywrócenie poczucia bezpieczeństwa osobie doznającej przemocy.

Ostatecznie skuteczność systemu przeciwdziałania przemocy zależy nie od doskonałych procedur, lecz od jasnej komunikacji, odwagi do współpracy, szybkiej reakcji na sygnały oraz wspólnej wizji działania. Gdy te elementy są obecne, rozproszone fragmenty rzeczywistości zaczynają układać się w spójny obraz, a pomoc przestaje być przypadkowa – staje się realna, odpowiedzialna i skuteczna.

DO WYKORZYSTANIA !

W tej części poradnika zamieszczono materiały do praktycznego wykorzystania w pracy z osobami i rodzinami dotkniętymi przemocą. Obejmują one formularze, kwestionariusze oraz materiały informacyjne i edukacyjne. Zestaw ten ma na celu usprawnienie i ujednolicenie podejmowanych działań.

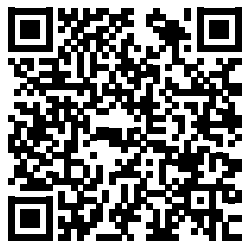
DRUKI

Narzędzia i dokumenty wspierające ochronę dzieci i dorosłych:

**FORMULARZ
NIEBIESKA
KARTA „A”**



**FORMULARZ
NIEBIESKA
KARTA „B”**



KWESTIONARIUSZ SZACOWANIA RYZYKA

Kwestionariusz szacowania ryzyka jest narzędziem służącym zwiększeniu ochrony dzieci w sytuacjach podejrzenia lub występowania przemocy domowej.

Jego celem jest szybka i rzetelna ocena zagrożenia dla życia lub zdrowia dziecka przed podjęciem decyzji o zastosowaniu odpowiednich form ochrony.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami, oceny ryzyka dokonuje pracownik socjalny, działając w porozumieniu z funkcjonariuszem Policji, lekarzem, ratownikiem medycznym lub pielęgniarką.

Wyniki kwestionariusza stanowią podstawę do dalszych decyzji, w tym udzielenia dziecku ochrony i opieki lub umieszczenia go w pieczy zastępczej, jeśli sytuacja tego wymaga.



**WZÓR WNIOSKU
O ZOBOWIĄZANIE OSOBY
STSOUJĄCEJ PRZEMOC
DO OPUSZCZENIA WSPÓLNIE
ZAJMOWANEGO MIESZKANIA
I JEGO OOCZENIA LUB ZAKAZANIE
ZBLIŻANIA SIĘ DO MIESZKANIA
I JEGO BEZPOŚREDNIEGO
OTOCZENIA**



**WZÓR
ZAŚWIADCZENIA
LEKARSKIEGO
O PRZYCZYNACH
i RODZAJU
USZKODZEŃ
CIAŁA**

ULOTKI



**POMOC JEST BLISKO
PLAN BEZPIECZEŃSTWA**



**POMOC JEST BLISKO
DLA OSÓB STOSUJĄCYCH
PRZEMOC DOMOWĄ**





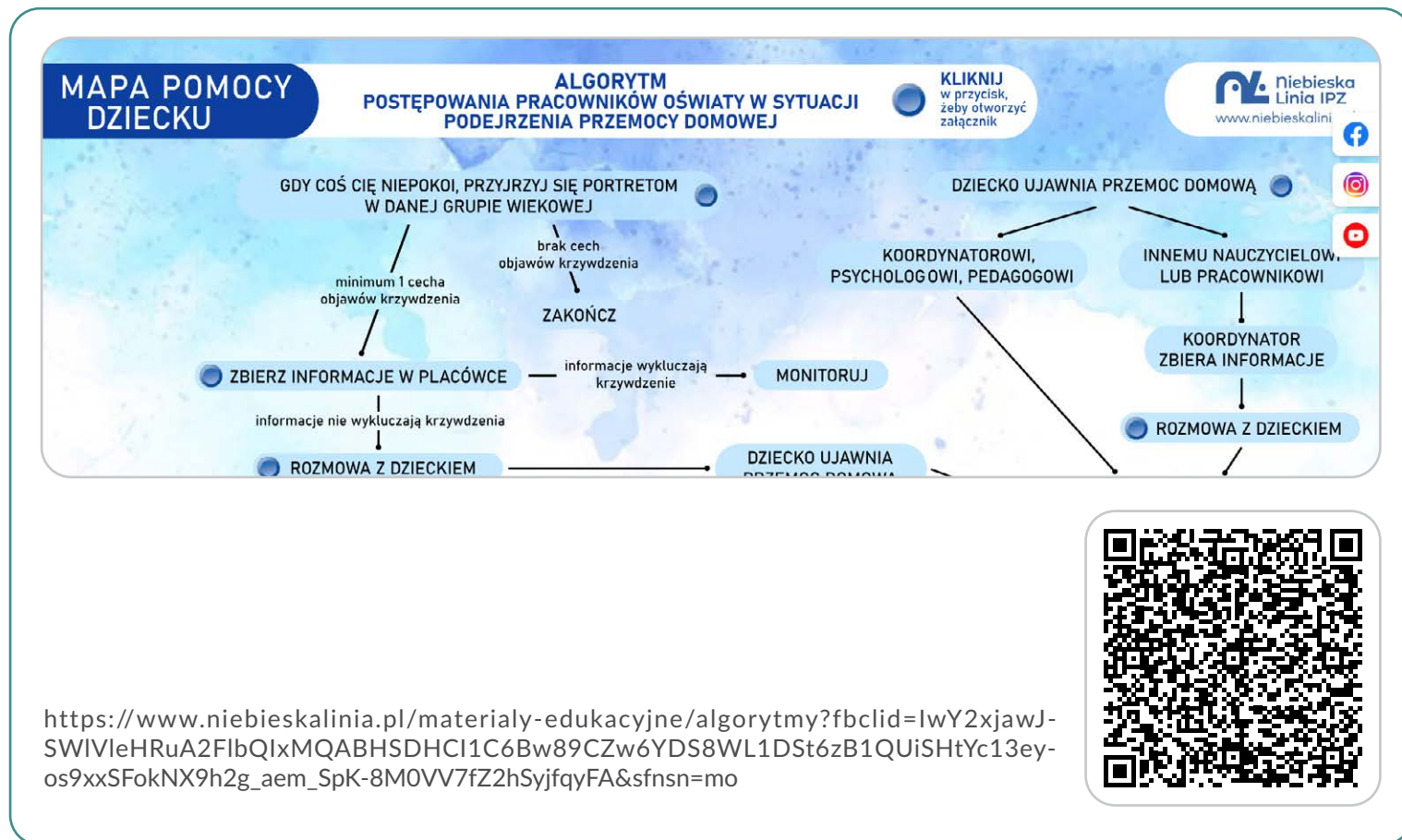
*POMOC JEST BLISKO
NIE JESTEŚ SAM*



*POMOC JEST BLISKO
NIE JESTEŚCIE SAMI*



LINKI



https://www.niebieskalinia.pl/materialy-edukacyjne/algorytmy?fbclid=IwY2xjawJ-SWIVleHRuA2FibQIxMQABHSDHC1C6Bw89CZw6YDS8WL1DSt6zB1QUiSHtYc13ey-os9xxSFokNX9h2g_aem_SpK-8M0VV7fZ2hSyjfqyFA&sfnsn=mo

