Maja Kuźmicz

Jak rozmawiać z osobą doświadczającą przemocy?

Poradnik dla księży.

FUNDACJA PROJEKT STARSI

Jak rozmawiać z osobą doświadczającą przemocy?

Ten poradnik przeznaczony jest dla księży, którzy w swojej codziennej pracy, chcą wspierać osoby będące ofiarami przemocy domowej. Przemoc jest zjawiskiem złożonym, trwającym w rodzinach często wiele lat, co sprawia, że trudno ją zatrzymać. Ten poradnik ma pomóc Wam zrozumieć mechanizmy towarzyszące przemocy i wzmocnić Wasze zasoby komunikacyjne w celu jeszcze lepszego wspierania osób pokrzywdzonych przemocą.

PRZEMOC DOMOWA

Przemoc jest zjawiskiem powszechnym. Pojawia się w relacjach, kiedy jedna z osób w celu uzyskania kontroli nad drugą przekracza granice, krzywdząc i niszcząc życie osoby, którą chce kontrolować.

Przemoc jest przestępstwem, mówi o tym artykuł 207 kodeksu karnego:

§ 1. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 1a. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą nieporadną ze względu na jej wiek, stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

§ 2. Jeżeli czyn określony w § 1 lub 1a połączony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1-2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

RODZAJE I FORMY PRZEMOCY

Kiedy mówimy o przemocy, często pierwsze skojarzenie przychodzące nam na myśl to bicie, szarpanie, policzkowanie, czyli przemoc fizyczna. Jednak oprócz tej formy wyróżniamy jeszcze inne, równie ważne. Poniżej przytaczam przykłady zachowań uznawanych za formy przemocy.

Przemoc psychiczna, emocjonalna: ciągłe krytykowanie, poniżanie, szantażowanie, grożenie, ubliżanie, upokarzanie, wmawianie choroby psychicznej, obwinianie, wyśmiewanie światopoglądu, wyznania, deprecjonowanie, karanie poprzez milczenie, ignorowanie.

Zaniedbanie: rodzaj przemocy, który w stosunku do osób starszych i dzieci niesie największe zagrożenie utraty życia lub zdrowia. Celowe niezaspokajanie potrzeb opiekuńczych, pielęgnacyjnych. Niewłaściwa opieka, brak dbałości o zaspakajanie potrzeb, które wymagają udziału opiekuna. Oziębłość emocjonalna, brak odpowiedzi na potrzebę interakcji emocjonalnej.

Przemoc ekonomiczna: wymuszanie pieniędzy, dóbr materialnych, zmuszanie do zaciągania kredytów, wykorzystywanie finansowe, nieuczestniczenie w opłacaniu bieżących zobowiązań finansowych bez uzgodnienia z drugą osobą, obciążanie długami, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, odbieranie możliwości korzystania z własnych pieniędzy.

Przemoc seksualna: wymuszanie współżycia seksualnego (w tym poprzez manipulację i szantaż emocjonalny), gwałty małżeńskie, zmuszanie do nieakceptowanych praktyk seksualnych, uporczywe rozmowy o podłożu seksualnym, nagabywanie, komentowanie i krytykowanie z podtekstem seksualnym.

Co ważne, wymienione wyżej rodzaje przemocy przeplatają się i współwystępują, co nasila ich doświadczanie.

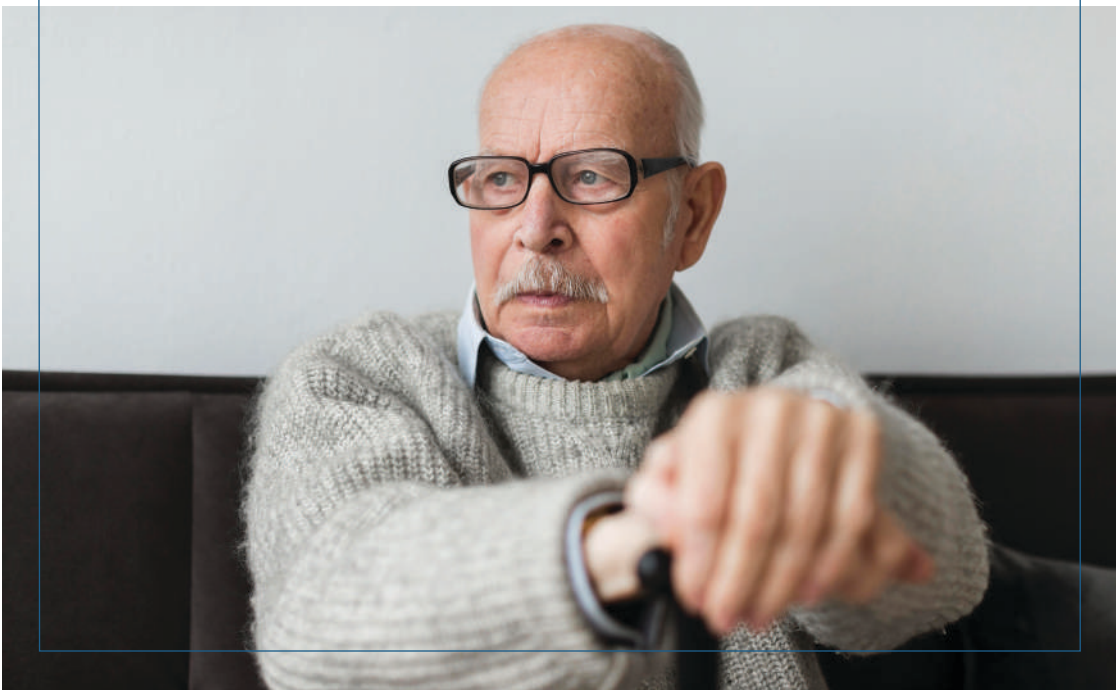
Skoro mowa o konsekwencjach, to warto zaznaczyć, że jakość i trwałość następstw przemocy jest uwarunkowana indywidualnie, jednak w każdym przypadku przemoc powoduje straty wielu obszarach.

KONSEKWENCJE PRZEMOCY

Sfera psychiczna – doświadczanie i przeżywanie trudnych emocji, często traumy, czyli trwałe zmiany w psychice spowodowane doświadczeniem przemocy, zaburzenia poczucia własnej wartości, zaburzenia snu, zaburzenia lękowe, zaburzenia adaptacyjne i rozwojowe u dzieci. Problemy z koncentracją, stany depresyjne.

Sfera społeczna – zaburzenia w funkcjonowaniu, trudności w nawiązywaniu i byciu w relacjach społecznych, wycofywanie się, degradacja społeczna, apatia, wykluczenie społeczne.

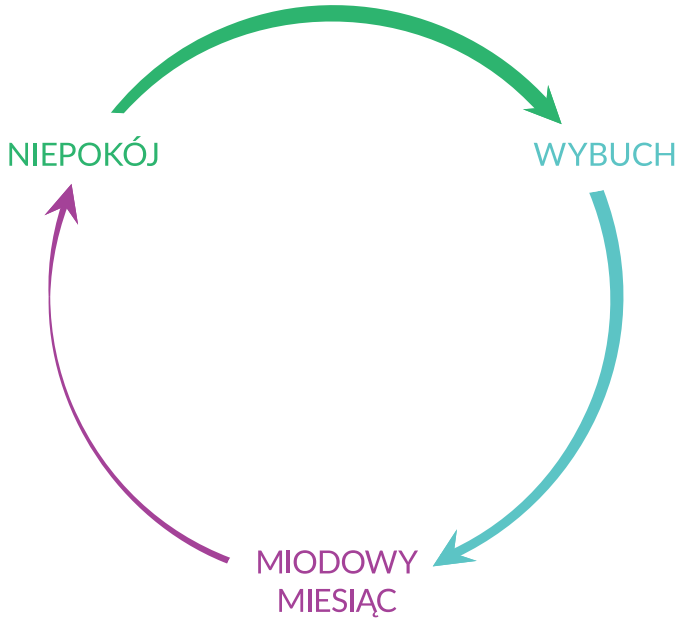
Sfera somatyczna – choroby o podłożu psychosomatycznym, będące wynikiem życia w napięciu i stresie. Zaburzenia gastryczne, problemy kardiologiczne, bóle kręgosłupa, napięcia, ból głowy, zaburzenia hormonalne, rozstrój organizmu.



W celu odróżnienia przemocy od agresji czy konfliktu, warto przyjrzeć się sytuacji z perspektywy poniższych kryteriów:

1. Czy jest to intencjonalne działanie lub zaniechanie działania? Czy osoba krzywdząca słyszała, że to, co robi nie podoba się/ nie jest akceptowane/ krzywdzi drugą osobę? Czy widziała strach/ łzy/ cierpienie wynikające z jej działania, a mimo to nadal je powtarza?
2. Czy jedna z osób ma wyraźną przewagę nad drugą (jest silniejsza fizycznie, ma silniejszą osobowość, a może zarządza finansami w tej relacji i tu uzyskuje przewagę?) Ważne jest, że wykorzystuje tę dysproporcję, aby podporządkowywać, czyli krzywdzić drugą stronę.
3. Czy działanie lub zaniechanie jednej z osób narusza prawa i dobra osobiste drugiej? (Na przykład wyraża swoje niezadowolenie obrażając się lub ignorując drugą osobę).
4. Czy osoba, wobec której stosowana jest przemoc, doznaje cierpienia i szkód fizycznych i psychicznych? Ta ocena może być początkowo oceną z zewnątrz, ponieważ często zdarza się, że osoba żyjąca w wieloletniej relacji pełnej przemocy, nie jest w stanie samodzielnie zauważyć mechanizmów i konsekwencji takiej sytuacji. Wynika to z mechanizmów manipulacji i przebiegu cyklu przemocy.

CYKL PRZEMOCY



I faza – narastanie napięcia

Każdy drobiazg wywołuje irytację osoby stosującej przemoc, najmniejsza rzecz jest powodem do awantury, sprawca staje się coraz bardziej niebezpieczny, prowokuje kłótnie. Osoba doświadczająca tego stanu stara się opanować sytuację i oddalić zagrożenie. Czasem, nie mogąc wytrzymać napięcia, sama prowokuje spięcie, by wreszcie mieć to za sobą. Następuje wówczas druga faza – gwałtownej przemocy.

II faza – gwałtowna przemoc

Dochodzi do ataku agresji i rozładowania napięcia. Osoba doświadczająca przemocy doznaje zranień fizycznych i psychicznych, znajduje się w stanie szoku. Stara się uspokoić sprawcę i ochronić siebie. Odczuwa przerażenie, złość, bezradność, wstyd, traci ochotę do życia.

III faza – tzw. „miodowy miesiąc"

Tutaj wszystko się zmienia. Sprawca tłumaczy się i usprawiedliwia, ma poczucie winy, okazuje skruchę, przeprasza, obiecuje poprawę, zaczyna okazywać ciepło i miłość, przynosi prezenty. Osoba pokrzywdzona zaczyna wierzyć w zmianę oraz w to, że przemoc była jedynie incydentem. W tej fazie pokrzywdzeni najczęściej decydują się na wycofanie skargi na sprawcę.

Jednak wkrótce znów zaczyna się faza narastania napięcia i wszystko się powtarza. Z biegiem czasu skraca się długość „miodowego miesiąca", a wydłuża czas trwania faz poprzednich, a ich dotkliwość jest coraz silniejsza.

Cykl charakteryzuje się tym, że naprzemiennie następują po sobie fazy o różnym zabarwieniu emocjonalnym. Po fazie rosnącego napięcia w relacji wydarza się sytuacja związana z jakimś aktem przemocy (faza aktywnej, ostrej przemocy: awantura słowna, bicie, nagłe odcięcie od pieniędzy, gwałt itd.), a następnie w fazie miodowego miesiąca sytuacja uspoka-

ja się, czasem pojawia się manipulacyjne/ pozorne zachowanie w postaci skruchy, bywa, że sprawca przeprasza, wynagradza lub przechodzi do porządku dziennego, jakby nic się nie stało i wymusza na osobie pokrzywdzonej podobną reakcję.

Cykl zmienia się z czasem, nasilają się fazy napięcia i aktywnej przemocy, a skraca faza miodowego miesiąca. Przemoc jest zjawiskiem o dynamice toczącej się śnieżnej kuli. Im dłużej się toczy, tym jest większa.

CHARAKTERYSTYKA OSOBY DOŚWIADCZAJĄCEJ PRZEMOCY

Przemocy ze strony bliskiej osoby może doświadczyć każdy z nas, nie dobrze jest myśleć, że przemoc dotyczy tylko tzw. „patologicznych rodzin" – to nieprawdziwe i krzywdzące przekonanie. To samo dotyczy charakterystyki osoby pokrzywdzonej, a poniższy opis dotyczy stanu osoby, która doświadcza przemocy. Można więc uznać, że to doświadczenie ukształtowało, wyzwoliło w niej poniżej opisane postawy, zachowania, emocje, a nie odwrotnie.

Osoba pokrzywdzona, często czuje strach, lęk, smutek. Tłumi w sobie złość i żal. Czasami wyraża je w nieadekwatny, nadmierny sposób, może być wówczas odbierana jako impulsywna lub wręcz roszczeniowa, agresywna. Częściej jednak jest wycofana i przygnębiona, pełna obaw. Myśli o zagrożeniu,

o tym, że nie widzi wyjścia z tej sytuacji, czasem wybierając mniejsze zło, ulega manipulacjom sprawcy, co z zewnątrz może wydawać się nierozsądną decyzją i zgodą na przemoc. Jednak z perspektywy osoby pokrzywdzonej takie zachowanie może być działaniem ochronnym.

Bardzo często zjawisku przemocy towarzyszy mechanizm wyuczonej bezradności. Polega on na tym, że osoby doświadczające przemocy, w wyniku wielokrotnie podejmowanych prób wyjścia z sytuacji i niepowodzeń z tym związanych, wykształcają w sobie trwałe przekonania i postawy o braku możliwości zmiany i odzyskania poczucia kontroli.

Osoba pokrzywdzona, która doświadcza wyuczonej bezradności będzie borykać się z:

- deficytami poznawczymi: przestanie rozumieć, co się w danej sytuacji dzieje, nie potrafi przewidywać, co się dalej wydarzy, nie dostrzega związków przyczynowo-skutkowych;
- deficytami motywacyjnymi: brakuje jej motywacji do działania i umiejętności angażowania się. Każde niepowodzenie w znaczący sposób ją osłabia;
- deficytami emocjonalnymi: depresja, apatia, lęk, zmęczenie, wrogość, utrata nadziei.

Biorąc pod uwagę powyższe, osoba pokrzywdzona poddaje się, czasami podejmuje zachowania, które z zewnątrz mogą być interpretowane jako sabotujące pomoc, wbrew logice. Nie jest to przemyślane, intencjonalne działanie na swoją niekorzyść, a właśnie mechanizm psychologiczny.

DLACZEGO KOMUNIKACJA JEST TAK WAŻNA?

Żyjąc wśród ludzi, pełniąc role społeczne i funkcje zawodowe jesteśmy świadkami różnych wydarzeń w życiu innych osób. Bywa, że przeżywamy wspólnie dobre i radosne chwile. Zdarza się też tak, że obserwujemy czyjeś nieszczęście, trudne sytuacje i emocje. Zwykle szukamy wtedy sposobu, aby szybko i skutecznie pomóc drugiej osobie. Wspierająca komunikacja jest jedną z najlepszych metod udzielenia wsparcia. Jednak, aby tak było, musimy się jej nauczyć lub po prostu świadomie się nią posługiwać.

W przypadku przemocy domowej, jak i w innych problemach społecznych bardzo istotne jest wsparcie specjalistów. Tu będą nimi: psycholog, policjant, pracownik socjalny, kurator itd. Jednak zanim do tego dojdzie bardzo często osoba pokrzywdzona szuka wparcia wśród ważnych dla siebie osób. Taką osobą może być ksiądz. Pierwszą pomocą w tej sytuacji, będzie właśnie rozmowa.

Cele rozmowy wspierającej.

▶ Udzielenie wsparcia emocjonalnego

Niezbędnym momentem w zatrzymaniu przemocy domowej jest jej ujawnienie. Może do niego dojść podczas zwykłej rozmowy, kiedy osoba pokrzywdzona poczuje się na tyle bezpiecznie, żeby opowiedzieć czego doświadcza. Może się także zdarzyć, że podczas spowiedzi powie o sytuacjach, które mogą wskazywać na przemoc, choć sama osoba pokrzywdzona nie będzie ich tak nazywać. Reakcja rozmówcy może okazać się kluczowa w tej sytuacji. Może zniechęcić, jeśli będzie obojętna, podważająca lub powątpiewająca, ale może także stać się ogromnym wsparciem. Jeśli treść wypowiedzi lub emocje, które jej towarzyszą wzbudzają w nas podejrzenie, że może dochodzić do przemocy, warto jest podzielić się taką refleksją.

Można powiedzieć np.:

- „To co mówisz, kojarzy mi się z problemem przemocy domowej" lub „To, jak traktuje Cię bliska osoba może świadczyć o przemocy domowej". W ten sposób pomagamy osobie pokrzywdzonej nazwać problem, z którym się mierzy. Kiedy tak się stanie, można szukać adekwatnych rozwiązań.
- Warto także skupić się na emocjach osoby pokrzywdzonej, powiedzieć np.: „Widzę, że cierpisz. Rozumiem, że jest Ci trudno. Widzę łzy, wierzę, że to boli, kiedy bliska osoba Cię krzywdzi". – tego typu reakcja pomoże osobie pokrzywdzonej poczuć się bezpieczniej.

- Obecność drugiego człowieka może być bardzo wzmacniającym doświadczeniem, szczególnie dla osób, które dotychczas miały negatywne doświadczenia w relacjach, doświadczały przemocy. Należy być bardzo uważnym i traktować z szacunkiem i zrozumieniem decyzje, które takie osoby podejmują. Aby być wsparciem warto pytać o potrzeby i własne pomysły na dalsze kroki i rozwiązania. W pierwszej rozmowie pomocnym pytaniem po wysłuchaniu wymienionych wyżej reakcjach może być: **„Powiedz proszę, czego byś ode mnie potrzebował/a? Jak mogę Ci pomóc?”** Warto dać czas na zastanowienie, nawet, jeśli pierwsza odpowiedź będzie brzmiała: „Nie wiem”. Czasami, tą pomocą może okazać się fakt, że osoba została przez nas wysłuchana. Poczuła się zrozumiana. Jednak, aby sytuacja zmierzała w kierunku konstruktywnego rozwiązania, warto motywować osobę pokrzywdzoną do kolejnego kroku.

Skierowanie do specjalisty

Przemoc domowa jest zjawiskiem, które wpływa negatywnie na różne obszary w życiu osoby pokrzywdzonej, konsekwencje dotykają często również dzieci i bliskich. Bywa, że w wyniku przemocy osoba pokrzywdzona staje się całkowicie zależna od sprawcy przemocy, nie pracuje, w wyniku działań sprawcy jest odizolowana od otoczenia, straciła znajomych, a kontakt z rodziną ma bardzo ograniczony. Często nie ma świadomości,

że to, co się dzieje w jej życiu to przemoc, nie wie, że jest krzywdzona, co jest przestępstwem i w związku z tym nie wie też, jakie kroki mogłaby podjąć, aby to zmienić. To podporządkowanie sprawia, że sprawca ma pełną nad nią kontrolę.

Aby skutecznie zatrzymać przemoc domową potrzeba współpracy z przedstawicielami kilku instytucji (policja, pomoc społeczna, prokuratura, sąd) i wsparcia specjalistów (psycholog, prawnik, psychiatra). Ważne, żeby już od pierwszej rozmowy uświadamiać i motywować osobę pokrzywdzoną do podjęcia kontaktu z którąś z wymienionych osób.

Rozmowa motywująca może zawierać zdania takie jak:

- „Słyszę, że trudno Ci samej poradzić sobie z tym problemem. Czy wiesz, że możesz szukać wsparcia u psychologa/pracownika socjalnego?"
- „W sytuacji, którą opisałaś warto skorzystać z pomocy policji. Czy pomóc Ci znaleźć numer telefonu do dzielnicowego?"
- „Nie znam odpowiedzi na to pytanie, ale wiem, gdzie bezpłatnie możesz skorzystać z pomocy prawnika. Przekażę Ci adres i numer telefonu."
- „Nie musisz od razu podejmować decyzji, ale warto żebyś porozmawiał/a z osobami, które na co dzień zajmują się problemem przemocy. Możesz umówić się na rozmowę z dzielnicowym/pracownikiem socjalnym/psychologiem. Po naszej rozmowie podam Ci numery telefonów."

Jeśli osoba pokrzywdzona wraca do nas po jakimś czasie możemy zapytać czy skorzystała z podanych przez nas propozycji. Należy jednak pamiętać, aby nie rozliczać jej i nie krytykować, jeśli tego nie zrobiła. Należy raczej dopytać i sprawdzić, co było tego powodem. Danie czasu i okazanie zrozumienia, będzie bardziej motywujące i wspierające. („Wiem, że to nie jest łatwe. Masz prawo obawiać się tego kroku. Z tego co opisujesz słyszę, że sytuacja się nasila. Wiem, że przemoc sama się nie zatrzyma. Spróbuj porozmawiać z psychologiem/dzielnicowym/pracownikiem socjalnym, wierzę, że to może Ci pomóc").

WARUNKI ROZMOWY

Oprócz naszego przygotowania i świadomości problemu w przypadku rozmowy z osobą pokrzywdzoną przemocą domową niezwykle ważne jest zapewnienie spokojnych, intymnych warunków. Najlepiej byłoby, aby rozmowa odbywała się „w cztery oczy" w osobnym pomieszczeniu. Jeśli zdarzy się, że osoba pokrzywdzona otworzy się przed nami w sytuacji spowiedzi, ważne byłoby zaproponowanie jej kontynuacji w innych okolicznościach. Unikajmy rozmowy przy osobie podejrzanej o stosowanie przemocy, może to powodować kolejne raniące doświadczenia u osoby pokrzywdzonej. Jeśli zdarzy się tak, że osoba podejrzana o stosowanie przemocy zwróci się do nas z prośbą o rozmowę, najlepszym rozwiązaniem jest przekierowanie jej do innego księdza lub do psychologa, który zajmuje się problematyką przemocy.

OSOBA UDZIELAJĄCA WSPARCIA

Niezależnie od roli, którą pełnimy chcąc udzielić wsparcia drugiej osobie dobrze jest pamiętać o własnej kondycji i bezpieczeństwie. Poniżej parę przydatnych wskazówek:

1. Jeśli temat przemocy domowej jest także Twoim doświadczeniem z przeszłości, udzielając wsparcia może być Ci trudno zachować bezstronność. Pamiętaj, że problemy wcześniej nierozwiązane, mogą rzutować na nasze bieżące funkcjonowanie, wpływać np. na nasze przekonania odnośnie przemocy domowej i radzenia sobie z nią. W takiej sytuacji najlepiej poprosić kogoś o rozmowę i wsparcie dla siebie, a osobę pokrzywdzoną skierować do innego specjalisty.
2. Pełnienie posługi duszpasterskiej wiąże się z kontaktem z osobami doświadczającymi różnego rodzaju rozterek i problemów. Często pojawia się oczekiwanie, że to właśnie osoba duchowna znajdzie i podpowie rozwiązanie danego problemu. Nadmierne oczekiwania mogą powodować poczucie przeciążenia i zmęczenie. W takich momentach ważne jest zadbanie o swój balans psychiczny. Co może okazać się pomocne? Każdy z nas ma swoje preferencje, jeśli chodzi o dbanie o siebie. Przydatne mogą okazać się: spacer, aktywność fizyczna, lektura, rozmowa z przyjacielem.

3. Osoby duchowne stanowią niewielką grupę wśród specjalistów ds. przeciwdziałania przemocy. Zestawiając powszechność tego zjawiska z szerokimi kontaktami księży z wiernymi zasadnym jest poszerzenie tego grona. Wzmocnienie kompetencji w tej sprawie jest możliwe poprzez udział w szkoleniach organizowanych przez organizacje zajmujące się przeciwdziałaniem przemocy domowej (więcej na ten temat na stronach internetowych Fundacji Projekt Starsi).

DEKALOG WSPIERAJĄCEJ KOMUNIKACJI

1. Wysłuchaj, uwierz w treść wypowiedzi, nawet jeśli czujesz, że z jakiegoś względu historia jest niewiarygodna. (Osoby doświadczające przemocy, zwłaszcza osoby starsze czasami potrzebują dużo czasu, żeby zdecydować się ujawnić swój problem. Z tego powodu ich historia może być długa, zawierać w sobie dużo dramatycznych opisów i przeżyć i wzbudzać przykre emocje u osoby słuchającej).
2. Rozmowa o trudnych doświadczeniach wymaga bezpiecznych warunków. Staraj się zapewnić je osobie pokrzywdzonej. Daj czas i wykaż się cierpliwością. Ponaglanie i pospieszanie utrudnia nawiązanie dobrej relacji.
3. Unikaj krytykowania i oceniania decyzji, postaw czy zachowań. (Nawet, jeśli któreś z nich wydają Ci się irracjonalne, pamiętaj, że tylko osoba pokrzywdzona wie dlaczego

postąpiła w określony sposób. Twoja krytyka może zaboleć i spowodować zmianę decyzji o szukaniu pomocy).

4. Nie obciążaj winą, że nie szukała wcześniej pomocy – widocznie, z jej perspektywy nie było to wcześniej możliwe.
5. Podkreśl, że za przemoc odpowiedzialny jest sprawca – to ważne by odciążyć osobę pokrzywdzoną z poczucia winy już od pierwszej rozmowy.
6. Rady i własne interpretacje przeanalizuj we własnej głowie. (Każda sytuacja jest nieco inna, ludzie przeżywają i radzą sobie w różny sposób. Dlatego to, co nam może wydać się właściwe, nie musi sprawdzić się u innej osoby).
7. Zmiana tematu bywa sposobem ucieczki od tego, co trudne zarówno dla osoby pokrzywdzonej, jak i pomagającej. (Unikanie trudnych emocji nie rozwiąże problemu. Jeśli czujesz, że nie wiesz, co powiedzieć, powiedz to: „Trudno mi znaleźć właściwe słowa, ale jestem, słucham Cię uważnie i spróbuję pomóc").
8. Twoja empatia jest ważna, okaż zrozumienie. (Towarzyszenie drugiej osobie w trudnych emocjach nie jest łatwe. Staraj się nie uspokajać osoby, która przeżywa je płacząc. Spróbuj używać komunikatów takich jak: „Domyślam się, że to trudne." „Widzę Twoje łzy. Rozumiem, że tak to przeżywasz. Przykro mi").

9. Nie pocieszaj, bądź autentyczny. (Kiedy słuchamy historii o czyjejś krzywdzie, może pojawić się w nas ochota, aby zapewnić, że będzie dobrze. Nie możemy jednak tego zrobić, bo nie wiemy co się wydarzy. Staraj się wzbudzić nadzieję i motywację. Możesz powiedzieć „Wierzę, że znajdziesz rozwiązanie. Pomogę Ci w tym. Są też inne osoby, które Cię wesprą. To ważne, że zdecydowałaś/łeś się szukać pomocy”).

10. Bądź zdecydowany, jeśli chodzi o przemoc. Nazywaj rzeczy po imieniu. Nie szukaj winy po środku i nie zachęcaj do pojednania ze sprawcą. (Przemoc jest przestępstwem. Tylko osoba, która jej doświadczyła wie, jak bardzo jest skrzywdzona. Nie podważaj jej uczuć. Wybaczenie jest odległym etapem).

Pamiętaj, że starsi ludzie, którzy doświadczają przemocy, mogą czuć się zawstydzeni, izolowani lub przestraszeni. Ważne jest podejście do nich z wrażliwością i empatią oraz szanowanie ich prawa do podjęcia decyzji dotyczących sposobu radzenia sobie z przemocą.

Gdzie osoba pokrzywdzona może szukać wsparcia?

Organizacje zajmujące się przeciwdziałaniem przemocy:

- **Fundacja Projekt Starsi**
  tel. 537 375 505, fundacja@projektstarsi.pl
  Udzielamy wsparcia telefonicznego, psychologicznego, pomocy prawnej, prowadzimy też grupę wsparcia. Zgłaszamy nadużycia wobec starszych odpowiednim służbom.
- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia" IPZ**
  tel. 22 824 25 01, pon.–pt.: 8.00–20.00.
  Telefon dla osób w kryzysie: 116 123,
  czynny całą dobę.
- **Ośrodki Pomocy Społecznej** – przy każdym OPS-ie działa Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie, prowadzący Procedury Niebieskie Karty. W OPS-ie można ubiegać się także o wsparcie finansowe.
- **Policja** – warto zapamiętać czy zapisać w telefonie numer do najbliższej jednostki Policji – **numer 112** to ogólny numer alarmowy, można z niego skorzystać, ale realnej pomocy będą udzielać i tak funkcjonariusze z najbliższej Komendy.

Informacje o tym jak, sobie radzić z przemocą w rodzinie można znaleźć też w punkcie informacyjno-konsultacyjnym, gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych.

Przydatne strony:

Fundacja Projekt Starsi
www.projektstarsi.pl

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy
w Rodzinie „Niebieska Linia" IPZ PTP
www.niebieskalinia.pl
https://www.nik.gov.pl/plik/id,10944.pdf – informacja
o procedurze Niebieskie Karty

---

https://www.gov.pl/web/gov/skorzystaj-z-pomocy-dla-osob-dotknietych-przemoca-w-rodzinie – rządowa strona informacyjna

---

Na zakończenie chcę powiedzieć dziękuję, że sięgnąłeś po ten poradnik. Dziękuję, jako specjalistka, która na co dzień pomaga osobom doświadczającym przemocy. Wierzę, że uwrażliwienie na ten problem, wątek merytoryczny, a także parę wskazówek praktycznych zawartych w tym poradniku, pomoże Ci pomagać...

(opracowanie merytoryczne – Maja Kuźmicz)

Przemoc wobec starszych.

Udzielamy pomocy.

535 375 505

FUNDACJA PROJEKT STARSI

Fundacja Projekt Starsi

Jesteśmy ogólnopolską organizacją pozarządową, która chce poprawić jakość życia osób starszych w Polsce. Zabiegamy o godne, wolne od przemocy i cierpienia, życie starszych w Polsce.

Wspieramy starszych i ich otoczenie, inicjujemy zmiany systemowe i promujemy pozytywne postawy wobec seniorów.

Przeciwdziałanie przemocy wobec starszych – to jeden z kluczowych obszarów naszej działalności, który rozwijamy od początku pracy fundacji.

Realizujemy kampanie społeczne, edukujemy seniorów i ich otoczenie oraz opinię publiczną.

Udzielamy bezpłatnej pomocy osobom starszym doświadczającym przemocy.

Zawiadamiamy odpowiednie służby, udzielamy wsparcia telefonicznego, psychologicznego i pomocy prawnej, prowadzimy też grupę wsparcia.

Edukujemy specjalistów: pracowników systemu pomocy społecznej, ochrony zdrowia, policjantów oraz księży, aby mogli lepiej rozpoznawać przemoc wobec starszych.

Inicjujemy zmiany prawne i tworzymy narzędzia do diagnozy dla lekarzy takie jak Formularz Oceny Ryzyka Przemocy wobec starszych.

Więcej informacji o naszych działaniach
na stronie www.projektstarsi.pl
i pod numerem 537 375 505.

FUNDACJA PROJEKT STARSI

FUNDACJA PROJEKT STARSI

Niniejsza publikacja powstała w ramach innowacji społecznej Fundacji Projekt Starsi – Uważny Pasterz.

UWAŻNY PASTERZ

Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Rzeczpospolita Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

PCG POLSKA

GENERATOR INNOWACJI SIECI WSPARCIA²

towarzystwo inicjatyw twórczych ę

Projekt „GENERATOR INNOWACJI. SIECI WSPARCIA 2" współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Projekt realizowany przez PCG Polska Sp. z o. o. w partnerstwie z Towarzystwem Inicjatyw Twórczych „ę".