

NIEZBEDNIK

WOLONATRIUSZKI  
I WOLONTARIUSZA

---

WARSZAWA 2016



Centrum Praw Kobiet  
ul. Wilcza 60/19 00-679 Warszawa  
tel./faks: (48 22) 622 25 17  
e-mail: sekretariat@cpk.org.pl  
<http://www.cpk.org.pl>

© Centrum Praw Kobiet

Opracował: **Zespół pod redakcją Urszuli Nowakowskiej**  
Redakcja i korekta: **Grażyna Bartosiewicz**

ISBN 978-83-89888-37-2

Druk poradnika zrealizowany w ramach programu  
Obywatele dla Demokracji, finansowanego z Funduszy EOG.



Łamanie: Meritum21

Druk: „Paper & Tinta” Usługi Wydawniczo-Poligraficzne

---

## SPIS TREŚCI

---

Wstęp 4

część pierwsza

Mity i fakty . . . . . 11

Czarna statystyka . . . . . 17

Kulturowe uwarunkowania przemocy wobec kobiet . . . . . 21

Psychologiczne aspekty przemocy . . . . . 31

Skutki doświadczania przemocy . . . . . 40

część druga

Uwagi wstępne . . . . . 48

Przygotowanie do roli osoby pomagającej . . . . . 51

Etapy pomagania. . . . . 59

Pomoc w sytuacji kryzysowej. . . . . 62

Praca z pokrzywdzonymi kobietami . . . . . 66

Ocena ryzyka i planowanie bezpieczeństwa . . . . . 75

Udział osób wspierających w postępowaniu sądowym . . . . . 82

Załączniki . . . . . 88

---

## WSTĘP

---

Centrum Praw Kobiet od pierwszych miesięcy swego istnienia aktywnie współpracuje z wolontariuszkami i wolontariuszami, którzy wspierają nasze działania. Bez wsparcia wolontariuszek i wolontariuszy niemożliwa byłaby realizacja wielu naszych działań a w szczególności utrzymanie naszej szerokiej i kompleksowej oferty pomocowej dla kobiet. W ostatnich latach uświadomiliśmy sobie, że chociaż wsparcie wolontariuszy odgrywa tak ważną rolę w naszej działalności i wydałyśmy jako Centrum Praw Kobiet wiele raportów, poradników i ulotek skierowanych do kobiet, niezbędników dla różnych grup profesjonalistów, to jednak nigdy nie opracowałyśmy żadnej publikacji skierowanej do wolontariuszy. Wiemy, że dużo osób współpracujących z Fundacją korzysta z różnych naszych publikacji aby poszerzyć swoją wiedzę na temat przemocy wobec kobiet. Uznałyśmy jednak, że dobrze byłoby mieć jeden Niezbędnik dla współpracujących z nami wolontariuszy.

Ale zanim wrócimy do Niezbędnika, kilka słów wprowadzenia o samej Fundacji. Centrum Praw Kobiet zostało zarejestrowane 22 grudnia 1994 roku, a działalność w Warszawie rozpoczęło w styczniu roku następnego. Z czasem rozszerzyliśmy swoją działalność na inne regiony Polski. Obecnie poza Warszawą, Fundacja ma oddziały: w Gdańsku, Łodzi oraz, we Wrocławiu i mniejszą filię w Żyrardowie. W przeszłości działałyśmy także w: Krakowie, Częstochowie, Lublinie oraz w kilku mniejszych miastach takich, jak: Grójec i Sochaczew.

Naszą misją jest działanie na rzecz przeciwdziałania przemocy i dyskryminacji kobiet w życiu publicznym oraz w rodzinie. W pierwszym okresie głównym celem i obszarem działalności CPK było inicjowanie zmian ustawodawczych, mających na celu poprawę sytuacji kobiet, a przede wszystkim zagwarantowanie równości kobiet i mężczyzn w życiu społecznym, politycznym i prywatnym. Wkrótce okazało się jednak, że zmiany prawa nie są wystarczające. Równie ważne i potrzebne są zmiany społeczne i polityczne na wszystkich szczeblach administracji państwowej i samorządowej oraz konkretna pomoc, bez której wiele krzywdzonych lub dyskryminowanych kobiet nie potrafi skutecznie zabiegać o własne interesy i korzystać z przysługujących im praw. Centrum Praw Kobiet szybko ewoluowało, rozszerzając zakres swojej działalności i koncentrując się coraz bardziej na tych naruszeniach praw i problemach kobiet, które uznałyśmy za najważniejsze: na przemoc wobec kobiet i dyskryminacji.

Realizując misję Fundacji łączymy monitorowanie ustawodawstwa i instytucji stosujących prawo z działalnością edukacyjną ( szkolenia, wydawanie poradników, ulotek, raportów) oraz z udzielaniem pomocy i wsparcia indywidualnym kobietom. Ważnym elementem działalności Fundacji są działania na rzecz zmian legislacyjnych i instytucjonalnych związanych z przeciwdziałaniem przemocy wobec kobiet i przemoc domowej oraz prowadzenie kampanii mających na celu uwrażliwienie różnych grup społecznych na temat przemocy wobec kobiet i dyskryminacji ze względu na płeć.

Poradnik nasz kierujemy przede wszystkim do wolontariuszek, które będą miały bezpośredni kontakt z pokrzywdzonymi kobietami, pracując jako osoby pierwszego kontaktu, prawniczki, psycholożki i innego rodzaju doradczynie. Warto w tym miejscu wspomnieć o tym, że chociaż w działalności pomocowej stawiamy przede wszystkim na kontakt kobiety z kobietami to szczególnie, jeśli chodzi o poradnictwo prawne korzystaliśmy również ze wsparcia mężczyzn. Zależy nam na tym aby

osoby współpracujące z CPK miały wspólną wizję i perspektywę patrzenia na przemoc wobec kobiet. Tylko wówczas naszym zdaniem pomoc jaką świadczymy będzie spójna i skuteczna. Kobiety mogą korzystać w Centrum Praw Kobiet z długofalowej i kompleksowej pomocy lub poprzestać na jednorazowej konsultacji, która pomoże im uporządkować swoją sytuację życiową i rozpoznać możliwości wprowadzenia w niej zmian. Większość naszych klientek to kobiety doświadczające różnych form przemocy. Pracujemy z nimi w oparciu o przekonanie, że kobiety są w stanie znaleźć w sobie siłę aby same mogły uwolnić się z krzywdzących związków, w których są bite i maltretowane. Nasza praca z kobietami doświadczającymi przemocy ma charakter niedyrektywny, nie mówimy im co i jak mają zrobić. Motywując do działania nie rozliczamy ich z podjętych działań gdyż jest to w istocie powielanie metod jakimi posługiwał się sprawca, kontrolując ich życie. To czego kobiety przede wszystkim od nas potrzebują aby osiągnąć swój cel i uwolnić się z krzywdzących związków to wsparcie w odzyskaniu szacunku do samej siebie i pewności oraz informacji o przysługujących im prawach. Naszą rolą jest też pokazanie kobiecie szerszego kontekstu problemu, z którym się zmagają. Pokazania np., że sytuacja przemocy w jakiej się znalazła jest bardziej efektem czynników społeczno – kulturowych niż osobowościowych i nie tyle objawem „chorego związku” ile logiczną konsekwencją związku opartego na dominacji mężczyzn nad kobietami. Tradycja i kultura podtrzymuje prawo mężczyzn do sprawowania kontroli nad kobietami i dlatego przemoc mężczyzn wobec kobiet w domu, przemoc seksualna są bardziej społecznie akceptowane niż przemoc np. na ulicy. Ważne jest również aby kobieta zrozumiała, że nie jest ona sama w takiej sytuacji, że są inne kobiety, które mają podobne doświadczenia.

Wbrew pozorom podejście prezentowane w placówkach dla osób doświadczających przemocy różni się. Większość placówek w Polsce, w których kobiety mogą znaleźć pomoc, przyjęła perspektywę neutralną ze względu na płeć. Często

---

pod jednym dachem pomaga się tam zarówno kobietom jak i mężczyznom ofiarom przemocy, całym rodzinom, a więc i sprawcom oraz ofiarom różnych przestępstw.

Centrum Praw Kobiet od początku swego istnienia opowiadało się za pomocą specjalistyczną skierowaną tylko do kobiet. Za takim podejściem przemawia wiele argumentów. W naszym głębokim przekonaniu sprzyja ono indywidualizacji pomocy, zwiększa poczucie bezpieczeństwa kobiet i zmniejsza ryzyko wtórnej wiktymizacji w kontaktach z nieprzeszkolonymi pracownikami lub sprawcami. Wiemy, że wiele kobiet, które doświadczyły przemocy, ma uraz do mężczyzn i bardzo sobie ceni placówki, gdzie mogą mieć kontakt tylko z kobietami. Uważamy, że kobiety powinny mieć prawo wyboru czy chcą skorzystać z pomocy specjalistycznej placówki skierowanej tylko do kobiet, czy ogólnej oraz wyboru płci osoby udzielającej pomocy. Pomocy specjalistycznej nie zastąpią placówki ogólne pomagające ofiarom różnych przestępstw, osobom w sytuacji kryzysowej czy bezdomnym.

Najważniejszym dla nas dokumentem jest Konwencja Rady Europy w sprawie zapobiegania i zwalczania przemocy wobec kobiet i przemocy domowej, która podkreśla, że u genezy przemocy wobec kobiet leży ukształtowana i utrzymująca się od wieków upośledzona i nierówna z mężczyznami pozycja kobiet w rodzinie i społeczeństwie. Dlatego też uważa się, że zwalczanie przemocy wobec kobiet może być skuteczne tylko wtedy, gdy będzie częścią ogólniejszej strategii przeciwdziałania strukturalnej nierówności kobiet i mężczyzn. Tymczasem w naszym kraju wciąż dominuje postrzeganie przemocy domowej głównie w kategoriach dysfunkcji relacji w rodzinie, bez uwzględniania jej kontekstu kulturowego, społecznego i politycznego. Rzutuje to bez wątpienia na przyjętą strategię i środki jej zwalczania.

Kiedy przemoc tę postrzegamy w kategoriach dysfunkcji rodziny to staramy się pomóc rodzinie, budujemy plan pomocy, stawiamy na mediacje pomiędzy „stronami konfliktu”, mówimy,

że to kobieta musi się zmienić, poddać terapii. Od ofiar generalnie dużo wymagamy: ma być konsekwentna, nie wymagać zbyt wiele, współpracować ze służbami i realizować wyznaczony przez nie plan działania, pracować, dbać o dzieci i je chronić. Kiedy nie jest w stanie wywiązywać się z obowiązków może być oskarżona o brak współpracy czy roszczeniowość. Kiedy wyjdzie na jaw, że jej agresor również wyżywa się na dziecku, może być w najlepszym razie oskarżona przynajmniej o nieudzielanie pomocy. Rzadko dostrzegamy, że przemoc wobec kobiet i dzieci blisko ze sobą współwystępują i kobieta może mieć trudności w zapewnieniu dzieciom bezpieczeństwa, jeśli instytucje stojące na straży prawa nie podejmują radykalnych środków aby odseparować sprawcę od ofiary. Może się zdarzyć, że kobieta doznająca przemocy, sama reaguje przemocą. Nie można jednak takiej reakcji traktować na równi z przemocą, jakiej dopuszcza się sprawca. Do ofiary, która się broni, przypinana jest etykieta „przemoc wzajemna”, a ta w praktyce często znosi odpowiedzialność sprawcy. Strategia wielu sprawców czyli „oskarżanie ofiar o stosowanie wobec nich przemocy” jest w wielu przypadkach bardzo skuteczna i pozwala uniknąć sprawcy odpowiedzialności. A przecież kiedy mamy do czynienia z przemocą domową to rzadko jest to przemoc pomiędzy „równymi sobie partnerami”. Mamy tutaj do czynienia z dysproporcją sił, przewagą jednej ze stron, dążeniem do podporządkowania sobie słabszego partnera oraz kontroli nad nim.

Kiedy kobieta doznająca przemocy nie jest stereotypową ofiarą jesteśmy wobec niej podejrzliwi. Kiedy dochodzi swych praw nierzadko przyczepia się jej łatkę osoby roszczeniowej. Gdy z różnych powodów decyduje się dać swojemu oprawcy kolejną szansę, mówimy; „widać to lubi”, „sama jest sobie winna”. Kiedy jest konsekwentna, oskarża męża o przemoc, chce odejść i wnosi sprawę o przemoc słyszy, że fałszywie oskarża i robi to wyłącznie na użytek sprawy rozwodowej.

Aby skutecznie pomagać ofiarom nie można powielać metod stosowanych przez sprawcę: kontroli, rozliczania z wyko-



nanych zdań, uzależniania pomocy od podjęcia określonych kroków. Musimy pamiętać, że pomoc świadczona w sposób dyrektywny, skupiająca się na zachowaniu ofiary, a nie sprawcy, może również wiktyimizować i zniechęcać ofiary do szukania pomocy. Dlatego też tak ważne jest by wszystkie osoby, które mają kontakt z pokrzywdzonymi kobietami, miały wiedzę na temat mechanizmów funkcjonowania związku przemocowego, psychologicznych aspektów zachowania pokrzywdzonych i sprawców. Wiedza ta jest pomocna zarówno przy niesieniu pomocy pokrzywdzonym w pierwszym kontakcie, jak i przy świadczeniu innych form pomocy.

Zdajemy sobie sprawę, że pomaganie kobietom doświadczającym przemocy bywa czasami dużym wyzwaniem, wymaga cierpliwości i determinacji pomagających i jest dla nich dużym obciążeniem psychicznym. Musimy mieć świadomość, że w sprawach o przemoc wobec kobiet, jak w żadnych innych, nasze przekonania, stereotypy i uprzedzenia związane ze społecznymi rolami płciowymi wpływają na ocenę osoby pokrzywdzonej i sprawcy. Przemoc mężczyzn wobec kobiet jest w dalszym ciągu tolerowana i usprawiedliwiana. Liczba spraw ujawnianych organom ścigania, a w szczególności tych trafiających do sądu, to wierzchołek góry lodowej. Statystyki dotyczące liczby zakładanych Niebieskich Kart, zamiast przybliżyć nas do lepszego wglądu w skalę zjawiska, tak naprawdę zaciemniają obraz. Większość ofiar milczy ze wstydu i strachu ulegając presji sprawców lub członków rodziny albo rezygnuje z szukania pomocy z powodu biurokracyjnych barier i innych trudności, na jakie napotykają lub z powodu braku wiary w skuteczność świadczonej pomocy. Tylko niewielki procent sprawców przemocy domowej ponosi jakąkolwiek odpowiedzialność za swoje czyny, a ci którzy zostają skazani najczęściej otrzymują karę w zawieszeniu i dalej mieszkają ze swoimi ofiarami pod jednym dachem, i stosują przemoc. Znowelizowana w 2010 roku Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, chociaż niedoskonała, daje

możliwości takiego stosowania prawa, które skuteczniej chroniłoby ofiary i pozwalało na efektywniejsze pociąganie sprawców do odpowiedzialności. Niestety praktyka stosowania prawa pozostawia wiele do życzenia. Trudno się zgodzić z praktyką opierającą się na częstych umorzeniach, rzadkim stosowaniu środków zapobiegawczych pozwalających na odseparowanie sprawcy od ofiary, orzekaniu wyroków głównie w zawieszeniu (od 80 do 90%) i w granicach dolnego ustawowego zagrożenia, bez zobowiązania skazanego do opuszczenia lokalu, zakazu zbliżania się i kontaktowania z ofiarą. Jest w istocie przekazem dla sprawcy, ofiary i całego społeczeństwa, że przemoc wobec kobiet nie jest w oczach tych, którzy stosują prawo, poważnym przestępstwem. Policjanci, prokuratorzy, sędziowie, pracownicy socjalni oraz zatrudnieni w organizacjach pomocowych są niezwykle ważnym ogniwem w przeciwdziałaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej. Ich postawa i decyzje są nie tylko znaczące z punktu widzenia konkretnej sprawy, danej ofiary i sprawcy, ale również odbioru społecznego i mają duży wpływ na decyzje kobiet dotyczące ujawniania tego typu przestępstw oraz prewencji generalnej. Dlatego tak ważne jest, aby ci wszyscy, którzy w swojej pracy zawodowej mają do czynienia z przemocą wobec kobiet, z ofiarami i sprawcami poszerzali wiedzę na ten temat, dbali, żeby podstawową zasadą przyświecającą ich pracy było bezpieczeństwo ofiar oraz pociąganie sprawców do odpowiedzialności. Pamiętajcie, wiele zależy również od każdej i każdego z nas. Mamy nadzieję, że nasz Niezbędnik pomoże Wam lepiej zrozumieć zachowanie pokrzywdzonych kobiet i ułatwi Wam nawiązanie z nimi kontaktu opartego na wzajemnym zaufaniu i sprawi, że pomoc, którą świadcycie da kobiecie poczucie bezpieczeństwa i MOC potrzebną do wprowadzenia zmian w swoim życiu.

---

## MITY I FAKTY

---

*Mit:* Przemoc domowa to zjawisko marginalne.

*Fakt:* Przemoc domowa jest, niestety, powszechnym zjawiskiem i najczęstszą formą agresji interpersonalnej. Szacuje się, że około jedna trzecia wszystkich kobiet doznaje różnych form przemocy ze strony swoich partnerów. To poważny problem społeczny. Ofiarami przemocy, niezależnie od przestrzeni geograficznej, są przede wszystkim kobiety i dzieci. Przemoc w rodzinie jest częściej przyczyną zranień i innych uszkodzeń ciała kobiet niż wszystkie inne przyczyny: wypadki samochodowe, napady i zgwałcenia ze strony obcych napaśników razem wzięte.

*Mit:* Przemoc w związkach to sprawa prywatna.

*Fakt:* Przemoc to nie osobisty problem, tylko przestępstwo, które jest realnym zagrożeniem dla zdrowia i życia. Gdy zabraknie skutecznej interwencji, prowadzi do eskalacji przemocy i nierzadko zabójstwa, a koszty interwencji rosną. W USA rocznie na wydatki medyczne związane z przemocą w rodzinie przeznaczają się od 3 do 5 miliardów dolarów, a 100 milionów dolarów wynoszą straty z powodu zmniejszonej wydajności oraz nieobecności w pracy z powodu zwolnień lekarskich. Do tego trzeba dodać koszty interwencji policyjnych, postępowań przygotowawczych i sądowych, pobytu skazanych w więzieniach, a kobiet w schroniskach i leczenia dzieci.

*Mit:* Przemoc zdarza się tylko w określonych środowiskach, dotyczy rodzin patologicznych, z innych kultur.

*Fakt:* W każdej grupie społecznej dochodzi do przemocy. Badania pokazują, iż mężczyźni, którzy są sprawcami przemocy, pochodzą ze zróżnicowanych ekonomicznie i społecznie środowisk. Jeśli osoba o wyższym statusie społecznym dopuszcza się przemocy wobec dzieci i żony, bywa że organy ścigania okazują jej wyrozumiałość i minimalizują zagrożenie. Przemoc wobec członków rodziny, zwłaszcza w skrajnej formie, traktowana jest przez wymiar sprawiedliwości znacznie poważniej, gdy sprawcą jest kobieta. W rodzinach lepiej sytuowanych przemoc bywa mniej widoczna i rzadziej zgłaszana organom ścigania, a ofiary nie korzystają z pomocy instytucji, gdyż mogą sobie same poradzić: wynająć mieszkanie, wyprowadzić się.

*Mit:* Kobieta prowokuje i sama jest sobie winna.

*Fakt:* Mit ten jest oparty na głęboko zakorzenionym przekonaniu, że mężczyzna jest tzw. głową rodziny i że prawo jest po jego stronie, więc może wymierzać karę partnerce (bo zupa była za słona, źle zajmowała się dziećmi, była nie dość troskliwa dla męża, zbyt dużo czasu spędzała poza domem). Jeśli akceptujemy ten mit, dajemy tym samym przyzwolenie na stosowanie przemocy w niektórych okolicznościach: przemoc jest reakcją na niewłaściwe zachowanie, a ten, kto stosuje przemoc, określa i definiuje co jest właściwe, a co nie. Mówienie o prowokacji jest w istocie oskarżaniem ofiary i zdejmowaniem odpowiedzialności ze sprawcy. W wypadku innych przestępstw nikt nie oskarża ofiar (nie zamontowała dobrego zamka, wyjechała na wczasy, szła ciemną ulicą). Tymczasem w orzecznictwie dotyczącym przemocy mamy próby usprawiedliwiania przez sędziów sprawców przemocy domowej. I tak np. w wyroku Sądu Apelacyjnego w Krakowie (II Aka 198/97) sąd stwierdza: „Są sytuacje, w których takie zachowanie wynika z wyzywającego zachowania się rzekomych ofiar;

są inne, gdy ofiary odpowiadają czynami tego samego rodzaju. W takich sytuacjach nawet wypełnienie znamion przedmiotowych znęcania się może nie wystarczyć do przypisania przestępstwa z art. 184.1 k.k.(obecnie art. 207 k.k.), bowiem brak będzie w nich złego zamiaru sprawcy, dążenia do wyrządzenia niezasłużonej dolegliwości ofierze, krzywdzenia z powodu posiadanej przewagi, zależności itp. W tych sytuacjach słuszne może być bądź uniewinnienie oskarżonego, bądź stwierdzenie przestępstwa prywatnoskargowego i odstąpienie od wymierzenia kary”.

W podobnym duchu wypowiedział się Sąd Apelacyjny w Krakowie (II Aka 40/98): „(...) Zdarza się wszak, że obelgi, naruszanie nietykalności cielesnej, szykany itp. są wzajemne, że słowa wulgarne nie są obelgami, bo należą do obyczaju środowiska, że zachowania naganne sprawcy są reakcją na prowokowanie go bądź środkiem do wymuszenia poprawnego zachowania się rzekomej ofiary”.

Powyższe orzeczenia wyraźnie oparte są na założeniu, że mężczyzna ma prawo karać biciem kobietę, która w jego ocenie niewłaściwie wywiązuje się ze swoich obowiązków domowych, jeśli ma w ocenie sądu dobre zamiary. Mężczyzna, jako „głowa domu”, wie lepiej, co jest dla kobiety dobre, a co złe.

Takie myślenie sprawia że ciężar odpowiedzialności przenoszony jest ze sprawcy na ofiarę. To wyłącznie sprawca ponosi pełną winę za użycie przemocy.

*Mit:* Niektóre ofiary lubią być bite.

*Fakt:* Za tym stwierdzeniem kryje się przekonanie, że przemoc może być objawem uczuć i przywiązania, że jest swego rodzaju stymulatorem erotycznym – „zależy mu, to bije; taki zazdrosny, znaczy, że kocha”. Powstawały nawet teorie naukowe uzasadniające upodobanie kobiet do cierpienia m.in. teoria masochizmu kobiecego. W rzeczywistości większość kobiet, będących w krzywdzącym związku, podejmuje wiele prób obrony przed przemocą: uzyskiwanie obietnic o zaprze-

staniu przemocy, straszenie, ucieczka, chowanie się, unikanie partnera. Nikt nie lubi być bity, wyzywany, upokarzany, kontrolowany, mieć siniaków ani połamanych kości.

*Mit:* Dla dobra dzieci kobieta powinna zostać w związku.

*Fakt:* Wyrok Sądu Apelacyjnego w Krakowie potwierdza ten mit: „Są i takie zaszłości, gdy owe zachowania spełniają znamiona stanu wyższej konieczności, są bowiem dyktowane dążeniem do ocalenia małżeństwa czy dobrem dzieci lub dobrem rzekomej ofiary, bądź jeszcze innymi dobrami ważniejszymi od wątpliwej godności ofiar nagannie się prowadzących. W takich sytuacjach nawet wypełnienie znamion przedmiotowych znęcania się może nie wystarczyć do przypisania przestępstwa z art. 184” (II AK 198/97). Zapomina się przy tym, że dzieci cierpią zarówno emocjonalnie, jak i fizycznie, dlatego też wiele kobiet opuszcza związek oparty na przemocy, mając na względzie ochronę bardziej dzieci niż siebie. Badania pokazały, iż emocjonalne i fizyczne zdrowie dzieci polepsza się, kiedy są odizolowane od przemocy. Badania międzynarodowe pokazały, że nawet 80% dzieci, których matki były bite, były też świadkami przemocy, 40–70% również było jej ofiarami, a 30% wykorzystywano seksualnie.

*Mit:* Przyczyną przemocy domowej jest alkohol.

*Fakt:* Alkoholizm nie jest przyczyną przemocy, ale może być czynnikiem zwiększającym zagrożenie ciężkim uszkodzeniem ciała lub zabójstwem. Wielu mężczyzn jest agresywnych w stosunku do partnerki, kiedy są trzeźwi. Są tacy, którzy biją tylko pod wpływem alkoholu, ale i tacy, którzy biją tylko, gdy są trzeźwi. Powoływanie się przez sprawcę na alkohol jako przyczynę stosowania przemocy jest formą usprawiedliwiania się w celu uniknięcia odpowiedzialności – to nie ja, to alkohol. Badania zachodnie wykazują, że kiedy nadużywający alkoholu mężczyźni przestają pić, nie jest to równoznaczne z zaprzestaniem stosowania przez nich prze-

mocy. Niestety ten mit ma silny wpływ na stosowanie prawa. Prokuratorzy i policjanci, którzy wierzą, że przemoc występuje głównie w rodzinach, gdzie nadużywa się alkoholu, często nie dostrzegają przemocy występującej w tzw. porządnym rodzinach. Mężczyznom nienadużywającym alkoholu łatwiej jest uniknąć odpowiedzialności karnej, ten typ sprawcy nie odpowiada bowiem naszym stereotypowym wyobrażeniom o związku przemocy z alkoholizmem.

*Mit:* Kobiety fałszywie oskarżają, by uzyskać rozwód.

*Fakt:* Kobiety rzadko zgłaszają przemoc, kiedy zdarzy się pierwszy raz. Przemoc najczęściej nie zaczyna się na początku związku, kiedy łatwo jest odejść, ale później, kiedy związek utrwalił się, a mężczyzna ma duży wpływ na kobietę, gdy istnieją liczne powiązania (dzieci, mieszkanie). Przemoc fizyczna jest często ostatnim etapem kontroli mężczyzny nad kobietą (kontroluje jej kontakty z rodziną i znajomymi, musi wszystko wiedzieć). Ofiary długo nie decydują się na odejście, bo mają świadomość, że to prowadzi do eskalacji przemocy. Fałszywe oskarżenia zdarzają się rzadko (0,2% w badaniach zachodnich), rzadziej niż przy innych przestępstwach. Problemem w sprawach o przemoc w rodzinie nie są fałszywe oskarżenia ale to, że tak rzadko sprawy te wychodzą na światło dzienne, i to, że tak niewielu sprawców ponosi odpowiedzialność za swoje czyny. Nawet jeśli sprawa trafi do sądu – około 80% spraw jest umarzanych na szczeblu prokuratury – to i tak większość z nich kończy się wyrokiem w zawieszeniu (od 80 do 90%), a kary orzekane są w granicach dolnego zagrożenia.

*Mit:* Przemoc jest wynikiem choroby psychicznej.

*Fakt:* Nie ma ścisłych związków pomiędzy przemocą w rodzinie a chorobami psychicznymi. Przemoc w stosunku do kobiet jest motywowana dążeniem do kontroli i utrzymaniem władzy nad partnerką.

*Mit:* Mężczyzna jest z natury agresywny i nie potrafi kontrolować swojej agresji.

*Fakt:* Większość mężczyzn, którzy są sprawcami przemocy w stosunku do osoby bliskiej, nie jest agresywna poza domem. Większość aktów przemocy domowej jest zaplanowana. Mężczyźni, którzy stosują przemoc, rzadko działają spontanicznie. Świadomie wybierają czas, miejsce (np. po powrocie z przyjęcia). Kiedy sprawca uderza partnerkę, w większości przypadków celuje w te części ciała, na których stłuczenia nie będą widoczne lub będą widoczne w niewielkim stopniu.

*Mit:* Kobiety są tak samo często sprawcami przemocy.

*Fakt:* Analizy policyjnych i sądowych rejestrów wykazują, że w 90–98% przypadków przemocy to mężczyźni są sprawcami. Kobiety, jeśli stosują przemoc, to najczęściej w samoobronie. Przemoc męska jest groźniejsza, ponieważ istnieje większe prawdopodobieństwo uszkodzenia ciała. Kobieta zwykle doznaje urazów niezależnie od tego czy się broni, czy odpowiada przemocą na przemoc.

*Mit:* Jeśli kobieta nie odchodzi, widocznie to lubi.

*Fakt:* Lęk, zależność ekonomiczna, niemożność utrzymania siebie i dzieci, obawa o nie, presja ze strony otoczenia to tylko niektóre z przyczyn pozostawania ze sprawcą. Psychologiczne skutki doznawania przemocy, takie jak: zmiana obrazu siebie, utrata wiary we własne siły i możliwości, zaufania do siebie i innych, utrudniają wychodzenie z krzywdzącego związku. Kobiety nie akceptują przemocy, czasem nie wierzą tylko, że cokolwiek może się zmienić po nieudanych próbach obrony. Bierność i depresja to skutki doznawania przemocy.



---

## CZARNA STATYSTYKA

---

Przemoc domowa wobec kobiet to poważny problem społeczny o globalnym zasięgu. W 90–95% przypadków sprawcami przemocy w rodzinie są mężczyźni, a ofiarami kobiety. Jak stwierdza ONZ, przemoc wobec kobiet ma charakter prawdziwej epidemii. Każdego roku miliony kobiet i dziewcząt na całym świecie są łzone, poniżane, bite i gwałcone. W wielu krajach kobiety są porywane, torturowane i zabijane, bo rzekomo przyniosły hańbę rodzinie, wniosły zbyt niski posąg lub po prostu dlatego, że są kobietami. Według raportu Światowej Organizacji Zdrowia 30% kobiet na świecie doznaje przemocy z rąk swoich partnerów (2013). Najwyższy wskaźnik przemocy w rodzinie notuje się w Afryce, na Bliskim Wschodzie i w Azji Południowo-Wschodniej, gdzie 37% kobiet w którymś momencie życia doświadczyło przemocy ze strony partnera. W krajach Ameryki Łacińskiej i Południowej wskaźnik ten wynosi 30%, w Ameryce Północnej 23%, a w Europie 27%.

Rada Europy szacuje, że około 25% kobiet doświadczyło przemocy fizycznej, a 10% doznało przemocy seksualnej z użyciem siły. W większości przypadków sprawcą była osoba z najbliższego otoczenia ofiary, najczęściej jej partner lub były partner. 45% kobiet w UE deklaruje, że co najmniej raz padło ofiarą przemocy ze względu na płeć; 40–45% kobiet doświad-

czyło molestowania seksualnego w pracy. Większości aktów przemocy wobec kobiet dokonują mężczyźni z bezpośrednio otoczenia ofiar, głównie partnerzy lub byli partnerzy.

Około 38% wszystkich zgonów kobiet na świecie to zgony poniesione w związku z przemocą domową. Tylko 7% kobiet zginęło z rąk mężczyzn niebędących ich partnerami. Szacuje się, że w Europie w wyniku przemocy ze względu na płeć codziennie umiera 7 kobiet. Według Raportu Amnesty International w Rosji rocznie 14 000 kobiet jest zabijanych przez męża lub innego członka rodziny. Szacunki dotyczące Unii Europejskiej mówią o 2419 kobietach, które poniosły śmierć w związku z przemocą stosowaną przez partnera: 1409 z tych kobiet było ofiarami umyślnego zabójstwa popełnionego przez partnera, a 1010 popełniło samobójstwo. Musimy pamiętać, że w związku z przemocą wobec kobiet, giną również ich dzieci oraz bliscy (matki, siostry).

W Polsce przemoc w rodzinie jest najczęściej popełnianym przestępstwem po przestępstwach przeciwko mieniu i życiu. Szacuje się, że do około 1/3 zabójstw w Polsce dochodzi w związku z przemocą w rodzinie. Badania wiktyimizacyjne prowadzone przez Beatę Gruszczyńską wykazały, że co trzecia kobieta w Polsce doznała w swoim życiu przemocy ze strony mężczyzny. W co szóstym przypadku była to przemoc ze strony partnera, natomiast w co czwartym ze strony innego mężczyzny-krewnego, znajomego czy obcego. Tylko w co trzecim przypadku przemocy ze strony partnera zawiadomiona jest o tym policja.

W badaniach przeprowadzonych w 2010 r. przez TNS OBOP na zlecenie Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej 60% respondentów przyznało, że znają – w swoim otoczeniu – przynajmniej jedną rodzinę, w której dochodzi do przemocy wobec kobiet, 45% ogółu badanej populacji, to osoby, które mieszkają lub w przeszłości mieszkały w gospodarstwie domowym, w którym dochodzi lub dochodziło do przemocy w rodzinie: ponad jedna piąta (22%) osobiście doświadczyła

przemocy ze strony członka gospodarstwa domowego. Ofiarą przemocy psychicznej w rodzinie było 27% badanych: 33% kobiet i 21% mężczyzn przynajmniej raz w życiu doświadczyło podobnych zachowań ze strony innego członka gospodarstwa domowego. Rzadko były to pojedyncze zdarzenia (o tym, że zdarzyło się to tylko raz mówiło 6–7% osób), najczęściej były to sytuacje powtarzające się (o tym, że zdarzenie miało miejsce więcej niż raz mówiło 27% kobiet i 14% mężczyzn). Ofiarą przemocy ekonomicznej w rodzinie było 9% ogółu badanej populacji: 12% kobiet i 6% mężczyzn przynajmniej raz w życiu doświadczyło podobnych zachowań ze strony innego członka gospodarstwa domowego. Ofiarą przemocy fizycznej w rodzinie przynajmniej raz w życiu było 19% badanych kobiet, a 15% było ofiarą przemocy więcej niż raz. Do doświadczenia przemocy seksualnej ze strony innego członka gospodarstwa domowego przyznało się 4% kobiet.

Warto zwrócić uwagę na fakt, że jeśli chodzi o przemoc wobec mężczyzn jej sprawcami są najczęściej również inni mężczyźni. Męska przemoc jest groźniejsza – występuje większe prawdopodobieństwo ciężkiego uszkodzenia ciała, a kobiety trzy razy częściej niż mężczyźni są narażone na kolejne akty przemocy.

Ofiarami przemocy domowej wobec kobiet są również dzieci. Szacuje się, że nawet 80% dzieci kobiet bitych jest świadkami przemocy jakiej doznają ich matki, a w ponad 50% przypadków są to sytuacje, kiedy życie ich matek było zagrożone. W 30 do 40% przypadków dzieci, które są świadkami przemocy stosowanej wobec swojej matki, same doznają bezpośredniej przemocy fizycznej (39% dzieci doznało obrażeń stając w jej obronie). Z badań przeprowadzonych w Kanadzie wynika, że 24% ofiar doświadcza przemocy w trakcie korzystania przez ich partnerów z prawa do kontaktu z dziećmi.

---

## KULTUROWE UWARUNKOWANIA PRZEMOCY WOBEC KOBIET

---

Przemoc mężczyzn wobec kobiet jest wyrazem historycznie ukształtowanego, nierównego podziału władzy pomiędzy kobietami i mężczyznami. Historycznie rzecz biorąc, w procesie powstawania nowoczesnych państw władzę w rodzinie uzyskali mężczyźni (Sauer 2002). Męską dominację w rodzinie umocniły następnie przepisy prawa oraz normy i struktury społeczne. Przez setki lat bicie żon było prawnie sankcjonowane. Dopiero pod koniec XIX wieku rozpoczął się proces delegalizowania tej uświęconej tradycją praktyki dającej mężczyznom prawo do dyscyplinowania swoich żon. Kobiety znacznie później niż mężczyźni uzyskały prawa wyborcze i pełne prawo do nauki. W Polsce niewiele ponad 100 lat temu kobiety zostały dopuszczone do studiowania na uniwersytetach. Były wykluczone z udziału w życiu politycznym, a w wielu dziedzinach były uzależnione od swoich ojców i mężów, nie mogły decydować o własnym losie.

Nawet w Europie wiele archaicznych, patriarchalnych struktur społecznych przetrwało do drugiej połowy XX wieku. W niektórych krajach kobiety uzyskały prawa wyborcze dopiero po II wojnie światowej. Prawo rodzinne wielu państw

uznawało mężczyznę za tzw. głowę rodziny aż do lat siedemdziesiątych XX wieku i nakazywało kobiecie posłuszeństwo. Po dziś dzień gwałt w małżeństwie nie we wszystkich krajach jest uznawany za przestępstwo. We wczesnych latach siedemdziesiątych aktywistki tzw. drugiej fali ruchów kobiecych działających na rzecz wyzwolenia kobiet zwróciły uwagę na interpersonalną, strukturalną przemoc wobec kobiet jako na problem społeczny. Wiele kobiet zrozumiało, że instytucje państwowe i wymiar sprawiedliwości wykazują małe zainteresowanie zwalczaniem tej formy przemocy. Sprawcy często pozostawali bezkarni, nawet gdy kobiety ośmielały się ujawnić prawdę o swoich bolesnych doświadczeniach i wносиły oskarżenia przeciwko mężom lub partnerom. Państwo nie okazywało – a w pewnym zakresie nadal nie okazuje – zainteresowania skutecznym ściganiem tej formy przestępstw.

Prawnie i społecznie akceptowane w XIX wieku zachowanie męża przywołującego do porządku swoją żonę przyjęło w wieku XX kształt neutralnych płciowo teorii psychologicznych. Teorie te doszukują się źródeł przemocy w samej naturze związków między mężczyznami i kobietami. Część psychologów uważa przemoc za skutek zaburzeń osobowości sprawcy, wzmocniony przez przypisywaną kobiecie społeczną rolę „ofiary”. Wszystkie te koncepcje, traktujące przemoc jako wynik zaburzeń sprawcy, związku lub ofiary, proponują strategie naprawcze całkowicie pomijające potrzebę zmiany układu sił i stosunków władzy, które są podstawą przemocy stosowanej przez mężczyzn wobec kobiet.

Sprawcy przemocy wyjaśniają swoje zachowanie pragnieniem naprawy lub zmiany sytuacji lub też przemożną potrzebą ukarania partnera. Przekonanie, że znęcanie się nad żoną jest blisko związane z powszechnie uznawanym prawem do kontrolowania zachowań partnera częściowo wyjaśnia przemoc opisywaną przez tysiące kobiet. Warunkiem zmiany tych przekonań jest społeczna refleksja nad kulturowymi czynnikami przyzwalającymi na stosowanie przemocy, uwzględnia-

jącymi m.in. wiarę w tzw. naturalny porządek rzeczy, uprzedmiotowienie kobiet, kulturową akceptację podporządkowania i tolerancję dla stosowania przymusu, i siły fizycznej.

## Wiara w tzw. naturalny porządek rzeczy

W większości pełnych rodzin ojciec przejmuje rolę głowy rodziny tylko z tytułu przynależności do uprzywilejowanej płci. Powszechna akceptacja władzy mężczyzn powoduje, że wielu mężczyzn oczekuje od swoich partnerek posłuszeństwa, a wiele kobiet łatwo godzi się na jakiś stopień podporządkowania mężczyźnie. Przyjęcie i utrzymanie przez ojca roli głowy rodziny nie wymaga oczywiście użycia przemocy. Istnieje wiele rodzin, w których ojciec jest bez wątplenia „głową”, ale nigdy nie ucieka się do przemocy, by utrzymać swą władzę. Warto w tym miejscu zadać sobie pytanie, w jaki sposób głęboko zakorzeniona w kulturze praktyka organizowania się w struktury hierarchiczne przyczynia się do rozpowszechnienia przemocy poprzez wytworzenie w mężczyznach oczekiwania, że kobiety będą im podporządkowane.

Stosujący przemoc mężczyźni działają zwykle w oparciu o system przekonań uznających ich prawo do dyscyplinowania partnerek i do korzystania z usług kobiet, których obowiązkiem ma być posłuszeństwo wobec mężczyzn. Historyczne i kulturowe podstawy systemu rodziny patriarchalnej ukształtowały stosunki władzy w rodzinie, przypisując mężczyźnie rolę tzw. głowy rodziny, a kobiecie rolę jej podporządkowanego członka. Koncepcja uznająca istnienie naturalnego, hierarchicznego porządku znajduje potwierdzenie w każdym aspekcie funkcjonowania społeczeństwa, w którym hierarchiczne struktury społeczne odgrywają podstawową rolę.

## Uprzedmiotowienie kobiet

Drugim kulturowym czynnikiem przyczyniającym się do stosowania przemocy wobec kobiet jest powszechne używanie wizerunków kobiet w sposób uprzedmiotawiający. Chłopcy wychowywani są w kulturze, w której rzeczy należące do „świata kobiet” są przedmiotem szyderstw i która nakazuje im pozbyć się wszelkich cech, jakie mogłyby ich upodobnić do dziewcząt: skłonności do płaczu, zabawy lalkami lub okazywania strachu. Mężczyźni są uczeni zarówno miłości do kobiet, jak i ich lekceważenia; w kobietach natomiast kształtuje się jednocześnie niechęć do mężczyzn i poczucie, że są im niezbędni do życia.

Stosowanie fizycznej przemocy wobec człowieka, którego uważamy za równego sobie, jest trudne. Większość sprawców w jakiś sposób depersonalizuje swoje ofiary przed lub w trakcie bicia czy znęcania się. Kobiety doświadczające przemocy podkreślały, że wśród najczęściej używanych wobec nich obelg na pierwszym miejscu znalazły się wulgarne określenia żeńskich genitaliów, na drugim zaś takie określenia jak: „dziwka”, „kurwa” i „głupia, tłusta lub leniwa suka”. Częstość używania obelg rosła w okresie bezpośrednio poprzedzającym akt przemocy.

Wykorzystanie ciała kobiecego do zwiększenia sprzedaży wielu towarów, od samochodów po karty płatnicze, umacnia w sprawcach skłonność do przedmiotowego postrzegania i traktowania kobiet oraz utrwala wizerunek kobiet jako ofiar.

## Kulturowe wzmocnienia wyuczonej bezradności

Chyba najczęściej zadawanym pytaniem na temat ofiar przemocy jest: „Dlaczego ona od niego nie odchodzi?”. Często słyszymy opinie, że wiele kobiet to „zawodowe ofiary”, które czerpią z przemocy jakiś rodzaj satysfakcji.

Uważa się, że różnią się od tzw. normalnych kobiet. Twierdzi się, że cierpią z powodu najróżniejszych, klinicznie zdefiniowanych zaburzeń emocjonalnych, takich jak postawa wyuczonej bezradności, uzależnienie od związku: współzależnienie, lub też mają zaburzoną osobowość. Poniższa relacja pochodzi od jednej z ofiar przemocy, u której najpierw rozpoznano paranoję, a później współzależnienie:

*Mąż strzelał do mnie dwukrotnie, ale był tak pijany, że chybił. Zamknęłam się na klucz w łazience, skąd – przez okno – udało mi się wydostać na zewnątrz. Uciekałam boso przez głęboki po kolana śnieg. Sąsiedzi zawieźli mnie do szpitala. Nazajutrz przeniesiono mnie na oddział psychiatryczny z powodu silnego stanu lękowego. Poddano mnie tam kilku testom, po czym psychiatra powiedział, że uzyskałam wysoki wynik w skali paranoi. Gdy zapytałam go, co to znaczy, odpowiedział, że „przeżywam irracjonalne stany lękowe, że ktoś usiłuje zrobić mi coś złego”. Mój lęk przerodził się w depresję. W tydzień później zwolniono mnie do domu z zaleceniem zażywania valium.*

Dlaczego ofiary znęcania się są tak uporczywie obwiniane o stosowaną wobec nich przemoc? Główną przyczyną wydaje się być dążenie do zachowania utrwalonych wzorców współżycia społecznego; indywidualizacja problemu i przypisanie go pewnej liczbie „chorych” lub „dysfunkcyjnych” kobiet pozwala uniknąć radykalnej przebudowy stosunków społecznych.

Ci, którzy winą za przemoc obarczają jej ofiary, skupiają się na nich samych i na ich cierpieniach. Chcą opatrzyć rany, zrobić zastrzyk przeciwbólowy, podać środek antydepresyjny skierować poszkodowaną na rehabilitację. Próbuje wyjaśniać problemy psychologiczne ofiary jako skutki traumatycznych doświadczeń z dzieciństwa, doświadczeń, które pozostawiły niezaleczone rany czy urazy psychiczne. Wyleczenie tych ran traktują jako rzecz pierwszorzędnej wagi. By móc to robić skutecznie, muszą najpierw poddać ofiary starannemu badaniu,



pozbawionej emocji, obiektywnej analizie naukowej, która ma pokazać, dlaczego dotąd były tak bezbronne. Chcą pomóc ofiarom, by stały się mniej podatne na zranienie i mogły powrócić na pole walki lepiej uzbrojone, w mocniejszej zbroi i w bardziej bojowym nastroju. Jakiej broni im zabrakło, gdy znalazły się w ogniu walki? Umiejętności zawodowych? Wykształcenia? Jakiej zbroi im zabrakło, by uchronić się od rąw? Lepszego systemu wartości? Zapobiegliwości i zdolności przewidywania? A co spowodowało upadek ich morale? Apatia? Ignorancja? Dewiacyjne, ukształtowane kulturowo zachowania typowe dla niższych klas?

Oto rozwiązanie problemu. A wszyscy, którzy przyjmują je z westchnieniem ulgi, w sposób nieunikniony stają się jego częścią. Zdecydowanie odrzucają jednak możliwość obwiniania... nie ofiary, lecz samych siebie.

Tradycja obwiniania ofiar zmusza wiele bitych kobiet do uległości i sprawia, że tkwią wiele lat w związkach, w których są krzywdzone, bite i upokarzane.

John Kenneth Galbraith twierdzi, że zdolność jakiejś grupy do narzucenia woli innej grupie zależy od możliwości wykorzystania trzech rodzajów władzy:

1. przymusu realizującego się poprzez narzucenie jakiejś grupie lub jednostce sytuacji, która jest dla niej tak nieprzyjemna lub bolesna, że zmusza ją to do rezygnacji z preferowanej opcji;
2. kompensacji, która daje możliwość wpływu na zachowanie przez obietnicę nagrody za spełnienie oczekiwań;
3. warunkowania, przez które można zmienić wyznanie, wykształcenie, zaangażowanie społeczne i przekonania co do tego, co wydaje się naturalne, właściwe lub słuszne, po to, by podporządkować kogoś woli innej osoby lub grupy osób. W tym przypadku wymuszone zachowanie może się osobie podporządkowanej wydawać zgodne z jej wolą, gdyż często nie dostrzega manipulacji, której została poddana. Kobiety są zmuszone do podporządkowania się kontroli

i dominacji mężczyzn, gdyż mogą być poddane wszystkim trzem formom władzy.

**Przymus** może być zastosowany poprzez przedstawienie kobiecie poważnych negatywnych konsekwencji niepodporządkowania się. Mogą one polegać np. na groźbie odebrania dzieci lub jeszcze cięższego pobicia w razie złożenia przez poszkodowaną skargi lub wniosku o wydanie nakazu określonego postępowania dla sprawcy.

**Kompensacja** jest stosowana, gdy kobieta nie jest w stanie utrzymać siebie i swoich dzieci bez pomocy stosującego przemoc partnera. Ta sama forma wpływu może być użyta, gdy kobieta nie jest zdolna do pracy lub kontynuowania nauki. Fakt, że sprawca przemocy ma możliwość kontrolowania przebiegu kształcenia i statusu zawodowego ofiary, w połączeniu z dyskryminacją kobiet na rynku pracy, stawia kobiety w sytuacji bez wyjścia i w znacznym stopniu przyczynia się do nasilenia przemocy.

Sprawowanie kontroli przez **warunkowanie** stosowane jest przez sprawców w atmosferze przyzwolenia społecznego. Podporządkowanie się przemocy jest zawsze wynikiem wymuszenia, wbrew temu, co czasem słyszymy, że są kobiety, które „to lubią” lub „tego pragną”. Znęcaniu się prawie zawsze towarzyszą ataki na integralność i poczucie godności ofiary. Wielu agresywnych partnerów potrafi z czasem wmówić swojej ofierze, że przemoc, której doznaje, jest skutkiem jej własnego zachowania. Ich manipulacje są wzmacniane przez nieprofesjonalne pytania zadawane przez funkcjonariuszy policji w rozmowie z pokrzywdzoną kobietą: „A może swoim zachowaniem sprowokowała pani męża” lub przez terapeutę, który rozpoznaje u ofiary współuzależnienie albo wyjaśnia stosowaną przez męża przemoc konfliktem w ich związku. Przebieg socjalizacji dziewczynek, tylko wyjątkowo zmierzający do pełnego upodmiotowienia, w połączeniu z codziennym doświadczeniem dorosłej, bitej przez męża kobiety, często prowadzi do sytuacji podobnej do tej, którą opisała

pewna 37-letnia kobieta podczas spotkania grupy wsparcia dla ofiar przemocy. Jej relacja spotkała się ze zrozumieniem ze strony pozostałych.

*Straciłam resztki szacunku dla samej siebie. Mniej więcej trzy miesiące temu on uderzył mnie w twarz za jakąś uwagę na temat któregoś z jego przyjaciół. Zaczęłam krzyczeć i wyzywać go, a on schwycił mnie jedną ręką za włosy, a drugą bił mnie po głowie. Wrzeszczałam na niego, chociaż czułam, że z nosa i z ust płynie mi krew.*

*Nie przejmowałam się tym, obrzucałam go wyzwiskami i było mi wszystko jedno, co się ze mną stanie; było mi wszystko jedno, co ze mną zrobi. W końcu poczułam, że tracę przytomność. Wzrok zasnęła mi mgła, dzwoniło mi w uszach. Krzyk uwięził mi w gardle, zaczęłam szlochać. On zawlókł mnie do łazienki, przyciągnął mi twarz do lustra i zasyczał mi do ucha: „No! Popatrz na siebie! Zobacz, jak wyglądasz! Kto jeszcze byłby taki głupi, żeby się z tobą zadawać”? W tamtej chwili nie przychodził mi do głowy nikt, kto chciałby mnie znać. Byłam zupełnie zniszczona.*

Uległość, którą sprawca przemocy wymusza na kobiecie, może być albo wzmocniona, albo wprost przeciwnie – w zależności od reakcji osób, do których bita kobieta zwraca się po pomoc. Nie istnieje neutralna reakcja na przemoc, a niezdolność do wyzwolenia się od przemocy nie jest wynikiem ukrytych wad ofiary.

## Tolerancja wobec przemocy

Najważniejszym uwarunkowanym kulturowo czynnikiem zachęcającym do stosowania przemocy jest bezkarność jej sprawców. Nieustanne poczucie zagrożenia i jawne lub zawołane groźby są od czasu do czasu wzmocniane uderzeniem pięścią w twarz, kopniakiem lub innym upokarzającym ofiarę zachowaniem. Trudno powiedzieć o kimś, kto znęca się nad

swoją partnerką, by poniósł konsekwencje swojego czynu, jeśli interweniujący funkcjonariusz policji prosi go, żeby się uspokoił, radzi poszukać pomocy psychologa lub ograniczyć picie. To samo można powiedzieć o sądach, które orzekają niskie wyroki i nie zapewniają ofiarom właściwej ochrony i zadośćuczynienia za doznaną krzywdę i cierpienie. Stereotypy, którym ulegamy sprawiają, że mamy skłonność do doszukiwania się odpowiedzialności za przemoc po stronie samych ofiar. Gdyby się inaczej zachowywały, lepiej wywiązywały z roli żony i matki, nie przebywały w nieodpowiednich miejscach, mogłyby uniknąć przemocy. Stereotypy na temat społecznych ról kobiety i mężczyzny, osobiste poglądy i uprzedzenia policjantów, prokuratorów i sędziów rzutują na sposób, w jaki prowadzone są sprawy o przemoc wobec kobiet. Kobietom zadawane są pytania dotyczące wywiązywania się przez nie z obowiązków domowych i wypełniania przez nie tradycyjnej roli żony i matki. Uwaga skupia się na kobiecie, która musi udowodnić, że w jej zachowaniu nie było elementów prowokacji i tym samym nie „zasłużyła” sobie na przemoc. Sposób bycia i styl życia kobiet ofiar przemocy poddawane są skrupulatnej ocenie. Od kobiety wymaga się aktywnego przeciwstawiania się przemocy – jeśli kobieta nie podejmuje walki w swojej obronie, nie może być mowy o gwałcie. Z drugiej strony kobieta, która broni się przed atakiem, sama może być i bywa oskarżona o stosowanie przemocy.

## Podsumowanie

Wiara w tzw. naturalny porządek i hierarchię władzy w związkach intymnych, uprzedmiotowienie kobiet, wychowanie i tradycja nakazujące kobietom uległość i podporządkowanie oraz tolerancja dla stosowania przymusu i siły fizycznej umożliwiają wieloletnie stosowanie przemocy i wyjaśniają wysoką liczbę kobiet wśród ofiar. W tradycyjnym systemie warto-

ści w społeczeństwach patriarchalnych najważniejszymi rolami społecznymi kobiety są role żony i matki. W kręgu kultury arabskiej i muzułmańskiej uważa się, że kobiety mogą spełnić swoje powołanie tylko wtedy, gdy są zameżne. Odpowiedzialność za powodzenie małżeństwa składamy na barki kobiet, przypisując im winę za nieudany związek. Ta odpowiedzialność za losy małżeństwa jest ważnym czynnikiem wpływającym na decyzję o milczeniu i trwaniu w krzywdzącym związku oraz nieposzukiwaniu przez długie lata pomocy w powołanych do jej świadczenia instytucjach. W ten sposób głęboko zakorzeniony pogląd, w myśl którego małżeństwo należy ratować za wszelką cenę dla dobra rodziny, w połączeniu ze zwyczajem, na mocy którego kobieta stygmatyzowana jest jako rozwódka, łączy się z tradycją, zgodnie z którą ta kobieta jest odpowiedzialna za rozpad małżeństwa. Wszystkie te stereotypy umacniane są przez przyjaciół, członków rodziny, pracowników instytucji pomocowych i stają się ważnymi czynnikami zniechęcającymi kobiety do szukania pomocy oraz wyzwolenia się z krzywdzącego związku.

Doświadczenie pokazuje, że można osłabić wpływ kulturowych czynników sprzyjających przemocy wobec kobiet. Przez zmianę tradycyjnego podejścia do tego zjawiska i realizację specyficznych programów i procedur nastawionych na zmianę ofiary mogą być skuteczniej chronione przed przemocą, a w społeczeństwie zaczyna się kształtować nowy klimat wynikający z innego sposobu myślenia o stosunkach między mężczyznami i kobietami w związkach intymnych.

## Charakterystyka zjawiska

Przemocą w rodzinie nazywamy każde zachowanie skierowane wobec osoby bliskiej, którego celem jest utrzymanie nad nią kontroli i władzy. Przemoc w rodzinie to zamierzone, wykorzystujące przewagę sił działanie przeciwko członkowi rodziny naruszające jego godność oraz podstawowe prawa i wolności, powodujące cierpienie i szkody.

Przemoc w rodzinie charakteryzuje się tym, że:

- jest intencjonalna – jest zamierzonym, celowym działaniem człowieka,
- jest nakierowana na kontrolowanie i podporządkowanie ofiary,
- odbywa się w warunkach nierównowagi sił – sprawca ma i wykorzystuje przewagę (fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną) nad ofiarą,
- prowadzi do naruszenia podstawowych praw i wolności ofiary,
- powoduje cierpienie oraz naraża zdrowie i życie ofiary na poważne szkody.

Przemoc w rodzinie przybiera różne formy: od przemocy fizycznej przez psychiczną i seksualną po ekonomiczną. Może się pojawić na każdym etapie małżeństwa czy związku, nawet po wielu wspólnie spędzonych latach. Często wydarzeniem „inicjującym” przemoc wobec kobiety jest: ślub, ciąża, narodziny dziecka albo zamieszkanie przez partnerów w samodzielnym mieszkaniu, z dala od rodziców. Przemoc w rodzinie rzadko jest incydem. Zazwyczaj ma charakter długotrwały i cykliczny. Zdarza się, że kres jej kładzie dopiero śmierć jednej ze stron – ofiary lub sprawcy.

Badania pokazują, że mężczyźni, którzy dopuszczają się przemocy wobec najbliższych, pochodzą ze wszystkich grup społecznych i zawodowych. Wbrew utrzymującym się wciąż stereotypom, nie muszą być alkoholikami ani też osobami psychicznie lub emocjonalnie zaburzonymi.

## Formy przemocy

**Przemoc fizyczna** to każde zachowanie, którego celem jest zadanie ofierze bólu fizycznego wbrew jej woli, uszkodzenie jej ciała, pogorszenie zdrowia lub pozbawienie ją życia.

*Przykłady:* bicie, policzkowanie, popychanie, ciągnięcie za włosy, wykręcanie rąk, kopanie, duszenie, zadawanie ran kłutych i szarpanych, odmawianie koniecznej pomocy medycznej, pozbawianie jedzenia, picia, snu, zmuszanie do zażywania alkoholu, narkotyków.

**Przemoc seksualna** to każde zachowanie mające na celu zmuszenie ofiary do podjęcia niechcianych zachowań o charakterze seksualnym lub zdeprecjonowanie jej seksualności.

*Przykłady:* obmacywanie, gwałcenie, zmuszanie do uprawiania nieakceptowanych form seksu (seks oralny, analny, homoseksualny, sodomia, sadomasochizm), zmuszanie do współżycia z innymi osobami, wyśmiewanie preferencji seksualnych.

**Przemoc psychiczna** to każde zachowanie, którego celem jest umniejszanie poczucia własnej wartości ofiary, wzbudzanie w niej strachu oraz pozbawianie jej poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem.

*Przykłady:* grożenie, szantażowanie, zastraszanie, upokarzanie, poniżanie, ciągłe bezpodstawne krytykowanie, wmawianie choroby psychicznej, grożenie pozbawieniem władzy rodzicielskiej, izolowanie od rodziny, przyjaciół, wrogie nastawianie dzieci, zakazywanie opuszczania domu, zabranianie dostępu do telefonu, samochodu, pozbawianie intymności i prywatności, uniemożliwianie podejmowania decyzji.

**Przemoc ekonomiczna** – mówimy o niej wtedy, gdy sprawca używa pieniędzy albo innych wartości materialnych do zaspokojenia potrzeby władzy i kontroli nad partnerką, podporządkowania jej lub przerzucenia na nią odpowiedzialność za utrzymanie domu.

*Przykłady:* zabieranie zarobków, zabieranie kart kredytowych, zakazywanie podjęcia lub chodzenia do pracy, niszczenie rzeczy osobistych, odmawianie pieniędzy na dom, kontrolowanie wydatków, uniemożliwianie uzyskania informacji o stanie finansów rodzinnych, zmuszanie do zawierania zobowiązań finansowych (kredyt, pożyczka, poręczenie), pasożytność na pracy żony/partnerki.

## Cykl przemocy

Związki oparte na przemocy cechuje szczególna dynamika. Przemoc zazwyczaj powtarza się w cyklach składających się z trzech następujących po sobie faz: fazy budowania napięcia, epizodu przemocy fizycznej i fazy skruchy (miodowego miesiąca).



### **Faza narastania napięcia**

Istotą tej fazy jest stopniowy wzrost napięcia między sprawcą a ofiarą. Sprawca staje się podirytowany i rozdrażniony, zaczyna zachowywać się w sposób zagrażający bezpieczeństwu emocjonalnemu ofiary (obraża ją, krytykuje, upokarza, zastrasza). Każdy drobiazg wywołuje jego złość, często robi awantury. Staje się patologicznie zazdrosny, kontrolujący i opresyjny. Uzależnieni zaczynają więcej pić lub zażywać narkotyki. Na tym etapie cyklu może dochodzić do pomniejszych aktów przemocy fizycznej. Ofiara doskonale przeczuwa zbliżający się atak i stara się nie denerwować partnera – nie wchodzić mu w drogę, nie dawać „pretekstów” do awantur i niesnasek. Cały czas jest czujna, napięta i bardzo uważna. Niektóre ofiary w tej fazie cyklu mają różne dolegliwości cielesne, takie jak bóle żołądka, głowy, bezsenność, utrata 40 apetytu. Inne wpadają w apatię, tracą chęć do życia lub stają się niespokojne i pobudliwe. Faza narastania napięcia jest często momentem, w którym ofiary zaczynają szukać pomocy z zewnątrz: u rodziny, przyjaciół, instytucji publicznych.

### **Faza gwałtownej przemocy**

W tej fazie partner staje się bardzo gwałtowny. Wpada w szał i wyładowuje swoją wściekłość na partnerce. Czasami dochodzi do zagrażającego zdrowiu i życiu kobiety aktu przemocy fizycznej, któremu zwykle towarzyszy skrajna agresja werbalna. Eksplozję agresji wywołuje zazwyczaj jakiś drobiazg, np. opóźniony posiłek, nieuprasowana na czas koszula czy zwykłe nieporozumienie. Zdarza się, że kobieta sama – świadomie lub nieświadomie – prowokuje partnera, aby nie musieć dalej żyć w poczuciu zagrożenia i strachu („aby mieć już to za sobą”). W tej fazie wściekłość sprawcy jest nieproporcjonalna do tego, co pobudza go do działania. Skutki przemocy mogą być różne – podbite oko, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poronienie, a nawet śmierć. Ta faza cyklu zazwyczaj trwa od 2 do 48 godzin. Niektórych sprawców ce-

chuje ogromna brutalność. Zdarza się cucenie pobitej do nieprzytomności ofiary, aby móc dalej się nad nią znęcać. Dla kobiety etap ten może oznaczać walkę o przeżycie.

### **Faza skruchy** (tzw. miodowego miesiąca)

Ten etap obejmuje różnego rodzaju zachowania od prostego zaprzeczenia przez agresora temu co się stało, do prób odpokutowania czy obietnic poprawy. Gdy sprawca wyładował już swoją złość i wie, że posunął się za daleko, nagle staje się inną osobą. Zazwyczaj „nie wie, co się z nim działo” albo „był za bardzo pijany”. Czasami żałuje tego co zrobił, okazuje skruchę i obiecuje, że to się nigdy nie powtórzy. Przekonuje ofiarę, że to był incydent. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Kobieta zaczyna mieć nadzieję, że partner się zmienił. Czuje się kochana, a życie we dwoje wydaje się piękne i pełne nadziei. Faza skruchy przywiązuje kobietę do partnera stosującego przemoc. Okresy skruchy stają się tym krótsze, im zależność ofiary od sprawcy jest większa. W związkach z dłuższym stażem fazę skruchy zastępuje okres ciszy. Szybko jednak mija i znowu powoli dochodzi do narastania napięcia. Rozpoczyna się nowy cykl przemocy.

### **P A M I Ę T A J**

To właśnie pod wpływem doświadczeń „fazy skruchy” kobiety ofiary przemocy często decydują się dać sprawcy „jeszcze jedną szansę”, decydują się nie składać zawiadomienia o popełnieniu przez niego przestępstwa albo wycofują złożone wcześniej zeznania i wnioski o pomoc. „Faza skruchy” ma fundamentalne znaczenie dla trwałości związków opartych na przemocy, ponieważ „zabezpiecza” sprawcę przez odwetem lub odejściem ofiary, która stanowi dla niego najbezpieczniejsze i zawsze dostępne źródło wyładowania.

## Jak działają sprawcy

Sprawcy przemocy domowej działają zazwyczaj w bardzo podobny sposób. Lenore Walker w pracy pt. „Kobieta Maltretowana” (The Battered Woman, New York: Harper and Row, 1979) stwierdza, że choć stosowane przez poszczególnych sprawców techniki przymusu „są specyficzne dla poszczególnych jednostek, to jednak cechuje je przy tym znaczne podobieństwo”. To często osoby spostrzegane przez otoczenie jako normalne i zwyczajne – dbają o pozytywny wizerunek w oczach innych i rzadko popadają w konflikty z prawem. Charakteryzuje je brak współczucia wobec osób, które krzywdzą, a zamiast poczucia winy występuje u nich potrzeba usprawiedliwiania swoich zachowań, do czego potrzebne są dowody szacunku, wdzięczności czy nawet miłości ze strony ofiary. Sprawcy przemocy często wykorzystują tradycyjne wyobrażenia o przywilejach przysługujących mężczyźnie.

Typowymi metodami ubezwłasnowolnienia i zniewalania stosowanymi przez sprawców przemocy są:

- **Utrzymywanie ofiary w stanie ciągłego przerażenia i bezradności**

Jedną z klasycznych metod kontroli stosowanych przez sprawcę przemocy domowej jest systematyczne wywołanie w ofierze uczuć lęku, przerażenia i bezradności. Aby zniewolić ofiarę, sprawca nie musi ciągle stosować przemocy fizycznej. Wystarczy, że zachowuje się w taki sposób, że ofiara wierzy w realną możliwość jej użycia. Ciągłe prawdopodobieństwo nastąpienia ataku powoduje u ofiary przewlekłe, nieznośne napięcie, chroniczny strach, poczucie zagrożenia i wzmożoną czujność.

- **Wszechobecna kontrola**

Sprawca zniewala i podporządkowuje sobie ofiarę, przejmując kontrolę nad każdym aspektem jej życia. Na początku związku sprawca wymaga drobnych ustępstw, z czasem coraz większych. Stopniowo odbiera ofierze prawo do wolności,

samodzielności, do posiadania i wyrażania własnego zdania, żąda posłuszeństwa, za każdy sprzeciw wymierza kary, ustala reguły – nierzadko ze sobą sprzeczne – dotyczące najdrobniejszych spraw.

#### ■ **Stosowanie gróźb, zastraszanie**

Aby utrzymać kontrolę nad ofiarą, sprawca przemocy stosuje przymus psychologiczny lub szantaż emocjonalny. Często grozi ofierze lub jej najbliższym (rodzicom, przyjacielom) śmiercią lub okaleczeniem. Szantażuje ofiarę, że jeśli go porzuci, to on popełni samobójstwo lub zrobi sobie coś złego. Grozi, że przestanie łożyć na utrzymanie domu i dzieci.

Manipulowanie dziećmi, grożenie odebraniem dzieci

Sprawca przemocy doskonale potrafi wykorzystać miłość i przywiązanie kobiety do dzieci. Często więc posługuje się dziećmi, aby zmusić ofiarę do posłuszeństwa i zatrzymać ją w krzywdzącym związku.

#### ■ **Wywoływanie w ofierze poczucia winy**

Sprawca przemocy domowej nigdy nie bierze odpowiedzialności za swoje zachowanie. Twierdzi, że to ofiara jest winna, że to ona swoim zachowaniem, nieposłuszeństwem zmusza go do tego, aby ją źle traktował – bił, poniżał, gwałcił czy zdradzał. Przekonuje, że gdyby ofiara okazywała mu więcej szacunku, gdyby była mu posłuszna, gdyby była bardziej czuła i kochająca, nie miałby „powodów” do stosowania wobec niej przemocy.

#### ■ **Powoływanie się na zazdrość**

Zazdrość jest zawsze „dobrym powodem” czy „uzasadnieniem” dla stosowania kontroli i przemocy – śledzenia, podsłuchiwania, przechwytywania listów i telefonów, nieustannego oskarżania o niewierność, naciskania na udowadnianie lojalności, kontrolowania wyglądu i zachowania ofiary oraz jej kontaktów z innymi ludźmi. Sprawca przemocy często usprawiedliwia swoje zachowanie szaleńczą „miłością” i zazdrością o ofiarę.

#### ■ **Występowanie okresów czułości**

Sprawca przemocy zdaje sobie sprawę, że musi czasami okazywać ofierze dobre uczucia, jeśli chce ją przy sobie za-

trzymać. Wobec realnego zagrożenia jej odejściem jest gotów dać i obiecać wszystko, aby wróciła. Po fazie wielkiej brutalności i agresywności często następuje okres czułości i słodyczy, zwany fazą skruchy, który daje ofierze dużo zadowolenia i satysfakcji oraz powoduje, że jeszcze intensywniej angażuje się w związek.

- **Nagradzanie uległości**

Sprawca przemocy działa metodą „kija i marchewki” – za nieposłuszeństwo karze, a za uległość nagradza. Dla ofiary taką nagrodą jest najczęściej po prostu brak agresji z jego strony.

- **Izolowanie ofiary od źródeł pomocy materialnej oraz od wsparcia emocjonalnego**

Władza sprawcy nad ofiarą jest niepełna, dopóki ofiara utrzymuje jakieś kontakty z innymi ludźmi. Dlatego też sprawca osacza ofiarę, ograniczając jej kontakty z rodziną i przyjaciółmi, zabraniając jej nauki, pracy zarobkowej oraz aktywności społecznej. Izolacja sprawia, że ofiara staje się niemal zupełnie zależna od sprawcy przemocy – ekonomicznie i emocjonalnie. Często ani jej rodzina, ani znajomi nie wiedzą o tym, co się dzieje w domu.

- **Zaprzeczanie stosowaniu przemocy lub jej bagatelizowanie**

Stosowanie przemocy w rodzinie jest pilnie strzeżoną tajemnicą sprawcy, który dokonuje wielu zabiegów, by nie wydołała się ona na zewnątrz. Poza groźbami sprawcy przekonują ofiary, że nikt im nie uwierzy, że same okażą się nie bez winy, że będą się wstydziły albo spowodują utratę pracy lub stanowiska męża i poniosą tego konsekwencje. Jeśli już przestępstwo wyjdzie na jaw, sprawca neguje fakt stosowania przemocy lub umniejsza jej skutki. Często manipuluje otoczeniem w celu zyskania przychylności wobec siebie i wywołania niechęci do ofiary. Bez skrupułów kłamie oraz przeinacza fakty.

- **Zarzucanie ofierze choroby psychicznej**

Jednym z klasycznych wybiegów, jakie stosuje sprawca w celu odsunięcia od siebie podejrzeń o stosowanie przemocy, jest wmawianie osobom, które chcą pomóc ofierze, że jest

chora psychicznie, że jej zeznania są wyssane z palca, są wytworem chorej wyobraźni, że sama się okaleczyła. Zarzucanie ofierze choroby psychicznej jest także sposobem, w jaki sprawca wzbudza w ofierze poczucie lęku i podsyca przekonanie o bezradności.

### **P A M I Ę T A J**

Sprawca przemocy to świetny gracz. To Dr Jekyll i Mr Hyde! Wobec osób trzecich, w tym policjantów, zachowuje się zazwyczaj spokojnie, grzecznie i kulturalnie. Wobec najbliższych jest bezwzględny oprawcą i tyranem. Nie daj się zwieść pozorom!

---

## SKUTKI DOŚWIADCZANIA PRZEMOCY

---

Przemoc w rodzinie ma tragiczne konsekwencje. Prowadzi nie tylko do uszkodzeń ciała ofiary, ale także do zaburzeń emocjonalnych oraz zaburzeń w sposobie, w jaki postrzega ona samą siebie, sprawcę oraz innych ludzi. Zmiany zachodzące w myśleniu i zachowaniu kobiety, która przez długie lata żyje w związku przemocowym, nie mają nic wspólnego z jej indywidualnymi skłonnościami czy predyspozycjami, ale są naturalną konsekwencją jej tragicznej sytuacji życiowej.

### Zespół stresu pourazowego

U kobiet, które doświadczają przemocy, często dochodzi do wykształcenia się zespołu stresu pourazowego (post-traumatic stress disorder, PTSD), który charakteryzuje się następującymi objawami:

#### **Stany nadmiernego pobudzenia**

Na skutek chronicznego zagrożenia ze strony partnera organizm ofiary przemocy jest w stanie ciągłej mobilizacji – kobieta jest stale czujna i przygotowana na niebezpieczeństwo, nadmiernie reaguje na każdy dźwięk, szelest, intensywnie reaguje na bodźce, które kojarzą się jej z traumatycznymi

przeżyciami. Może cierpieć na zaburzenia snu (bezsenność, koszmary) i łaknienia. Zmęczenie, ciągły niepokój powodują, że kobieta maltretowana bywa rozchwiana emocjonalnie – ma napady płaczu, ataki paniki i lęku, jest drażliwa, nerwowa i wybuchowa. Powoduje to, że ofiary przemocy czasami opowiadają o doznanych krzywdach w sposób emocjonalny, pełen sprzeczności i luk, co podważa ich wiarygodność i rodzi podejrzenia, że zmyślają.

### **Stany zahamowania, poczucie bezradności**

Charakterystyczne dla ofiar przemocy są stany depresyjne niosące ze sobą obniżenie nastroju, bierność, problemy z koncentracją i pamięcią, brak inicjatywy i wycofanie. U kobiet, które doświadczają przemocy, dominuje brak wiary w możliwość zmiany swojej sytuacji, problemy z podejmowaniem decyzji oraz poczucie bezradności. Kobiety ofiary nie wierzą w swoje siły i są przekonane, że bez względu na to, co zrobią i tak nie zatrzymają przemocy ze strony partnera.

### **Wtargnięcia**

Typowym objawem stresu pourazowego są tzw. wtargnięcia, czyli pojawiające się mimowolnie wspomnienia traumatycznych przeżyć, którym towarzyszą intensywne uczucia. Wspomnienia te mają szczególną formę – są zapamiętane w postaci wrażeń, emocji i obrazów bez werbalnego opisu (są zatem podobne do wspomnień dzieci, które nie umieją jeszcze dobrze mówić). Traumatyczne przeżycia przypominają się nagle, napadowo i niezależnie od woli człowieka.

### **Odcięcie od własnych emocji**

Charakterystyczne dla doświadczenia traumy są stany psychicznego odrętwienia, w których ofiary przemocy jakby zrywają kontakt z własnymi emocjami, bo są one tak intensywne i trudne, że nie mogą sobie z nimi poradzić. To mechanizm obronny, który może jednak doprowadzić do całkowi-



tego braku odczuwania jakichkolwiek emocji – zarówno tych negatywnych i bolesnych, jak i tych radosnych. Kobiety często odcinają się od swoich uczuć podczas opowiadania o tym, jak sprawca się nad nimi znęcał. Może to budzić podejrzenia, że ich zeznania są mało wiarygodne!

### **Poczucie niskiej wartości, winy i wstydu**

Poniżanie, ciągłe wyzywanie, krytykowanie i upokarzanie sprawia, że ofiary przemocy nabierają przekonania, że są bezwartościowe. Postrzegają siebie jako osoby nieatrakcyjne, głupie, niezasługujące na miłość i szacunek. Obwiniają się za to, że swoim niewłaściwym wyglądem, zachowaniem czy słowem „sprowokowały” partnerów do przemocy. Myślą, że to one ponoszą odpowiedzialność za przemoc i wstydzą się swoich doświadczeń.

### **Skłonności autodestrukcyjne**

U ofiar przemocy mogą występować skłonności autodestrukcyjne – sięganie po alkohol, narkotyki, samookaleczanie się (cięcie, przypalanie), próby samobójcze. Kobiety maltretowane rzadko kiedy wyrażają gniew w sposób otwarty, gdyż wiąże się to z ryzykiem kary. Częściej kierują złość przeciwko samym sobie. Około 10% kobiet ofiar przemocy podejmuje próby samobójcze, z tego połowa wielokrotnie.

### **Nieufność wobec ludzi**

Sprawcy przemocy zazwyczaj dążą do odizolowania swoich ofiar od źródeł społecznego wsparcia. Po długotrwałej sytuacji osamotnienia oraz na skutek doznanych krzywd ofiary przemocy zamykają się w sobie. Kobiety maltretowane bywają nieufne wobec ludzi, kontakty ze znajomymi, przyjaźnie oraz relacje koleżeńskie stają się dla nich trudne. Są bardzo wrażliwe na niedotrzymywanie obietnic i źle znoszą brak taktu i uprzejmości.

## Syndrom sztokholmski

Jedną z konsekwencji ciągłego zagrożenia przemocą jest skłonność ofiar do identyfikacji z oprawcą i gotowość do działania w jego interesie. Tendencję tę uważa się za podświadomie przyjętą strategię przetrwania. Podporządkowanie woli oprawcy nie jest wolną decyzją ofiary, ale bezpośrednim skutkiem przemocy. Agresor może się domagać od kobiety nie tylko podporządkowania, ale również tego, żeby go kochała. „Głównym celem sprawcy przemocy wydaje się być zniewolenie ofiary. Osiąga on swój cel, sprawując despotyczną kontrolę nad każdym aspektem życia ofiary. Jednak zwykła uległość rzadko go satysfakcjonuje; wydaje się, że większość sprawców ma psychologiczną potrzebę usprawiedliwienia swojego postępowania, a do tego potrzebna jest im pełna afirmacja przez ofiarę. Dlatego nieustannie domagają się od swoich ofiar okazywania szacunku, wdzięczności lub nawet miłości. Jego ostatecznym celem wydaje się stworzenie ofiary idealnej, z ochotą przyjmującej swój los.” (Herman, 1992, 75).

Identyfikacja ze sprawcą przemocy, będąca reakcją na sytuację bez wyjścia, określana jest mianem syndromu sztokholmskiego. Zjawisko to po raz pierwszy zaobserwowano w stolicy Szwecji po włamaniu do banku i wzięciu przez włamywaczy grupy zakładników. Między więźniami a przestępcami zrodziła się więź, która z upływem dni stawała się coraz silniejsza.

Po wtargnięciu przez policję do banku i aresztowaniu włamywaczy, niektórzy spośród byłych zakładników odwiedzali sprawców w więzieniu. Syndrom sztokholmski może dotknąć każdego, jeśli tylko spełnione będą cztery warunki: zagrożone jest życie; nie ma możliwości ucieczki lub tak się ofierze wydaje; ofiara nie ma kontaktu ze światem zewnętrznym, a sprawca, przynajmniej od czasu do czasu, zachowuje się przyjaźnie. Psycholodzy Dee Graham i Edna Rawlings (1998) zauważyli, że warunki te są często spełnione w przypadkach przemocy domowej. Ofiary tej formy przemocy często przeja-

wiają symptomy syndromu sztokholmskiego. W takich przypadkach kobieta panicznie boi się uczynić coś, co mogłoby sprowokować lub wzbudzić gniew agresywnego partnera. Dlatego próbuje zyskać życzliwość mężczyzny i zachowywać się jak jego sprzymierzeniec. Może się zdarzyć na przykład, że kobieta stara się bronić swego oprawcy, odmawiając podania prawdziwych przyczyn odniesionych obrażeń lub twierdząc, że sama się zraniła.

## Wyuczona bezradność

Wyuczona bezradność jest poddaniem się, zaprzestaniem działania, które wynika z przekonania, że cokolwiek się zrobi, nie będzie to miało żadnego znaczenia.

Leonora Walker, badając przez wiele lat zachowanie ofiar przemocy w rodzinie, wykazała, że nie zawsze godziły się na złe traktowanie ze strony partnera. Na początku, gdy pojawiły się akty przemocy, podejmowały różne działania mające wpłynąć na zmianę sytuacji („od prośby do groźby”). Dopiero gdy nabierały przekonania o nieskuteczności swoich zabiegów, rodziło się w nich poczucie bezradności. „Powtarzająca się przemoc (...) zmniejsza u kobiety maltretowanej motywację do reagowania i działania. Taka kobieta staje się pasywna. Po drugie, zmianie ulega także sposób, w jaki postrzega swoje szanse na osiągnięcie sukcesu. Nie wierzy, że jej zachowanie może doprowadzić do jakiegokolwiek pozytywnego rezultatu (...) Powtarza sobie: Bez względu na to, co robię, i tak nie mam żadnego wpływu na to, co się dzieje. Taka kobieta nie jest w stanie szukać alternatyw wobec obecnej sytuacji. Mówi: Jestem zbyt głupia albo za mało zdolna, aby zmienić swoje życie”. (Lenora Walker, *The Battered Woman*, New York: Harper and Row, 1979, s. 49–50).

**Skutki wyuczonej bezradności:**

- Deficyty poznawcze – polegają na uogólnionym przekonaniu, iż nie ma takich sytuacji, w których możliwy jest wpływ na bieg wydarzeń.
- Deficyty motywacyjne – osoba zachowuje się biernie, jest zrezygowana, nie podejmuje żadnych działań, aby zmienić swoją sytuację.
- Deficyty emocjonalne – przeżywanie stanów apatii, lęku, depresji, uczucia zmęczenia, niekompetencji i wrogości.

**P A M I Ę T A J**

Większość niezrozumiałych, niekonsekwentnych, histerycznych czy – po prostu – dziwnych zachowań osób maltretowanych to skutek doświadczanej przez nie przemocy. Nie oceniaj ofiar. Postaraj się je zrozumieć. Okaż im szacunek!

## Skutki przemocy ekonomicznej

Przemoc ekonomiczna ma poważne i długofalowe skutki dla kobiet i dzieci, które jej doświadczyły. Sprawcy często utwierdzają swoje ofiary w przekonaniu, że są nic nie warte, że bez nich nie dadzą sobie rady. Wiele kobiet nie nabyło umiejętności zarządzania finansami, ponieważ przemoc, jakiej doznawały, skutecznie wykluczyła je z tej sfery życia. Trudno się dziwić, że boją się nieznanego i popełniają błędy.

Kobiety doznające przemocy często wpadają w pułapkę biedy i ubóstwa. Wypadły z rynku pracy, ich kwalifikacje zawodowe się zdezaktualizowały a do tego osiągnęły wiek, w którym bardzo trudno jest znaleźć pracę.

Dla coraz większej grupy kobiet poważnym wyzwaniem są wspólnie zaciągnięte kredyty mieszkaniowe, pożyczki na prowadzenie działalności gospodarczej lub kredyty konsumpcyjne. Tego typu zobowiązania potrafią skutecznie i na wiele lat związać ofiarę ze sprawcą.

Uzależnione finansowo od męża i pozbawione wiary we własne siły kobiety często nie czują się zdolne do opuszczenia krzywdzącego związku, lub wracają do partnera. Badania amerykańskie wykazują, że głównym powodem, dla którego kobiety powracają do stosującego przemoc partnera są problemy finansowe i brak niezależności ekonomicznej.

Nierzadko, uciekając z domu przed przemocą, kobiety nie mają zabezpieczonych żadnych środków finansowych. Wspólne konta lub nawet konto osobiste, do których sprawca miał dostęp, mogą być przez niego całkowicie oczyszczone.

Innym poważnym problemem dla kobiet, które mają wspólne konto ze sprawcą, może być zaciąganie przez niego kredytów, których spłatą kobieta może być obciążona.

## Wpływ przemocy na dzieci

Przemoc, jakiej doznają kobiety w rodzinie, ma negatywny wpływ nie tylko na ich psychikę, ale również na psychikę ich dzieci. Dzieci, które są świadkami przemocy stosowanej wobec matki, mogą doznać krótkotrwałego lub długotrwałego urazu, skutkującego zaburzeniami poznawczymi, behawioralnymi lub emocjonalnymi. Każde dziecko reaguje inaczej na traumę przemocy. Tylko nieliczne dzieci są bardzo odporne na stres tego rodzaju i skutki przemocy mogą nie zostawiać traumatycznych śladów w ich psychice. Dzieci te są zapomnianymi ofiarami przemocy domowej. Niektóre badania wskazują, że dziewczęta, które są świadkami przemocy mają skłonności do wycofywania się i depresji, natomiast chłopcy do agresji. Bycie świadkiem przemocy zwiększa natomiast ryzyko, że chłopcy, szczególnie ci, którzy identyfikują się z ojcem, mogą go naśladować i stosować przemoc w dorosłym życiu. Warto o tym pamiętać wypowiadając się np. w sprawie kontaktów sprawcy przemocy z dzieckiem lub stosowania zakazu kontaktowania się z ofiarą. Sprawcy przemocy domowej

nierzadko wykorzystują prawo do kontaktów lub opieki nad dzieckiem do kontynuowania przemocy. Dlatego też np. sędziowie, orzekając w sprawach o kontakty z dziećmi, powinni brać pod uwagę zagrożenie, jakie realizacja tego prawa przez sprawców przemocy może mieć dla bezpieczeństwa ofiary. Jeśli interes dziecka i bezpieczeństwo kobiety nie mogą być zagwarantowane w inny sposób, prawo sprawców przemocy do kontaktów z dzieckiem powinno być ograniczone lub nawet na jakiś czas zawieszona. Musimy skończyć ze stereotypem, że mężczyźni stosujący przemoc wobec matek swoich dzieci są jednocześnie dobrymi ojcami.

## Inne skutki

Warto mieć świadomość, że skutkiem przemocy może być między innymi skłonność do nadużywania przez kobietę alkoholu, środków psychoaktywnych lub podjęcie działalności przestępczej. Te sposoby reagowania czy też strategie radzenia sobie z przemocą wymieniają eksperci z tej dziedziny. Związek nadużywania środków psychoaktywnych z doświadczaną przemocą jest szczególnie silny wśród kobiet odbywających karę pozbawienia wolności (UNODOC, 2008). Nadużywanie alkoholu przez kobiety ma związek z zachowaniami agresywnymi partnerów wobec nich niezależnie od tego, czy one same piją. Statystyki wskazują, iż kobiety nadużywające alkoholu znacznie częściej doświadczają przemocy fizycznej ze strony partnera niż kobiety nie mające tego problemu. Pijące ofiary przemocy mają większą tendencję przyjmowania na siebie odpowiedzialności za zaistniałą sytuację.

# Jak pomagamy?

---

## UWAGI WSTĘPNE

---

Pomoc, jakiej udzielamy kobietom, które doznały przemocy lub dyskryminacji, albo kontaktują się z nami w innej sprawie, przyjmuje bardzo różne formy: wysłuchujemy ich skarg, wspieramy je emocjonalnie, doradzamy, informujemy, zapewniamy dach nad głową, towarzyszymy im w sądach, na policji lub w prokuraturze.

W tym rozdziale zajmiemy się przede wszystkim sztuką nawiązywania kontaktu, budowania relacji, prowadzenia rozmowy, informowania, wspierania i doradzania kobietom, które szukają u nas pomocy. Zasady prowadzenia takich rozmów są w różnych instytucjach lub organizacjach pomocowych podobne, jednak nie są identyczne. Na podstawie ponad dwudziestu lat doświadczeń, a także bliskiego nam systemu wartości akcentującego wagę autonomii każdej kobiety, wypracowałyśmy własne zasady kontaktowania się i prowadzenia rozmów z klientkami naszej fundacji. Zasady te obowiązują w tym samym stopniu wolontariuszki, co osoby zatrudnione w CPK w różnych rolach: psycholożek, prawniczek lub osób pierwszego kontaktu. Omówimy je szczegółowo na kolejnych stronach tego rozdziału, a tutaj, we wstępie, powiemy kilka słów o zasadzie fundamentalnej, jaką jest partnerstwo.

Kobiety, które przychodzą do nas po pomoc, chcemy traktować po partnersku bez względu na to z czym do nas przychodzą, jakiej pomocy oczekują, jakie jest ich wykształcenie lub stan psychiczny. Oznacza to przede wszystkim, że odnosimy się do nich z szacunkiem i nie podejmujemy za nie żadnych ważnych decyzji: o podjęciu lub nie podjęciu terapii, o rozstaniu się ze stosującym przemoc mężem, o wszczęciu postępowania sądowego lub powiadomienia mediów o skandalicznym działaniu policji lub prokuratury. Decyzję zawsze podejmuje sama kobieta, a my jej tylko w tym pomagamy, informując ją o istniejących możliwościach i przepisach prawa, wspierając ją psychicznie, przywracając jej wiarę we własne siły, zwiększając jej poczucie bezpieczeństwa lub w jeszcze inny sposób, związany z jej szczególną sytuacją, potrzebami i pragnieniami.

Jeśli szukająca pomocy kobieta nie czuje się na siłach, by podjąć samodzielną decyzję, nie wywieramy presji, by tę decyzję przyspieszyć i nie podejmujemy jej same. Pomagamy jej odzyskać wiarę we własne siły i uzyskać pełną zdolność do tego, by o swoim dalszym życiu. Nie oznacza to, że w każdym przypadku powinnyśmy unikać praktycznych lub tzw. życiowych porad; nie powinny one jednak być podawane dyrektywnie, jako jedynie słuszne lub nawet zalecane recepty. Możemy natomiast, jeśli takie jest życzenie naszej klientki, wspólnie z nią rozważać różne warianty postępowania i ich skutki, tak aby decyzja, którą kobieta podejmie, była oparta na jak najlepszej wiedzy i rozumieniu wszystkich aspektów jej sytuacji życiowej.

Kobieta przychodząca do nas może mówić otwarcie o tym, że doświadcza przemocy. Jednak może poszukiwać u nas pomocy w zdefiniowaniu problemu. Nie powinnyśmy się obawiać pytania kobiety o to czy doświadcza przemocy. Możemy powiedzieć, że jest to czasem problem, z którym kobiety do nas przychodzą. I zadajemy to pytania po to, aby się dowiedzieć czy tak jest. Pokazuje to od razu kobiecie, że nie jest jedyną



---

osobą, która ma takie doświadczenia. Kobieta może reagować obronnie czy wrogo na nasze pytania, ale fakt, że się złości nie znaczy, że nie możemy zapytać jej o przemoc. Kobieta może później wrócić i porozmawiać jeszcze raz o tym w dogodnym dla siebie momencie. Wcześniej możemy ją zapytać czy sprawca przemocy:

- ogranicza Pani kontakty z rodziną, kontroluje?
- używa wobec Pani wulgarnych, poniżających słów?
- zostawiał Panią bez pieniędzy?
- bił Panią, popychał, kopał, nie pozwalał wyjść z domu?
- Jak często Panią bił, popychał, kopał?
- Czy miała Pani jakieś złamania czy inne problemy zdrowotne związane z traktowaniem Pani przez partnera?
- Co było najbardziej niebezpieczne z tego co Pani zrobił?

## PRZYGOTOWANIE DO ROLI OSOBY POMAGAJĄCEJ

Każdy chyba zna kogoś, kto ma naturalny talent do pomagania – osobę, z którą czujemy się swobodnie, która zawsze mówi to, co trzeba, wtedy, kiedy trzeba i przed którą jesteśmy gotowe „otworzyć się”. Wydawałoby się, że najlepszym sposobem, by samemu zacząć pomagać, jest wzorowanie się na takiej osobie. To jednak nieprawda. Wprawdzie wiele można się nauczyć obserwując, jak pracuje osoba obdarzona tym darem, jednak nie da się użyć czyjegoś stylu jako „gotowca”. Wynika to z faktu, że prowadząc rozmowę wspierającą lub doradzając, musimy być sobą, a nie aktorką odgrywającą rolę „pomagaczki”. Kobieta, z którą rozmawiamy, szybko wyczuje w nas fałsz i (być może) w odpowiedzi, zamiast być sobą, wejdzie w rolę klientki. Trzeba pamiętać, iż każda przychodząca do nas po pomoc kobieta jest odrębną jednostką i będzie reagować w sobie właściwy sposób.

Nie da się skopiować czyjegoś stylu prowadzenia rozmowy, styl ten bowiem wynika z osobowości. Możemy natomiast w nas samych odszukać i rozwinąć cechy, które składają się na dobry styl, i opanować pewne umiejętności, dzięki którym pomoc, jaką świadczymy, będzie bardziej przyjazna i skuteczna.

## Cechy osoby pomagającej

Być może jest tak, że już mamy niektóre z pożądanых cech i są one dobrze rozwinięte. Inne mamy w załączku i musimy nad nimi popracować. Lista cech niezbędnych do tego, by móc pomagać innym, powinna obejmować:

- ciepło,
- empatię,
- akceptowanie innych,
- elastyczność,
- obiektywizm,
- szacunek dla innych,
- otwartość,
- brak skłonności do dominacji,
- samoświadomość.

Być może uważacie, że niewiele można zrobić, by nabyć te cechy, których nam brakuje. To nieprawda. Psycholodzy uważają, że dzięki stosowaniu pewnych technik można w znacznym stopniu rozwinąć w sobie wszystkie te cechy.

Najtrudniej jest wypracować w sobie ciepło, jednak jego brak można w pewnej mierze przezwyciężyć, rozwijając dostępność, co jest osiągalne dzięki umiejętnościom, którymi zajmujemy się później. Empatię, akceptowanie innych, otwartość i szacunek dla innych można rozwinąć przez wysiłek na rzecz zrozumienia drugiej osoby, a w naszym przypadku sytuacji, uczuć i problemów maltretowanej kobiety.

### Empatia

Empatią nazywa się zdolność do postawienia się w sytuacji drugiej osoby oraz zrozumienia jej uczuć i emocji. To nie powinno być trudne. Przemoc wobec kobiet to ekstremalny przejaw władzy sprawowanej przez mężczyzn nad kobietami, a przecież jesteśmy kobietami i należymy do tego samego co nasze klientki, zdominowanego przez mężczyzn społeczeństwa. Jesteśmy więc – niezależnie od tego, czy byłyśmy ofia-

rami przemocy fizycznej, psychicznej, seksualnej, czy nie – w tej samej sytuacji, co kobiety, którym doradzamy.

Elastyczność, brak skłonności do dominacji i obiektywizm zależą od tego, czy, i w jakim stopniu, znamy siebie i nasz system wartości. Możemy rozwijać te cechy, pogłębiając naszą samoświadomość. Zachowanie pełnego obiektywizmu w jakiegokolwiek sprawie jest niemożliwe, gdyż wszystkie, nie zawsze świadomie, jesteśmy pod wpływem własnych doświadczeń, pochodzenia społecznego i zaplecza kulturowego. Tak więc nie ma sensu próba zachowania pełnego obiektywizmu podczas rozmowy z klientką, o ile nie poznałyśmy najpierw naszych własnych preferencji i uprzedzeń. Skuteczna pomoc jest możliwa tylko wtedy, gdy jesteśmy w dobrym kontakcie z własnymi uczuciami, emocjami i pragnieniami, gdy jesteśmy świadome same siebie.

Zawsze istnieje niebezpieczeństwo, że przekaz werbalny zostanie niewłaściwie zrozumiany. Nawet w najlepszych momentach życia miewamy trudności z precyzyjnym wyrażeniem własnych myśli, a co dopiero, gdy próbujemy ubrać w słowa kłębiące się w nas uczucia i emocje. Nasze słownictwo jest dostosowane bardziej do pytań typu: „Czy ma pani jakieś brązowe półbuty rozmiar 38?”. Trudności rosną, gdy języki ojczyste rozmawiających osób są różne. Trzeba również pamiętać o regionalnych różnicach w znaczeniu słów. W bezpośredniej rozmowie uzyskujemy informacje nie tylko z wypowiedzianych słów, ale i z wyrazu twarzy, tonu głosu, gestów i pozycji ciała. W rozmowie z klientką, musimy uzyskać jak najwięcej informacji z przekazu werbalnego i niewerbalnego. Powinnyśmy także pamiętać, że same również wysyłamy przekazy niewerbalne. Niektóre będą pozytywne – na przykład ciepły uśmiech na powitanie, inne negatywne – tendencja do fizycznego wycofania się, gdy coś nas zaskakuje (dosłownie „odrzuca”).

Wyobraź sobie, co pomyśli o tobie kobieta, gdy ją zapewnisz, że doskonale rozumiesz powagę sprawy, a jednocze-

śnie będziesz nerwowo chichotać. Musimy uświadamiać sobie, jakie wysyłamy informacje pozawerbalne; powinniśmy ćwiczyć przekazywanie pozytywnych i kontrolowanie negatywnych sygnałów. Doskonałym sposobem poznania swego języka ciała jest obejrzenie kasety, na której nagrano prowadzoną przez nas rozmowę lub poproszenie kogoś, by przyglądał się nam „w działaniu”, zwracając szczególną uwagę na ustawienie ciała, mimikę, gesty.

Jeśli w kontakcie z klientką chcemy zachować obiektywizm, musimy wyraźnie uświadamiać sobie własne uprzedzenia. Spojrzenie w głąb siebie może być bardzo bolesne, niekoniecznie spodoba nam się to, co tam znajdziemy, ale musimy wiedzieć, jak reagujemy na pewne postawy lub typy osób, na przykład przypominające nam kogoś, z kim nasze relacje były bolesne. Choć trudno jest pozbyć się głęboko zakorzenionego uprzedzenia, sama świadomość, że ono w nas tkwi umożliwi nam zrozumienie, dlaczego z niektórymi osobami początkowo nie nawiązujemy dobrych relacji. Jeśli rozwiniemy w sobie cechy akceptacji i szacunku dla innych, obiektywizmu i otwartości, powinniśmy być w stanie nawiązać kontakt z każdą kobietą.

Badając i wyliczając nasze własne uprzedzenia, trzeba pamiętać, że nikt nie jest od nich wolny. Nawet osoby, które uważają się za bardzo liberalne i akceptują wszystkich, niezależnie od ich rasy, religii, seksualności itd., mogą poddawać się irracjonalnej niechęci wobec ludzi o jakiejś szczególnej cenie fizycznej lub niesprawności.

### **Umiejętności**

Niektóre umiejętności można zidentyfikować, opanować i ćwiczyć. Są one narzędziami używanymi w kontakcie w celu uzyskania informacji, wyjaśnienia problemów i ułatwienia podjęcia decyzji. Wiele takich umiejętności opisano w podręcznikach dla osób udzielających pomocy, ale w tym opracowaniu ograniczymy się do najważniejszych.

Czytając o poszczególnych umiejętnościach możemy odkryć, że wykorzystywałyśmy je już uprzednio, nie nazywając ich jednak. Umiejętności te można pogrupować następująco:



Umiejętność uważnego słuchania jest podstawą wszystkich rozmów. W kontakcie z klientką powinnyśmy milczeć przez większość czasu i wszystkimi zmysłami starać się odczytać wszystko, co nasza rozmówczyni chce nam powiedzieć. Powinnyśmy skupić się na tym, co kobieta stara się wyrazić i przekazać, a nie wybiegać myślą naprzód i układać sobie w głowie własną odpowiedź.

Słuchać trzeba z uwagą, by wychwycić to, co zostało powiedziane i to, co zostało przemilczane. Skupienie całej uwagi na kobiecie świadczy o naszym zainteresowaniu i buduje zaufanie. Od czasu do czasu powinnyśmy jednak wsłuchać się w nasz wewnętrzny głos i zanotować nasze reakcje na otrzymywane informacje.

Umiejętność zachęcania pomaga kobiecie swobodnie się wygadać. Na tę umiejętność składają się minimalne zachęty, takie, jak: potakiwanie, oraz słowa i dźwięki wskazujące na zainteresowanie. Pomagają one kobiecie mówić bez przerwania z naszej strony. Przykłady minimalnych zachęt to: „mmm”, „tak, rozumiem”, „a potem...?”. Oglądając nagrane wywiady, staraj się wychwycić minimalne zachęty. Konwersację podtrzymują także pytania otwarte. Zachęcają one do podania dalszych informacji, podczas gdy pytania zamknięte wymagają jedynie odpowiedzi tak lub nie. Pytania otwarte zazwyczaj zaczynają się od: „dlaczego”, „co”, „kto” i „jak”. Przykłady: „Dlaczego pani...?”; „Jak często on...?”. „Co pani sądzi...?”, „Kiedy to się zaczęło...?”

Właściwe korzystanie z umiejętności milczenia wymaga, byśmy rozumiały wartość milczenia i się go nie bały. Milczenie daje kobiecie czas na przemyślenie istotnych spraw. Pauzy

w rozmowie często poprzedzają szczere wyznanie, do którego nie dojdzie, jeśli uznamy, że ciszę trzeba wypełnić własnymi słowami. Dlatego też powinniśmy czekać, by to kobieta pierwsza przerwała ciszę. Jeśli jednak milczenie staje się zbyt bolesne lub krępujące (dla kobiety), możemy spróbować zadać pytanie otwarte, kontynuujące poruszony temat zanim zapadło milczenie, albo też, jeśli wydaje się to właściwsze, zadać pytanie bezpośrednie: „Czy mówienie o tym jest dla pani zbyt bolesne?”; albo: „Czy chce pani skończyć na dzisiaj/przerwać na chwilę/napić się herbaty?”

Umiejętność wyjaśniania jest konieczna do upewnienia się, czy właściwie zrozumieliśmy to, co nam powiedziano. Upewniając się, że wszystko dobrze zrozumieliśmy, uspokajamy także naszą rozmówczynię. Powtórzenie własnymi słowami tego, co właśnie usłyszałyśmy, nazywa się odzwierciedleniem. Dzięki temu kobieta wie, że została wsluchana i rozumiana lub – jeśli nie została rozumiana właściwie – może coś dodać i wyjaśnić.

Podsumowanie jest czymś innym. W krótkiej, skondensowanej wypowiedzi podkreślamy w nim to, co jest najważniejsze w całej rozmowie lub w jej części. Powtórzenie opowieści pod innym kątem może pozwolić kobiecie na świeże spojrzenie na jej problem.

Udzielanie informacji również można uważać za umiejętność. Jeśli kobieta prosi o konkretne informacje istotne dla jej problemu, najlepiej jest udzielić odpowiedzi od razu, a jeśli nie znamy odpowiedzi, możemy powiedzieć: „Nie jestem pewna. Zostawmy to na razie, sprawdzimy to później”. Jednak gdy dana informacja jest potrzebna natychmiast, bo ma decydujące znaczenie dla wyboru sposobu działania, możemy wówczas, uzyskawszy wpierw zgodę kobiety, zapytać kogoś od razu. Być może konieczne będzie także udzielenie informacji, jeśli zdamy sobie sprawę, że kobieta ogranicza swoje możliwości, bo nie jest świadoma istnienia innych, dostępnych dla niej opcji. Może się także zdarzyć, że kobieta będzie rozważać możliwość, która w rzeczywistości nie istnieje.

Rozmawiać z klientką powinnyśmy krótko i treściwie, i nie robić wrażenia, że znamy wszystkie odpowiedzi.

Sz szczególnie trudne mogą nam się wydać pytania osobiste, takie na przykład jak: „Czy pani też była bita?”. Także i w tym wypadku najlepsza odpowiedź będzie krótka i wprost: „Tak, byłam” lub „Nie, miałam szczęście”. Jesteśmy po to, by zająć się problemami kobiety, a nie rozważać nasze własne.

Najpotężniejszym chyba narzędziem w naszym repertuarze jest konfrontacja. Środka tego powinnyśmy używać ostrożnie i jedynie wtedy, gdy nawiązałyśmy już dobry kontakt z kobietą, której pomagamy. Konfrontacja to umiejętność uczciwego i bezpośredniego wykazania kobiecie, że jej opis samej siebie lub sytuacji wyraźnie odbiega od naszego widzenia i rozumienia jej sytuacji. Wiąże się z tym pewne ryzyko, ale jeśli się uda, może przyczynić się do przyspieszenia procesu uzyskiwania przez kobietę adekwatnego wglądu i dochodzenia przez nią do optymalnej, opartej na lepszym rozumieniu decyzji. Możemy podawać w wątpliwość lub sprzeciwiać się na przykład zaprzeczeniu przez kobietę jej oczywistych mocnych stron. Na przykład: „Mówi pani, że nie da pani rady sama z trójką dzieci, a przecież daje pani sobie radę sama z trójką dzieci i stosującym przemoc mężczyzną, który w niczym pani nie pomaga”. Inne zastosowanie konfrontacji może służyć do podkreślenia rozbieżności między tym, co kobieta mówi na różnych etapach rozmowy. Na przykład: „Mówiła pani, że nie chce go nigdy więcej widzieć, a teraz zastanawia się pani, co mu powie, gdy się spotkacie”.

### **Poufność**

Poufność jest podstawą w naszej pracy, tak jak we wszystkich kontaktach z osobami, którym udzielmy porad lub innej pomocy. Żadna kobieta nie zechce dzielić się intymnymi szczegółami ze swego życia, o ile nie będzie przekonana, że nie zostaną one ujawnione jej mężczyźnie, krewnym lub przyjaciółom, ani innym osobom.



W organizacji pomocowej nie jest możliwe zachowanie całkowitej prywatności. Rejestruje się pewne dane klientek, a w razie szczególnych trudności informuje się o nich inne członkinie grupy. Zdarza się również, że przy kolejnym spotkaniu kobieta rozmawia z inną pracownicą, albo że dwie pracownice prowadzą rozmowę wspólnie. Powinnyśmy zawsze wyjaśnić kobiecie, co zostanie zapisane i jakie informacje zostaną ujawnione innym oraz przyczyny, dla których jest to konieczne. Musimy ustalić to z kobietą na samym początku i uzyskać jej zgodę. W bardzo rzadkich przypadkach, gdy dowiadujemy się o czymś, na co powinnyśmy zareagować – na przykład o maltretowaniu dziecka – musimy spróbować namówić kobietę by z nami współdziałała, a jeśli to się nie uda, to uprzedzić ją z góry, co mamy zamiar zrobić.

Jeśli obiecałyśmy poufność, to absolutnie i bezwarunkowo należy ją zachować. Jeśli usłyszymy coś, co nas zaniepokoi, możemy porozmawiać o naszych odczuciach na ten temat z osobą, do której zwykle zwracamy się o wsparcie, ale w sposób ogólny, nie ujawniając zbyt wielu szczegółów sytuacji ani informacji o osobie, o której mówimy.

Warto pamiętać, iż nie ma sensu zapewniać kobiety, że rozmowa jest poufna, jeśli do pokoju ciągle wchodzi inne osoby.

---

## ETAPY POMAGANIA

---

W tym rozdziale prezentujemy model (schemat) kontaktu pomocowego z podziałem na pięć etapów:

1. nawiązanie kontaktu;
2. opowiadanie tego, co się stało;
3. zrozumienie problemu;
4. podjęcie decyzji;
5. podsumowanie.

Przedstawiony dalej model działania może być pomocny w naszej pracy. Pozwala na jasne zbudowanie relacji, klaryfikację problemu i ułatwia uruchomienie procesu decyzyjnego. Proces ten może trwać dłużej niż jedno spotkanie, w związku z czym należy zadbać o to, aby wszystkie spotkania odbywały się z tą samą pracownicą lub wolontariuszką Fundacji.

Jednym z powodów, dla którego dobrze jest „uwewnętrznić” ten model jest fakt, że przechodzenie przez kolejne etapy stanowi wyznacznik postępu w kontakcie z pokrzywdzoną kobietą. Dzięki temu możemy łatwiej zauważyć moment, kiedy należy zachęcić kobietę, by mogła pójść dalej w swojej pracy. Wiele spotkań nie wychodzi poza drugi etap, kiedy kobieta czerpie korzyść z tego, że może zrzucić ciężar, opowiadając o swojej sytuacji, ale w tym momencie zostaje utracona moż-

liwość zrobienia rzeczywistego kroku naprzód. Na podobny opór możemy natknąć się pod koniec trzeciego etapu. Kobieta może już rozpoznać swoje możliwości, ale może być zbyt wyczerpana, by podjąć decyzję. Jeżeli tak się zdarzy, to możemy przejść do piątego etapu i umówić się na kolejne spotkanie. W bardzo rzadkich przypadkach decyzja powinna być podjęta szybko; możemy wtedy zaproponować powrót do czwartego etapu. Nie obawiaj się prowadzić spotkania w ten sposób.

Poniższy schemat postępowania pokazuje kolejne etapy procesu pomocy. Nie ma przy tym znaczenia, jaki jest nasz specyficzny styl pracy z klientkami, nie ma znaczenia, czy podejmiecie się doradztwa kryzysowego, telefonicznego, czy innego – podstawy pozostają te same. Skuteczna pomoc powinna uwzględnić wszystkie etapy, choć mogą one trwać krócej lub dłużej (niekiedy nieznacznie muszą przebiegać w prezentowanej kolejności).

## ETAPY POMAGANIA

### **Etap 1. Nawiązywanie kontaktu**

Stwórz atmosferę, w której kobiecie będzie łatwo mówić o sobie i swojej sytuacji życiowej. Bądź świadoma stylu, w jakim się komunikuje, dostrój się do jej sposobu wyrażania się. Również pozycja ciała, którą przyjmujesz, ma znaczenie. Pokaż kobiecie, że uważnie jej słuchasz. Zachowaj kontakt wzrokowy, ale nie przesadzaj z patrzeniem w oczy. Siedź w rozluźnionej pozycji – nie wychylając się zbyt do przodu ani do tyłu. Jak spostrzegasz jej gestykulację, pozycję ciała, głos? Czy informacje niewerbalne są zgodne z treścią wypowiedzianych słów? Bądź świadoma tego, jak mówisz. Czy czujesz opór, złość, bezsilność. Skąd się biorą te uczucia?

### **Etap 2. Opowiadanie o tym co się stało**

Zachęcaj kobietę do wyrażania i wyładowania uczuć. Używaj, ale nie nadużywaj zachęty; zadawaj pytania otwarte. To, co słyszysz, staraj się odzwierciedlać: podsumowuj, spraw-

dziej czy dobrze rozumiesz. Daj kobiecie szansę, by mogła sprawdzać i zmieniać swoje słowa. Powstrzymaj się od wtrącania w historię, którą opowiada. Okaż szacunek, słuchając uważnie i przyjmij to, co słyszysz bez okazywania, że cię to szokuje lub zaskakuje; nie pokazuj dezaprobaty, nie oceniaj.

### **Etap 3. Zrozumienie problemu**

Dzięki twojej pomocy (w odzwierciedlaniu i podsumowywaniu) rozmówczyni powinna dojść prostą drogą do punktu, w którym będzie mogła odpowiedzieć sobie na pytania: Co jest dla mnie najważniejsze? Co chciałabym z tym zrobić?

Co mogę z tym zrobić? Wystrzegaj się przedwczesnego dawania rad czy przypuszczenia, że dobrze rozumiesz, o co chodzi; kontynuuj wyjaśnianie. Trzeci etap jest czasem użycia konfrontacji. Naszym celem jest pomoc kobiecie w dostrzeżeniu możliwości działania w kierunku rozwiązania problemu. Koniec tego etapu powinien doprowadzić do momentu, w którym kobieta jest gotowa do przygotowania swojego planu działania.

### **Etap 4. Podejmowanie decyzji**

Wiele sesji kontaktów pomocowych nie dochodzi do tego etapu. Kobieta może odczuć dużą ulgę po rozmowie o swojej sytuacji we wspierającej atmosferze. Możliwość pójścia dalej może być utracona, jeżeli nie przejdziecie przez trzeci etap. Czasami o takiej sytuacji powinnyście porozmawiać, by dać sobie możliwość lepszego wzajemnego zrozumienia. Dopiero wtedy możecie zacząć wspólnie szukać najlepszych rozwiązań. Wspólna praca nad planem działań daje pewność, że zostaną rozpatrzone różne możliwości.

### **Etap 5. Podsumowanie**

Ważny jest szczegółowy opis pierwszego kroku w ustalonym planie działania. Dobrze jest także wypracować alternatywne rozwiązanie, gdyby pierwsze okazało się chybione. Daje to siłę i wiarę w możliwość odniesienia sukcesu. Na koniec poinformuj klientkę o możliwości dalszych kontaktów i spróbuj pogodnie zakończyć spotkanie.

---

## POMOC W SYTUACJI KRYZYSOWEJ

---

Większość kobiet poszukuje pomocy w momencie kryzysu. Często decyduje się na podjęcie stanowczych działań bezpośrednio po tym, gdy doszło do przemocy; przełomowe decyzje rzadko zapadają w momentach, gdy nic się nie dzieje, zwłaszcza jeżeli przerwy pomiędzy atakami agresji są długie. Zdarzenie, po którym kobieta postanawia szukać pomocy, może być groźniejsze niż zazwyczaj lub w jakiś sposób różnić się od pozostałych – może ją przerazić lub też być jednym z wielu w długiej serii bolesnych incydentów.

Zrobienie pierwszego kroku ku wydostaniu się ze związku opartego na przemocy wymaga od pokrzywdzonej kobiety wielkiej odwagi. Dlatego ważne jest zaproszenie na spotkanie. Być może rozmawiałyście już długo przez telefon, jednak warto pamiętać, że zaraz po zejściu kobieta może nie posiadać konkretnego i jasnego pomysłu na to, czego od nas oczekuje. Może zmieniać zdanie, może nie być zdecydowana na odejście od partnera. Jeśli jednak nawiążemy i podtrzymamy z nią kontakt, to być może podczas kolejnego zdarzenia będzie wiedziała, że znajdzie u nas kogoś, kto ją zrozumie.

Część kobiet potrzebuje przede wszystkim porozmawiać, inne oczekują na wsparcie lub praktyczną pomoc. Nasze biuro powinno funkcjonować tak, aby żadna kobieta nie odeszła

stąd z uczuciem, że nie mamy jej nic do zaoferowania. W pomocy kryzysowej, jak i w innych typach pomocy, kolejność etapów, przez które przechodzimy, musi być jasno określona.

## Etapy pracy w sytuacji kryzysowej

### **Etap 1. NAWIĄZANIE KONTAKTU**

- Przywitaj się ciepło, niezależnie od tego, czy spotykasz się z kobietą w biurze, czy rozmawiasz z nią przez telefon.
- Zapewnij ją o zachowaniu dyskrecji.

### **Etap 2. DOWIEDZ SIĘ, CO ZASZŁO**

- Pozwól jej mówić bez przeszkadzania tak długo, jak będzie tego potrzebowała.
- Gdy kobieta ma kłopot z rozpoczęciem rozmowy, możesz delikatnie jej pomóc.
- Sprawdź, czy kobieta czuje się wystarczająco bezpiecznie, by kontynuować rozmowę.

### **Etap 3 i 4: ZROZUMIENIE PROBLEMU I PODJĘCIE DECYZJI**

- W razie potrzeby poinformuj kobietę, że dysponujecie schroniskiem, w którym przebywają inne kobiety. Powiedz jakiego stopnia prywatności może się tam spodziewać.
- Wyjaśnij, że adres jest utajniony, aby mogła się czuć w nim bezpiecznie, gdyby jej partner chciał ją odszukać.
- Poinformuj kobietę, że może ze sobą zabrać dzieci, że mogą tu chodzić do przedszkola lub szkoły.
- Powiedz kobiecie, jak długo może zostać w schronisku.
- Wyjaśnij, jakie wsparcie może uzyskać.
- Jeżeli nie ma już miejsc w schronisku prowadzonym przez CPK, pomóż kobiecie znaleźć miejsce w innym.
- Jeżeli kobieta nie wie, czy chce odejść i czy ma szukać schronienia, pozwól jej mówić; być może to jest wszystko, czego w tej chwili od ciebie potrzebuje.
- Rozprosz jej obawy, powiedz, że nie jest winna temu, co się stało, że dostanie pomoc i wsparcie, jeśli chciałaby odejść.

- Wyjaśnij, że nie zobowiązuje się do niczego przez fakt zamieszkania w schronisku, że jest to tylko pierwszy krok, że zawsze może zmienić zdanie.
- Powiedz, że podejmowanie decyzji nie jest łatwe, kiedy ciągle żyje w strachu. Krótki pobyt w schronisku może jej pomóc zobaczyć to, co się dzieje, z innej perspektywy i dopiero wtedy może zdecydować, co chce zrobić.

#### **Etap 5. ZAKOŃCZENIE**

- Zachęcaj kobietę, aby była w kontakcie. Powiedz, że może zadzwonić lub przyjść, kiedy będzie potrzebowała pomocy.
- Rozprosz jej obawy pojawiające się w związku z tym, że jeżeli teraz zamieszka w schronisku, a potem powróci do swojego partnera, to nie straci możliwości uzyskania pomocy w przyszłości. Poinformuj ją, że zawsze może kontaktować się z wami, kiedy będzie potrzebowała pomocy, niezależnie od tego, jaką teraz podejmie decyzję.

Ważne jest, aby informacje przekazywać w sposób jasny i prosty. Mówić należy powoli i sprawdzać, czy zostałyśmy dobrze zrozumiane. Pokrzywdzona kobieta powinna mieć jasność co do tego, jakie ma prawa i możliwości działania. Powinna również dowiedzieć się, że może otrzymać pomoc. Jednak trzeba uważać, by nie przesadzić z ilością informacji, z którymi kobieta nie będzie wiedziała, co zrobić. Warto ją zachęcać, aby zadzwoniła po kolejne informacje lub wyjaśnienia czegoś, co wydaje jej się niezrozumiałe. Jeżeli spotykamy się w biurze, możemy jej dać ulotkę, wyjaśnić kwestie prawne i opowiedzieć o ustawowych powinnościach różnych instytucji (policja, pomoc społeczna, prokuratura). Sporządź listę telefonów wraz z godzinami, w których można dzwonić do ciebie i do innych miejsc udzielających pomocy.

Podane powyżej etapy należy dostosować do specyficznych potrzeb danej kobiety. Niektóre informacje mogą okazać się zbędne np. jeżeli kobieta jest przyjęta do schroniska, to w tym momencie nie potrzebuje szczegółowych informacji na

temat sytuacji prawnej. Informacje te uzyska w trakcie pobytu w schronisku. Jeżeli kobieta pyta tylko o informację, w jaki sposób mogłaby w przyszłości korzystać z naszej pomocy, upewnij się, że dostała wszystkie potrzebne i aktualne dane. Bardzo pomocny może być telefon zaufania, zwłaszcza gdy czuje się samotna, wyizolowana, nieszczęśliwa i potrzebuje porozmawiać z kimś, kto nie będzie jej wykorzystywał tak jak partner. Zapoznaj się z listą miejsc godnych polecenia gdzie kobieta może uzyskać pomoc. Niektóre kobiety dzwonią po kilka razy, długo blokując linię. Dobrze jest w takiej sytuacji posiadać gotowy sposób kończenia rozmowy np. „Przepraszam, ale muszę już kończyć, chciałabym aby inne kobiety znajdujące się w trudnej sytuacji i potrzebujące natychmiastowej pomocy miały możliwość dodzwonienia się do nas”.

Osoby odbierające telefony powinny ustalić strategię dotyczącą tego, co robić gdy rozmowa nadmiernie się przedłuża. Trzeba pamiętać, że w takiej sytuacji nie powinnyśmy wchodzić w rolę ekspertek; powinnyśmy ograniczyć się do uważnego słuchania. Pokrzywdzona kobieta może po prostu potrzebować porozmawiać o swojej sytuacji. Trzeba ocenić, kiedy lepiej jest kontynuować rozmowę, a kiedy zaproponować indywidualne spotkanie w biurze.



---

## PRACA Z POKRZYWDZONYMI KOBIETAMI

---

Tak jak mówiliśmy wcześniej, osoba udzielająca pomocy pomaga rozwiązywać problemy, jednak pozostaje neutralna, a ostateczną decyzję pozostawia osobie szukającej pomocy.

Pracę rozpoczynamy zgodnie z zasadą, że przemoc w związku nie można akceptować. Nie wszystkie działania podejmowane przez kobiety są zgodne z naszymi przekonaniami. Zawsze pytamy kobietę, czy myślała o zakończeniu takiego związku jako o jednej z możliwości. Zwykle przychodzi do nas po pomoc, by przestano ją wykorzystywać, chce zmienić agresywne zachowania partnera i pragnie kontynuacji związku, jednak bez przemocy. Nasze doświadczenia uczą, że jest to możliwe, o ile mężczyzna chce wziąć odpowiedzialność za swoje agresywne zachowania i szuka pomocy dla siebie. Jednak zdarza się to dość rzadko.

Mężczyźni stosujący przemoc wobec swoich partnerek charakteryzują się w większości niechęcią do przyjęcia jakiegokolwiek odpowiedzialności za swoje zachowanie. Obwiniają kobietę, która ich zdaniem zasługuje na takie traktowanie; tłumaczą się brakiem pracy i związanym z tym stresem lub też problemami w pracy albo alkoholizmem. Jeśli mężczyzna nie szuka pomocy dla siebie, rozwiązanie typu „zostać z nim mimo wszystko”, nie doprowadzi do zaprzestania stosowa-

nia przemocy wobec kobiety. Ona nie jest w stanie zmienić partnera i trzeba jej pomóc odkryć inną drogę prowadzącą do uwolnienia się od przemocy.

Przestrzeń i czas należą do najważniejszych rzeczy, jakie możemy zaoferować; czas na odetchnięcie w schronisku, gdzie można przyjrzeć się różnym możliwościom i podjąć decyzję z dala od stresu i strachu. Kobieta może również zaobserwować, jak separacja wpłynęła na partnera i jego zachowanie. Wielu mężczyzn obiecuje wówczas zmianę w swoim zachowaniu lub wręcz gotowość do poddania się terapii, jeśli to ma uratować związek. Doświadczenia jednak uczą, iż mimo obietnic, szybkie pojednania są równie szybko zrywane. Rozstania bywają bardzo korzystne, pozwalają ocenić motywację mężczyzny do skończenia z przemocą. Wiele kobiet staje twarzą w twarz z faktem, iż jedyną drogą do położenia kresu przemocy jest odejście od partnera. W większości przypadków pomagamy kobietom podjąć taką decyzję, nie koniecznie przecież na zawsze.

Rozdział ten był pisany zgodnie z kolejnością etapów, przez jakie przechodzi kobieta próbująca uwolnić się od przemocy. Nasza pomoc nie jest warunkowana opuszczeniem partnera. Nawet gdy kobieta wraca po kilka razy do mężczyzny, u nas zawsze może znaleźć wsparcie. Trzeba pamiętać, że kobieta będąca przez lata pod systematyczną kontrolą, która w wyniku przemocy utraciła szacunek do samej siebie i wiarę we własne siły, często nie widzi innej możliwości jak pozostanie z partnerem. Przeraża ją perspektywa samotnego życia i to nie tylko z przyczyn praktycznych (finanse, mieszkanie itd.), ale także z powodu emocjonalnego napięcia związanego z odejściem i rozpoczęciem nowego, samodzielnego życia. Z powodu trudności w dokonaniu wyboru kobieta potrzebuje nie tylko pomocy przy podejmowaniu decyzji, ale i emocjonalnego wsparcia. Kobiety przebywające w schronisku lub będące w kontakcie z nami przez dłuższy czas, są w stanie korzystać z długotrwałej pomocy.

## Rozpoznanie i zrozumienie skutków przemocy

Szukające pomocy kobiety muszą dostrzec i zrozumieć, jakie są skutki życia z mężczyzną stosującym przemoc. Może ci się wydawać, że potrafisz wyobrazić sobie ból i cierpienie kobiety doświadczającej przemocy, ale mimo zrozumienia intelektualnego, trzeba postarać się o osobisty, emocjonalny kontakt z tą kobietą.

Każdy może stać się ofiarą przemocy, nikt nie jest nietykalny. Wiele uczuć doświadczanych przez kobiety dotyka również nasze pracownice. Gdy nie czujemy się na siłach pomóc im, one też czują się bezsilne. Boimy się o nie, a one także czują strach. Czujemy złość na bezsilność, na społeczeństwo, w którym żyjemy albo na kobietę (niechętnie podejmującą kroki, które zwiększają jej bezpieczeństwo). Musimy rozpoznać nasze uczucia. Nie możemy pozwolić naszej frustracji i złości obrócić się w negatywną i krytyczną postawę wobec kobiet.

### **Smutek, złość, strach i ból**

Są to uczucia, których doświadczył każdy w swoim życiu. My stykamy się z nimi w codziennej pracy z kobietami. Jak często otwarcie przyznajemy się do tych uczuć, pracujemy nad nimi lub próbujemy pomóc kobiecie, dzieląc się z nią tym, co same czujemy? Pamiętaj! Jeśli potrafisz zrozumieć swoje emocje, to będziesz w stanie zrozumieć uczucia kobiet przychodzących po pomoc.

#### ■ **Smutek**

Smutek wydaje się być społecznie nieakceptowany. Uczymy się go ukrywać, nie płakać, nie okazywać żalu lub rozpaczy. Kiedy koncentrujemy się na własnym lub czyimś smutku, nie umiemy się z nim obchodzić. Smutek jest naturalną reakcją na stratę. Kontakt z naszym własnym uczuciem smutku może nam pomóc wczuć się w sytuację kobiet, które przychodzą do nas po pomoc.

### ■ **Złość**

Jeśli szybko przezwycięża się uczucie smutku, to można przypuszczać, że towarzysząca mu złość zostaje stłumiona i nie wyrażona. Zwłaszcza kobiety uważają za niestosowne wyrażanie złości – nie jest to bowiem zgodne ze stereotypem kobiety: delikatnej, opiekuńczej i poświęcającej się dla innych. Wykorzystywane kobiety rzadko wyrażają swój gniew, boją się, że może to sprowokować jeszcze więcej przemocy; często więc go tłumią. Złość może być uświadomiona i służyć konstruktywnej sprawie np. budowaniu asertywności lub może być tłumiona i ukrywana, prowadząc do depresji, uzależnień lub autoagresji.

### ■ **Strach**

Strach należy do uczuć będących poza kontrolą człowieka. Ale warto pamiętać, że strach nie jest ani niegodny, ani nieuzasadniony. Traktuj ze zrozumieniem uczucia, które są niemal codziennym udziałem większości kobiet, doświadczających przemocy. Strach demobilizuje, może kompletnie paraliżować kobietę, która wierzy, że mężczyzna jest wszechwładny, a ona nie jest w stanie od niego uciec. Musi jednak pokonać ten strach zanim podejmie decyzję o swojej przyszłości.

Kobiety muszą zacząć otwarcie mówić o swoim strachu i lęku, choć przyznanie się do strachu i mówienie o nim, samo w sobie wydaje się przerażające.

### ■ **Ból**

Fizyczny i psychiczny ból jest rezultatem strachu, złości i smutku. Ból jest częścią życia wykorzystywanej kobiety i jej dzieci – prowadzi do poczucia bezradności. Osoba odczuwająca ciągły ból nie potrafi odpocząć, prowadzić normalnego życia ani podejmować decyzji. Nie jesteśmy w stanie zwalczyć bólu, ale dzieląc go z pokrzywdzoną kobietą, możemy jej ulżyć. Podejmowanie decyzji także może wiązać się z bólem, zwłaszcza gdy dotyczy opuszczenia domu lub zakończenia związku. Równie bolesna bywa decyzja kobiety o powrocie do partnera. Musimy pracować z tymi emocjami i reagować na nie, oferując pomoc, wsparcie i chęć dzielenia się nimi.

## Budowanie zaufania i szacunku do siebie

Kobiety, które doznają przemocy, często słyszą od swoich prześladowców, że są bezwartościowe, nic nie potrafią, do niczego się nie nadają. Dlatego aby przeciwdziałać skutkom „prania mózgu” trzeba pokazywać kobiecie, że jest wartościowym człowiekiem, że ma różne talenty, że wiele potrafi zrobić. Jest to początek procesu uzdrawiania, który winien zakończyć się przejęciem przez nią kontroli nad własnym życiem. Poprzez mówienie: „to nie twoja wina”, „twoje uczucia bezradności, strachu, wstydu są normalne i naturalne” możemy próbować przekonać kobietę, że nie jest winna przemocy, że nie zasługuje na nią, że nie jest obłąkana i nienormalna. Zdania takie, jak: „inne kobiety mają też takie doświadczenia jak Twoje” albo „przemoc domowa jest bardzo powszechna” działają uspokajająco, gdyż kobieta nie czuje się osamotniona w swoim problemie. „Twoje potrzeby są ważne” to następna istotna odpowiedź.

Ukształtowane pod wpływem tradycji patriarchalnej społeczeństwo ponosi winę za to, że większość kobiet stawia siebie na ostatnim miejscu w hierarchii rodziny. Kobiety uważają, że powinny „coś zrobić”, bo ich dzieci są krzywdzone, tymczasem trzeba im uświadomić, że ich potrzeby są równie ważne. Bywa, że kobieta, która opuściła mężczyznę, pomimo gniewu na niego, nadal się martwi i żałuje go. Możemy prosić kobietę, by przestała się krytykować (używać przemocy werbalnej wobec siebie), możemy ją upewnić, że będzie w stanie podjąć decyzję i uczynić swoje życie szczęśliwszym. Maltretowana kobieta myśli i mówi głównie o przemocy. Możemy zwrócić jej uwagę na to, że nie było tak zawsze i nie musi tak być w przyszłości. Możemy jej pomóc przypominając, że w przeszłości była inną osobą i znowu może taką się stać. Najlepiej, aby kobieta otrzymywała takie informacje i wsparcie od innych kobiet, z którymi przebywa w schronisku. Zaczyna wtedy wierzyć, że może przejąć kontrolę nad swoim życiem

i zmienić je, kładąc kres przemocy. Może przejąć władzę, którą jej partner miał nad nią i nie oddać jej nikomu, nawet przyjaciółce lub nowemu partnerowi.

## Rozstrzygnięcie wahań: opuścić czy zostać?

Gdy z życia kobiety znika silny, kontrolujący partner, kobieta wraca do nas, by wypełnić pustkę, która się pojawia i pyta: „Co teraz? Co mam robić dalej?” Co byście zrobiły na moim miejscu?”. Należy sprzeciwić się jej żądaniu, by ktoś powiedział jej, co ma robić. Zamiast tego trzeba jej pomóc, rozważając wspólnie różne rozwiązania i możliwości. Jak powiedziałyśmy już we wstępie, pod żadnym pozorem nie wolno nam decydować za kobietę!

Większość kobiet potrzebuje pomocy w podjęciu decyzji o zakończeniu związku, w którym panuje przemoc. Wiele z nich nadal mieszka z mężczyznami i zastanawia się nad odejściem lub pozostaniem. Inne korzystają ze schronisk. Pomocne w takich wahańach jest rozważenie skutków obu wyborów. Można to zrobić za pomocą tabeli z dwiema rubrykami: „spojrzenie w przeszłość” i „możliwości jutra”. Kobieta może ją wypełnić sama lub z naszą pomocą. Jest to dobry sposób zapisania myśli tak, by można do nich powrócić i porównać z rzeczywistością.

## SPOJRZENIE W PRZESZŁOŚĆ

(wskazówki dla osoby pomagającej)

- Zapytaj kobietę o:
  - dobre i złe rzeczy w związku;
  - szkody wyrządzone jej, dzieciom i innym ludziom przez partnera;
  - dobre i złe chwile, który przeżyli razem (czy się równoważą?);
- Obejrzyj i omów z kobietą „koło przemocy”.

*Cykl przemocy – okres rosnącego napięcia prowadzący do wybuchu przemocy, a po nim do „miodowego miesiąca” – okresu, gdy mężczyzna okazuje miłość i żałuje za swoje czyny.*

- czy kobieta rozpoznaje ten cykl?
- jak dawno temu ten okres przydarzył się jej?
- czy ten wzór się zmienia?
- zapytaj ją (ale nie oskarżając lub wątpiąc w nią): dlaczego nie może odejść?; czego się boi?

## MOŻLIWOŚCI JUTRA

(wskazówki dla osoby pomagającej)

- Zapytaj kobietę:
  - co mogłaby zrobić lub zmienić, aby czuła się dobrze w związku?
  - jak prawdopodobne jest to, że to zrobi?
  - jeśli wszystko ma być inaczej w przyszłości, to jak to ma wyglądać?
  - czy te sprawy wyglądały inaczej wcześniej? Jak długo?
  - jeśli zostanie/odejdzie, jak wyobraża sobie swoje życie:
    - a) za tydzień,
    - b) za miesiąc,
    - c) za rok,

- Patrząc w przeszłość zapytaj:
  - jaka była, jakie było jej życie zanim go poznała? Co sprawiło jej radość, a on jej tego zabronił/uniemożliwił? Czy mogłaby się cieszyć znowu tymi rzeczami?
- Przypomnij jej, że:
  - choć przemoc jest teraz najważniejszą rzeczą w jej życiu, nie musi być tak zawsze. Może zostawić to za sobą i wypełnić swoje życie innymi doświadczeniami. I gdy pojawią się sprzeczności między tym, co kobieta robi, a co mówi, zwróć jej na to uwagę. Powiedz jej, że zależy ci na tym, co z nią będzie. Okaż jej swoje zatroskanie, Niech wie, że ty też czujesz bezradność. To dotyczy was obu.

## Pomoc w podtrzymaniu decyzji o odseparowaniu się od agresywnego partnera

Dla pokrzywdzonej kobiety decyzja o zakończeniu związku to nie wszystko; nadal potrzebuje pomocy, bez której może nie wytrwać w swoim postanowieniu. Zwykle bywa tak, że po kilku tygodniach od decyzji odejścia od partnera, kobieta popada w depresję i ma wątpliwości, czy podjęła słuszną decyzję. Jest gotowa wrócić do swego oprawcy, dać mu „ostatnią” szansę. By przetrwać ten trudny okres, potrzebuje zachęty i wsparcia.

Możemy pomóc mówiąc, iż spodziewaliśmy się tych uczuć. Możemy poprosić kobietę, by powtarzała sobie, że to naprawdę koniec. Trzeba przypominać, że uczucie zniechęcenia jest naturalne i da się je przezwyciężyć. Kobieta może nie mówić nam o chęci powrotu, może nie uświadamiać sobie tego, ale po jej zachowaniu będzie widać, że coś jest nie w porządku.

Kobieta może mówić, że nie ma problemu, że wszystko jest w porządku, ale może też unikać mówienia o uczuciach, zmieniać temat, albo mieć wątpliwości, których nie chce do siebie dopuścić. Mało kobiet potrafi opuścić partnera i pójść naprzód.



Jeśli kobieta mówi, że jest całkowicie pewna, że nie wróci, może próbować przekonywać siebie bardziej niż nas, że nie tęskni, a nawet, że go nienawidzi. Wspieranie kogoś, kto tak naprawdę nie chce odejść od partnera, jest oczywiście mało skuteczne.

Musisz mieć świadomość, że kobieta opuszczająca zarówno dom jak i schronisko czuje się zwykle bezradna, jest w nowym dla siebie otoczeniu, często pozostaje bez wsparcia rodziny i przyjaciół. Bierze na siebie odpowiedzialność za założenie nowego domu dla siebie i dzieci. Będzie musiała radzić sobie sama. Może być też pod presją, by wrócić do męża. Wytrwa w swoim postanowieniu, jeśli ta decyzja była rzeczywiście jej własnym wyborem. Konieczne jest rozpoznawanie granicy między wspieraniem jej własnej decyzji, a mówieniem jej, co ma zrobić. Wahającą się kobietę możemy poprosić o napisanie „Spojrzenia w przeszłość” i „możliwości jutra”, o ile nie robiła tego wcześniej, lub do zajrzenia do zrobionych już notatek. To jej przypomni o przyczynach podjęcia takiej, a nie innej decyzji. Warto zadać pytanie: „Co szczególnego uległo zmianie, że zmieniasz swoją decyzję?”.

Pomocne może być spotkanie z innymi kobietami, które uciekły od przemocy i gotowe są podzielić się własnymi doświadczeniami.

Możemy ją także zachęcić, by zobaczyła, że nowe życie to nie tylko „życie bez niego”, ale dużo innych możliwości, które na nią czekają. Będzie mogła wydawać swoje pieniądze, tak jak chce, znaleźć pracę, robić coś dla własnej przyjemności, zapraszać, kogo chce do nowego domu, wychowywać dzieci, poznawać nowych ludzi.

---

## OCENA RYZYKA I PLANOWANIE BEZPIECZEŃSTWA

---

Przemoc domowa to nie tylko siniaki i zadrapania. Kiedy zabraknie właściwej i wczesnej interwencji może prowadzić do poważnych urazów, a nawet śmierci ofiary lub sprawcy. Dlatego tak istotne jest wprowadzenie do codziennej pracy procedur i narzędzi do oceny zagrożenia zabójstwem lub ciężkim uszkodzeniem ciała. Takie narzędzia istnieją i są stosowane w wielu krajach. Umożliwiają określenie specyficznych zagrożeń i okoliczności zwiększających ryzyko, a także dostarczają wskazówek, jakie decyzje należy podjąć i jaki zakres pomocy jest konieczny aby zwiększyć bezpieczeństwo pokrzywdzonych.

Jednym z najpopularniejszych narzędzi do oceny ryzyka jest kwestionariusz SARA (Spousal Assault Risk Assessment), stworzony w Kanadzie oraz DA (Danger Assessment) stworzony w USA przez Jacquelyne Campbelle. Czynniki ryzyka najczęściej w nich uwzględniane to: historia i eskalacja przemocy, ogólnie agresywne zachowanie, naruszanie wydanych przez prokuratora lub sąd postanowień, groźby zabójstwa lub ciężkiego uszkodzenia ciała, groźby użycia lub użycie broni lub innych niebezpiecznych narzędzi, podduszenie, kontrolowanie zachowań partnerki, skrajna zazdrość, nękanie, nadużywanie alkoholu, narkotyków, zaburzenia psychiczne

sprawcy, wśród nich depresja, groźby popełnienia samobójstwa, separacja/rozwód, sprawa o kontakty z dziećmi, dzielenie mieszkania z pasierbem/pasierbicą, przemoc stosowana wobec partnerki w ciąży.

Poza analizą czynników ryzyka dla oceny zagrożenia, przed jakim stoją kobiety doznające przemocy, duże znaczenie mają również istniejące rozwiązania prawne i instytucjonalne służące ochronie ofiar. Ważna jest np. dostępność schronisk, poradni, możliwości prawne odizolowania sprawcy od ofiary, skuteczność stosowania prawa.

Ocena ryzyka powinna być prowadzona wspólnie z pokrzywdzoną i opierać się na informacjach zebranych z kilku źródeł. Ale to kobieta najlepiej zna sprawcę i zazwyczaj sama najtrafniej potrafi ocenić zagrożenie i to, co może zrobić, aby się przed nim ochronić. Każdy przypadek powinien być monitorowany i systematycznie poddawany ewaluacji. Tworzone plany pomocy muszą uwzględniać ryzyko i działania, które zapewnią pokrzywdzonym bezpieczeństwo i pociągnięcie sprawcy do odpowiedzialności. Warto podkreślić, że pomimo współpracy interdyscyplinarnej, odpowiedzialność za podjęcie niezbędnych działań zawsze spoczywać na konkretnej organizacji lub instytucji do której kobieta się zgłosiła. Nie możemy czekać z podjęciem działań mających poprawić bezpieczeństwo ofiar wysokiego ryzyka na spotkanie zespołu/grupy lub odsyłać jej do innych instytucji. Pokrzywdzona kobieta powinna być informowana przez organizację, która ją wspiera, o wszystkich podejmowanych w jej sprawie działaniach. Istotną rolę w ewaluacji przyjętych procedur i narzędzi powinny odgrywać informacje zwrotne od kobiet.

Przeprowadzając ocenę ryzyka powinnaś wiedzieć, jakie działania należy podjąć, aby zwiększyć bezpieczeństwo klientki, z jakimi osobami wewnątrz organizacji i z jakimi instytucjami zewnętrznymi nawiązać współpracę. W krajach, gdzie ocena ryzyka prowadzona jest przez różne instytucje, sprawy o wysokim ryzyku kierowane są do wyspecjalizowa-

nych komórek międzyinstytucjonalnej współpracy, ale zawsze specjalistka z organizacji kierującej odgrywa w pracy takiego zespołu istotną rolę. Jest ona zarazem łącznikiem i osobą wspierającą pokrzywdzoną kobietę.

Ocena ryzyka ściśle wiąże się z budowaniem planu bezpieczeństwa. Polega ono na obmyśleniu sposobów zwiększenia bezpieczeństwa osoby pokrzywdzonej bez względu na to, czy zdecyduje się ona pozostać w krzywdzącym związku, czy go opuścić. Planowanie bezpieczeństwa powinno uwzględniać jej miejsce zamieszkania, to czy chce udać się do schroniska czy wrócić do stosującego przemoc partnera. Kobieta powinna mieć alternatywę, aby nie czuła się zmuszona do powrotu do krzywdzącego ją partnera. Gdyby jednak zdecydowała się wrócić i pozostać ze stosującym przemoc mężczyzną, należy pomóc jej w przygotowaniu planu ucieczki, tak aby w razie potrzeby mogła znaleźć bezpieczne schronienie. Plan bezpieczeństwa może m.in. uwzględniać: przygotowanie torby lub walizki z najpotrzebniejszymi rzeczami, ukrycie bagażu w bezpiecznym miejscu, zapisanie i zabezpieczenie ważnych numerów telefonów. Powinien również uwzględniać sposoby uzyskania środków na życie, informacje o miejscach, gdzie może uzyskać bezpieczne schronienie, pomoc prawną i inne wsparcie.

Skuteczny plan bezpieczeństwa powinien być:

- **skoncentrowany** na kobiecie doznającej przemocy – brać pod uwagę jej lęki, oczekiwania i techniki, jakich używa lub używała w przeszłości do zapewnienia sobie bezpieczeństwa. Proces planowania bezpieczeństwa powinien być dokładnie pokrzywdzonej objaśniony i na bieżąco z nią weryfikowany. Specjaliści powinni ją zapytać, czego potrzebuje, pomóc jej zrozumieć zagrożenie i podjąć decyzję, biorąc pod uwagę tendencję ofiar do pomniejszanie ryzyka.
- **zindywidualizowany** – uwzględniać informacje uzyskane w toku wszechstronnej oceny ryzyka i dopasowany do konkretnej kobiety i stopnia ryzyka.

- **kompleksowy** – uwzględniać różne czynniki ryzyka i opierać się na systematycznym i uporządkowanym podejściu do planowania bezpieczeństwa.
- **poufny** – specjaliści powinni rozumieć ograniczenia związane z zasadą poufności, zwłaszcza w kontekście bezpieczeństwa dzieci oraz bezpośredniego zagrożenia życia kobiety. Jeśli ze względu na bezpieczeństwo pokrzywdzonych uznają za zasadne podzielenie się informacjami z inną instytucją powinni, o ile to możliwe, wyczerpująco wyjaśnić to kobiecie i uzyskać jej zgodę.

Przeprowadzający ocenę ryzyka i planowanie bezpieczeństwa muszą brać pod uwagę wpływ takich czynników, jak: status społeczno-ekonomiczny, wiek, pochodzenie etniczne, religia, kultura, status imigracyjny, orientacja seksualna, zdrowie psychiczne czy niepełnosprawność oraz zdolność ofiary do zapewnienia sobie bezpieczeństwa. Każdy z tych czynników lub ich kombinacja może wpływać na sposób, w jaki ofiara przemocy domowej poszukuje pomocy i informacji oraz je przyjmuje.

Muszą uwzględnić czy ofiara zamieszkuje wspólnie ze sprawcą, czy nie, czy należy zapewnić bezpieczeństwo dzieciom, np. chroniąc je przed porwaniem rodzicielskim. Nie można pomijać kwestii związanych z bezpieczeństwem kobiety w miejscu pracy, w związku z podjętą decyzją o opuszczeniu sprawcy (separacja, odejście do schroniska, rodziny), wniesieniem sprawy do sądu lub złożeniem wniosku o zastosowanie prawnych środków ochronnych.

## Kwestionariusz oceny zagrożenia ciężkim uszkodzeniem ciała lub zabójstwem

Celem jest: ustalenie zagrożenia, działań jakie należy podjąć aby zwiększyć bezpieczeństwo klientki i jej dzieci oraz podjęcie decyzji czy sprawę należy omówić na zebraniu i / lub podjąć środki, które zminimalizują zagrożenie. Należy wyjaśnić klientce, że zadawane pytania mają na celu zapewnienie jej bezpieczeństwa i ochrony.

Proszę postawić krzyżyk, jeśli dany czynnik wystąpił. W celu rozwinięcia odpowiedzi proszę skorzystać z miejsca na komentarze na końcu tego formularza. Zakładamy, że głównym źródłem informacji jest ofiara. Jeśli tak nie jest, proszę to zaznaczyć w prawej kolumnie.	Tak (zaznacz)	Nie	Nie wiem	Określ źródło informacji jeśli nie jest nim ofiara, np. funkcjonariusz policji
1. Czy w ostatnim czasie do przemocy fizycznej dochodziło częściej niż poprzednio i czy miała ona bardziej brutalny charakter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. Czy sprawca kiedykolwiek używał broni lub innych przedmiotów, aby Panią zranić, zastraszyć?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. Czy kiedykolwiek straszył, że zabije Panią lub kogoś innego i uważa Pani, że może to zrobić? Jeśli tak, zaznacz kogo: Panią, <input type="checkbox"/> Dzieci <input type="checkbox"/> Inne osoby (proszę określić) <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. Czy kiedykolwiek próbował Panią dusić / zadławić / utopić	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. Czy kiedykolwiek pobił Panią gdy była w ciąży? (Jeśli nigdy nie była Pani z nim w ciąży, postaw „x” w tym miejscu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. Czy zranił Panią lub kogoś innego? Proszę określić kogo, w tym dzieci, rodzeństwo lub innych członków rodziny, partnerki z poprzedniego związku, inne osoby	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7. Czy boi się Pani partnera – sprawcy przemocy? Czego się Pani boi: kolejnych obrażeń, dalszej przemocy, że Panią zabije? Proszę podać, co według Pani sprawca/sprawcy mogą zrobić i komu: Pani, dzieciom, innym osobom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8. Czy sprawca jest o Panią zazdrosny i agresywnie to okazuje? (mówi na przykład: „Jeśli ja nie mogę mieć ciebie, nikt nie będzie cię miał.”)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9. Czy kontroluje lub stara się kontrolować większość lub wszystkie Pani codzienne zajęcia? Czy mówi np. z kim może się Pani przyjaźnić, kiedy może się Pani spotkać z rodziną, ile pieniędzy może wydać lub kiedy może Pani skorzystać z samochodu, jak ma się ubierać itp.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10. Czy kiedykolwiek zmusił Panią do współżycia seksualnego, robi lub mówi rzeczy o charakterze seksualnym, których Pani nie akceptuje?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Proszę postawić krzyżyk, jeśli dany czynnik wystąpił. W celu rozwinięcia odpowiedzi proszę skorzystać z miejsca na komentarze na końcu tego formularza. Zakładamy, że głównym źródłem informacji jest ofiara. Jeśli tak nie jest, proszę to zaznaczyć w prawej kolumnie.	Tak (zaznaczyć)	Nie	Nie wiem	Określ źródło informacji jeśli nie jest nim ofiara, np. funkcjonariusz policji
11. Czy śledzi Panią, szpieguje, pisze listy z pogroźkami, niszczy Pani własność lub wydzwania do Pani, gdy Pani sobie tego nie życzy. Czy uważa Pani, że robi to celowo, aby Panią zastraszyć?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12. Czy używa narkotyków, takich jak: amfetamina, metadon, heroina, kokaina, dopalacze albo inne środki psychoaktywne lub ich mieszanki?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13. Czy jest alkoholikiem lub nadużywa alkoholu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14. Czy kiedykolwiek groził, że popełni samobójstwo lub próbował je popełnić?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15. Czy kiedykolwiek groziła Pani lub usiłowała popełnić samobójstwo ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16. Czy w ostatnim roku odeszła Pani lub próbowała odejść od partnera?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17. Czy toczy się sprawa karna, rozwodowa, o podział majątku, alimenty?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18. Czy istnieje konflikt dotyczący kontaktu z dziećmi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19. Czy wychowuje Pani dziecko, którego sprawca nie jest ojcem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20. Czy jest Pani w ciąży lub niedawno urodziła dziecko (w ciągu ostatnich 18 miesięcy)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21. Czy groził, że skrzywdzi Pani dzieci lub inne bliskie Pani osoby?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22. Czy sprawca kiedykolwiek znęcał się nad zwierzęciem domowym lub innym?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23. Czy w rodzinie są problemy finansowe? Na przykład czy jest Pani zależna finansowo od sprawcy / czy on stracił niedawno pracę / inne problemy finansowe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24. Czy sprawca kiedykolwiek złamał warunki zwolnienia warunkowego / nakazu sądowego i / lub porozumienia dotyczącego tego, kiedy może widywać się z dziećmi? ( można wziąć pod uwagę byłą partnerkę) Warunki zwolnienia warunkowego zakaz molestowania / nakaz opuszczenia miejsca zamieszkania ustalenia dotyczące kontaktu z dzieckiem Inne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
25. Czy Pani wie, czy sprawca miał kiedykolwiek problemy z policją lub był notowany: Przemoc domowa <input type="checkbox"/> Wykorzystywanie seksualne <input type="checkbox"/> Inny rodzaj przemocy <input type="checkbox"/> Inne <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Ponadto:

- Rozważ, czy są jakieś inne ważne informacje (pochodzące od ofiary lub specjalisty), które mogą wskazywać na podwyższone ryzyko?
- Robiąc notatkę z dodatkowymi uwagami weź pod uwagę: niepełnosprawność, problemy ze zdrowiem psychicznym, bariery kulturowe / językowe.
- Zaznacz, czy klientka chce współpracować z nami lub inną organizacją.
- Opisz zajęcie / zainteresowania sprawcy – czy dają mu szczególny dostęp do broni.
- Wskaż na najważniejsze priorytety ofiary, jeśli chodzi o jej bezpieczeństwo.

Czy sądzisz, że istnieje potrzeba zwołania zespołu roboczego składającego się z innych specjalistek/ów Fundacji oraz ewentualnie przedstawicieli innych instytucji i organizacji, którego celem byłaby współpraca przy zapewnieniu klientce bezpieczeństwa: **Tak / Nie**. Kto powinien się w takiej grupie znaleźć?

Jakie jest stanowisko klientki w tej sprawie?

Czy sądzisz, że dzieci w tej rodzinie są zagrożone? **Tak / Nie**

Jeśli tak, to czy sprawa została zgłoszona do sądu rodzinnego, ośrodka pomocy społecznej lub, czy jest wyznaczony kurator rodzinny, który czuwa nad bezpieczeństwem i: **Tak / Nie**

Podpisano:

Imię Nazwisko specjalisty/ki



---

## UDZIAŁ OSÓB WSPIERAJĄCYCH W POSTĘPOWANIU SĄDOWYM

---

Uzupełnieniem działań pomocowych, świadczonych w naszych poradniach lub w Specjalistycznym Ośrodku, jest oferta towarzyszenia pokrzywdzonym kobietom w kontaktach z instytucjami stosującymi prawo. Jest ona ważnym elementem kompleksowego systemu wsparcia. Dotyczy udziału w sprawie w charakterze świadka, osoby zaufania publicznego w sprawach z wyłączeniem jawności, w tym w sprawach rozwodowych i o zgwałcenie oraz w charakterze obserwatorek. Udział w sprawach naszych klientek pełni podwójną rolę, z jednej strony jest formą wsparcia dla klientki, z drugiej również formą monitorowania pracy instytucji stosujących prawo. Teoretycznie osoba, która nie jest w stanie ponieść kosztów wynagrodzenia adwokata bądź radcy prawnego, może złożyć w sądzie wniosek o ustanowienie adwokata bądź radcy prawnego z urzędu. Wiele osób nie wie o takiej możliwości, nie potrafi takiego pisma sformułować albo spotyka się z odmową, wówczas nasza obecność na sali rozpraw jest nieocenionym wsparciem dla pokrzywdzonej kobiety i zmniejsza jej poczucie osamotnienia.

Mamy ogromne zapotrzebowanie na tego typu pomoc i mamy nadzieję, że będziesz mogła/ mógł włączyć się również w tę formę pomocy dla naszych klientek. Twoja rola i możliwości działania zależą od tego czy dotyczy to sprawy karnej, czy rodzinnej oraz w jakiej roli zdecydujesz się wystąpić. Nie mamy oczywiście na myśli adwokatów ani radców prawnych, bo ich rola jest jasno określona i liczymy, że w ramach współpracy z nami zechcą również czasami reprezentować nasze

klientki probono lub po wskazaniu ich jako pełnomocników z urzędu. Ale wracając do osób, które nie są adwokatami, radcami ani nawet aplikantami pokrótce opiszemy, jaka może być wasza rola w postępowaniu karnym i cywilnym.

## POSTĘPOWANIE KARNE

**Udział w charakterze przedstawiciela społecznego** – możemy jako organizacja społeczna zgłosić i upoważnić Cię do udziału w sprawie karnej jako przedstawicielkę Fundacji. O udziale organizacji w postępowaniu karnym mówi art. 90. § 1 kodeksu postępowania karnego. Stanowi on, że w postępowaniu sądowym do czasu rozpoczęcia przewodu sądowego udział w postępowaniu może zgłosić przedstawiciel organizacji społecznej, jeżeli zachodzi potrzeba ochrony interesu społecznego lub ważnego interesu indywidualnego, objętego zadaniami statutowymi tej organizacji, w szczególności ochrony wolności i praw człowieka.

Zgłoszenie udziału musi nastąpić do momentu rozpoczęcia przewodu sądowego pod rygorem odmowy przyjęcia zgłoszenia. Według doktryny termin ten nie może być przywrócony.

Warunkiem zgłoszenia udziału jest wykazanie – co nie jest oczywiście trudne – potrzeby ochrony interesu społecznego lub ważnego interesu indywidualnego. W naszym wypadku będzie to ochrona praw pokrzywdzonej kobiety. Według obecnie obowiązujących przepisów (mają ulec zmianie) udział przedstawiciela/przedstawicielki organizacji w postępowaniu karnym zależy od decyzji sądu. Na podstawie art. 90 § 3 k.p.k. **sąd dopuszcza przedstawiciela organizacji społecznej, jeżeli uzna, że leży to w interesie wymiaru sprawiedliwości.** Według art. 90 § 2 k.p.k. w zgłoszeniu organizacja społeczna wskazuje przedstawiciela, który ma ją reprezentować, a przedstawicielka przedkłada sądowi pisemne upoważnienie.

Jako przedstawicielka organizacji pozarządowej, zgodnie z art. 91 k.p.k. masz następujące uprawnienia w trakcie trwania postępowania sądowego:

- możesz uczestniczyć w rozprawie,
- wypowiadać się,
- składać oświadczenia na piśmie.

Możesz także, po zamknięciu przewodu sądowego, na podstawie art. 406 § 1 k.p.k. zabrać głos i zająć stanowisko w sprawie.

### **Osoba zaufania – publiczność**

Możesz uczestniczyć w toczącej się rozprawie w charakterze osoby zaufania lub po prostu publiczności. Według art. 355 k.p.k. rozprawy odbywają się jawnie, a ograniczenia jawności określa ustawa. Art. 360. § 1 k.p.k. określa, kiedy sąd może wyłączyć jawność rozprawy w całości albo w części. Może to zrobić, jeśli jawność mogłaby:

- wywołać zakłócenie spokoju publicznego,
- obrażać dobre obyczaje,
- ujawnić okoliczności, które ze względu na ważny interes państwa powinny być zachowane w tajemnicy,
- naruszyć ważny interes prywatny ( jawność jest najczęściej wyłączna w sprawach o gwałt).

Sąd może także wyłączyć jawność całości lub części rozprawy na żądanie osoby, która złożyła wniosek o ściganie, albo jeżeli choćby jeden z oskarżonych jest nieletni lub na czas przesłuchania świadka, który nie ukończył 15 lat

Powinnaś jednak wiedzieć, że nawet w wypadku wyłączenia jawności możesz być obecna na sali jeśli wystąpi o to pokrzywdzona działająca w charakterze oskarżycielki posiłkowej lub prywatnej albo prokurator (art. 361. § 1 k.p.k.) Dodatkowo przewodniczący składu sędziowskiego może również zezwolić poszczególnym osobom na obecność na rozprawie (art. 361 § 3 k.p.k.).

## **POSTĘPOWANIE CYWILNE**

**Udział w charakterze rzecznika interesów i praw obywateli** – dla udziału organizacji w postępowaniu cywilnym podstawowe znaczenie ma przepis artykułu 8 Kodeksu postępowania cywilnego, który stanowi, że organizacje społeczne, których zadanie nie polega na prowadzeniu działalności

gospodarczej, mogą w wypadkach przewidzianych w ustawie dla ochrony praw obywateli spowodować wszczęcie postępowania, jak również brać udział w toczącym się postępowaniu.

Jako organizacja pozarządowa możemy, za zgodą osoby fizycznej wyrażoną na piśmie, wytaczać powództwa na jej rzecz w sprawach, które mieszczą się w zakresie naszych zadań statutowych i wymienione są w ustawie ( art. 61kpc). Są to sprawy o: 1) alimenty; 2) ochronę równości oraz dyskryminację przez bezpodstawne, bezpośrednie lub pośrednie różnicowanie praw i obowiązków obywateli. W sprawach wyżej wymienionych mogą także, za zgodą osoby fizycznej wyrażoną na piśmie, przystąpić do sprawy w toczącym się postępowaniu. Do pozwu lub pisma obejmującego przystąpienie organizacja pozarządowa musimy dołączyć wyrażoną na piśmie zgodę osoby fizycznej.

**Przedstawienie stanowiska organizacji** – ponadto warto wspomnieć, że możemy zgodnie z art. 63kpc, przedstawiać sądowi istotny dla sprawy pogląd wyrażony w uchwale lub w oświadczeniu umocowanych organów organizacji. Warunkiem możliwości przedstawienia przez organizację społeczną poglądu jest nieuczestniczenie w postępowaniu w formach przewidzianych przez art. 61 k.p.c. Przedstawienie poglądu jest jednorazowym wystąpieniem organizacji społecznej w toku postępowania. Poprzez zapoznanie sądu ze swoim stanowiskiem nie nabywa ona uprawnień do dokonywania czynności procesowych, jakie mogą podejmować uczestnicy postępowania. Może przedstawić pogląd w każdym stadium postępowania (nie tylko w postępowaniu pierwszo-instancyjnym), co polega na dostarczeniu sądowi informacji o faktach i oceny elementów faktycznych i prawnych sprawy. Organizacja uzupełnia po prostu wiadomości sądu w zakresie doświadczenia, które zdobyła na skutek swojej działalności statutowej. Kodeks wyraźnie stawia wymagania co do formy, w której pogląd ma być wyrażony – jest to uchwała lub oświadczenie należycie umocowanych organów organizacji społecznej, ale nasza praktyka wskazuje, że również przygotowane w innej formie stanowiska są brane przez sąd pod uwagę. Zachęcamy Was do pisania takich pism aby wesprzeć

nasze klientki. Trzeba jednak podkreślić, że sąd nie jest związany poglądem przedstawionym przez organizację i pogląd ten podlega jego swobodnej ocenie.

### **Zastępstwo procesowe (pełnomocnicy).**

Jako przedstawicielka/przedstawiciel organizacji społecznej możesz być we wskazanych w ustawie sprawach pełnomocnikiem klientki. Zgodnie z art. 87. § 3 mogą to być, zgodnie z zakresem misji naszej organizacji, sprawy o ustalenie i zaprzeczenie pochodzenia dziecka i o roszczenia alimentacyjne. Przepisy k.p.c. nie określają warunków, jakie musi spełniać przedstawiciel organizacji, aby mógł być ustanowiony pełnomocnikiem obywatela. Wyznaczenie przedstawiciela zostało więc pozostawione samej organizacji. Dobrze jednak aby była to osoba zorientowana w problematyce prawnej. Pełnomocnictwo może być procesowe – upoważnia do działania w imieniu mocodawcy w całym postępowaniu i dokonywania wszystkich łączących się ze sprawą czynności procesowych – albo do niektórych, wymienionych w treści pełnomocnictwa, czynności procesowych. Pełnomocnictwo może być udzielone (przez osobę uprawnioną do świadczeń alimentacyjnych czy też dochodzącej ustalenia ojcostwa) na piśmie i dołączone do akt sprawy przy pierwszej czynności procesowej albo ustnie na posiedzeniu sądowym przez oświadczenie złożone przez stronę i wciągnięte do protokołu. Organizacja powinna oczywiście potwierdzić, że ustanowiony przez obywatela pełnomocnik jest jej przedstawicielem.

Ponieważ w sprawach o roszczenia alimentacyjne organizacja społeczna może wszcząć postępowanie, jak i pełnić funkcję w zakresie zastępstwa procesowego, powinno się jasno określić, z którego z tych uprawnień chcemy korzystać.

### **Osoba zaufania – publiczność. Sprawy o rozwód.**

Jeśli osoba wspierająca klientkę nie skorzystała lub nie mogła wykorzystać uprawnień o jakich była mowa powyżej, może wspierać ją na sali rozpraw jako osoba zaufania. Rozpoznawanie spraw cywilnych zgodnie z art. 9 k.p.c. odbywa się co do zasady jawnie chyba, że przepis szczególny stanowi inaczej.

Oznacza to m.in., że każdy obywatel ma prawo być obecny na sali sądowej. Precyzuje to art. 152 k.p.c. – **na posiedzenia jawne wstęp na salę sądową mają – poza stronami i osobami wezwanymi – osoby pełnoletnie**. Sąd może ograniczyć jawność postępowania. Sąd z urzędu zarządza odbycie całego posiedzenia lub jego części przy drzwiach zamkniętych, jeżeli publiczne rozpoznanie sprawy zagraża porządkowi publicznemu lub moralności albo gdy mogą być ujawnione okoliczności objęte tajemnicą państwową lub służbową (art. 153 § 1k.p.c.). Sąd może zarządzić odbycie posiedzenia przy drzwiach zamkniętych również na wniosek strony, jeżeli podane przez nią przyczyny uzna za uzasadnione lub jeżeli roztrząsane być mają szczegóły życia rodzinnego (art. 153 § 2 k.p.c.).

Posiedzenie przy drzwiach zamkniętych na mocy ustawy ma miejsce w sprawach małżeńskich o: unieważnienie małżeństwa, o ustalenie istnienia lub nieistnienia małżeństwa i rozwód. W tych sprawach najczęściej jesteście proszone o wsparcie.

Powinnaś jednak wiedzieć, że podczas **posiedzenia odbywającego się przy drzwiach zamkniętych mogą być obecni na sali**: strony, interwenienci uboczni, ich przedstawiciele ustawowi i pełnomocnicy, prokurator oraz **osoby zaufania po dwie z każdej strony** (art. 154. § 1k.p.c.).

W przypadku udziału organizacji w postępowaniu na rzecz kobiet największe znaczenie będzie miała z pewnością możliwość skorzystania z obecności w postaci osoby zaufania w sprawach o rozwód szczególnie, że w postępowaniu w sprawie o rozwód organizacja nie ma innych możliwości udziału – może jedynie przedstawić swój pogląd lecz nie wiąże on sądu ani nie daje organizacji żadnych uprawnień procesowych. Jako osoba zaufania przedstawicielka organizacji nie ma również żadnych uprawnień procesowych. Może poza rozprawą pomagać kobiecie w przygotowaniu wniosków i oświadczeń, które kobieta będzie mogła złożyć na rozprawie.

### ZAKRES I ZASADY KONTAKTU Z KLIENTKAMI

Fundacja udziela pomocy kobietom doświadczającym różnych form przemocy i dyskryminacji ze względu na płeć. Nasza pomoc specjalistyczna w poradniach obejmuje: porady prawne, psychologiczne a w miarę możliwości także doradztwo zawodowe, finansowe. i inne formy praktycznego wsparcia.

1. Z bezpłatnej pomocy mogą korzystać kobiety, których sytuacja materialna nie pozwala na pokrycie kosztów prywatnej pomocy prawnej, psychologicznej lub innych form wsparcia.
2. Skorzystanie z pomocy możliwe jest po uprzednim zapisie w sekretariacie – bezpośrednio lub telefonicznie – na wyznaczony dzień i godzinę do konkretnego prawnika lub psychologa.
3. W sytuacjach interwencyjnych w miarę możliwości klientki przyjmowane są bez zapisu poza kolejnością.
4. Przed umówieniem klientki na konkretną poradę specjalistyczną, jest ona w ramach pierwszego kontaktu pytana o przybliżenie problemu, którego sprawa dotyczy, tak aby możliwe było skierowanie jej do właściwej osoby (prawniczki/ a, psycholożki lub innej doradczyni). Wizyta powinna być potwierdzona dzień wcześniej aby można było ewentualnie zapisać na wolne miejsce inną osobę.
5. Przed pierwszą wizytą klientka jest zobowiązana do wypełnienia w sekretariacie Ankiety zawierającej prośbę o podanie danych personalnych, krótkiego opisu problemu, oświadczenia o stanie majątkowym.

6. Wszelkie informacje, podane przez klientkę w Ankiecie lub w trakcie porady prawnej i psychologicznej, nie mogą być udostępniane osobom trzecim.
7. Klientka może być skierowana do funkcjonariusza policji przyjmującego w CPK w celu założenia Niebieskiej Karty lub złożenia zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa. W miarę możliwości powinna jej towarzyszyć specjalistka.
8. Na prośbę organów ścigania wydajemy zaświadczenie o korzystaniu przez klientkę z pomocy Fundacji.
9. W sprawach szczególnych, na prośbę klientki, osoby prowadzące daną sprawę, w porozumieniu z dyrektorką, przedstawiają na piśmie stanowisko Centrum Praw Kobiet w danej sprawie lub wydają zaświadczenie o korzystaniu z pomocy w Fundacji.
10. Przewidziany czas trwania porady prawnej wynosi do 45 minut, zaś konsultacji psychologicznej 60 minut, z wyjątkiem sytuacji szczególnych.
11. Kobiety, które zgłaszają się do Fundacji w sprawach nie związanych z naszą działalnością, powinny być skierowane do właściwych instytucji lub organizacji.



## ZASADY DOTYCZĄCE UDZIELANIA POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

1. W pierwszej fazie kontaktu kobieta, która zgłosiła się z problemem przemocy, powinna dowiedzieć się, że za przemoc nie jest ona odpowiedzialna, ale sprawca. Przemoc jest złem, jest zakazana i podlega karze.
2. Informacje uzyskane od klientki stanowią tajemnicę służbową. Zapewniamy klientkę o dyskrecji. Jeśli proponujemy lub jesteście proszone o interwencję, musimy na nią uzyskać wyraźną zgodę klientki (np.: pismo do policji, kontakt z mediami, telefon do OPS)
3. Decydując się na interwencję w sprawie zgłoszonej przez klientkę pilotujemy sprawę do końca.
4. Zachęcamy klientkę do otwartości, słuchamy, pozwalamy się wypłakać, wzmacniamy jej decyzję o szukaniu pomocy, zapewniamy, że jest wyjście z jej trudnej sytuacji i wspieramy ją w szukaniu właściwej drogi.
5. Pomagamy klientce zrozumieć, że jej reakcje (nerwowość, rozbicie, płaczliwość, obwinianie się) są normalną reakcją na stres i nie zależą od jej wrodzonych cech.
6. Wskazane jest omówienie z klientką jej obaw i lęków (np. zemsty partnera, reakcji rodziny, dzieci) związanych z wyjściem z problemem na zewnątrz, zapewnianie, że nie trzeba na początku podejmować żadnych działań. Konieczne jest akceptowanie tempa klientki, jej wahań i zmian decyzji.
7. Nigdy nie nakłaniamy klientek do podejmowania „słusznych” decyzji. Możemy pokazywać różne drogi wyjścia z jakiejś sytuacji, konsekwencje podjęcia, bądź nie, określonych decyzji, ale wybór pozostawiamy klientce.
8. Zapewniamy klientkę o konieczności konsekwentnego niezgadzenia się na przemoc, wzywania pomocy i policji przy każdym akcie agresji. Informujemy, że usprawiedliwianie incydentów przemocy i utrzymywanie ich w tajemnicy spowoduje, że sprawca będzie czuł się bezkarny.

9. Uświadamiamy krzywdzonej kobiecie, że prawo (zazwyczaj) jest po jej stronie. Informujemy, jak może domagać się jego respektowania, zapewnienia sobie bezpieczeństwa i ukarania sprawcy. Informujemy o instytucjach udzielających pomocy, o obowiązkach policji wezwanej na interwencję czego może domagać się od Pomocy Społecznej
10. Zadajemy kobiecie pytanie dotyczące jej bezpieczeństwa i w razie potrzeby wspólnie z nią wypełniamy kwestionariusz do szacowania ryzyka oraz we współpracy z innymi specjalistkami formułujemy plan bezpieczeństwa, pomagamy w zorganizowaniu czasowego pobytu w miejscu bezpiecznym (u rodziny, znajomych lub w schronisku najbliższym miejsca zamieszkania klientki).
11. Poruszamy w rozmowie z klientką doświadczającą przemocy domowej tematykę związaną z metodami działania sprawcy, cyklem przemocy, konsekwencjami doświadczania przemocy, przekonaniem o roli kobiety, która pomoże im zrozumieć sytuację, w jakiej się znalazły i jej wpływ na dzieci.
12. Zachęcamy klientkę do poszukiwania pomocnych relacji wśród rodziny i znajomych, sąsiadów, do częstych rozmów z ludźmi, do mówienia o swoich doświadczeniach, krzywdzie, działaniach sprawcy. Zapewniamy, że to on powinien się wstydzić, a nie osoby, które krzywdził. Współczucie i ocena innych zazwyczaj pomaga w uniezależnieniu się od sprawcy, znajdowaniu społecznego oparcia.
13. Uświadamiamy klientkom, że zmiana sprawcy nie jest możliwa dopóki on sam nie poczuje się za nią odpowiedzialny i nie będzie szukał pomocy. Zdarza się to niezmiernie rzadko.
14. Pomagamy klientkom stopniowo pogodzić się z tym, że jedyną drogą do przerwania przemocy jest odejście od partnera, nie uzależniamy jednak od tego naszej pomocy. Akceptujemy wahania klientki, zmiany decyzji czy też decyzję o pozostaniu związku (wówczas pomagamy w wychodzeniu z roli ofiary).

15. Funkcjonowanie kobiety, która doświadczała przemocy, zazwyczaj jest obciążone licznymi objawami pourazowymi. Odejście od partnera i zmiana dotychczasowego życia mogą wydawać się jej niemożliwe. Potrzebuje wtedy czegoś więcej niż neutralnej pomocy w wyborze możliwości. Potrzebuje pozytywnego wsparcia w podjęciu decyzji dającej efekty. Zazwyczaj wymaga to czasu, czasami znalezienia bezpiecznego miejsca, z dala od partnera.
16. Objawy pourazowe mogą utrudniać kontakt z klientkami. Bywają przestraszone, zamknięte w sobie, bierne, milczące albo roztrzęsione, płaczące, roszczeniowe, rozżalone, z pretensjami do całego świata. Musimy to traktować ze spokojem jako naturalną reakcję na dramatyczne doświadczenia i pomagać w ich nazwaniu. Jednocześnie utrzymujemy własne granice wynikające z pełnionej roli i nie pozwalamy na ich przekroczenie (np. nie zgadzamy się na spotkanie poza Fundacją – jeśli nie jest to związane z interwencją).
17. Nie kierujemy klientek na terapię małżeńską gdyż jest ona niewskazana w przypadku stosowania przemocy. Poczucie zagrożenia uniemożliwia udział w terapii. Terapia rodzinna nie jest wskazana w sytuacji przemocy w rodzinie aż do momentu, gdy sprawca weźmie na siebie odpowiedzialność za przemoc, a poszkodowana będzie w stanie się obronić.
18. Zachęcamy do korzystania z pomocy prawnej i psychologicznej zarówno w Fundacji, jak i poza – niekiedy wyszukujemy instytucje działające blisko miejsca zamieszkania klientki.
19. Klientki z objawami depresji, jeśli niemożliwa jest intensywna pomoc psychoterapeutyczna, kierujemy do lekarza psychiatry – ważne jest, by pokonać uprzedzenia dotyczące leczenia psychiatrycznego (depresja to choroba jak wiele innych, może spotkać każdego i można ją leczyć).
20. Niedopuszczalna jest krytyka wyborów klientek (np. aborcja).
21. Klientki, które zgłaszają, że sprawca grozi im bronią, należy poinformować o konieczności zawiadomienia policji.

22. Klientki, które zgłaszają się do Fundacji z problemami niezwiązanymi z naszą działalnością, kierujemy do odpowiednich instytucji.
23. W przypadku nawiązania szczególnie bliskiego kontaktu z klientką podczas rozmowy telefonicznej, dopuszczalne jest kontynuowanie pomocy w trakcie spotkań indywidualnych w lokalu Fundacji.
24. Jako osoba pomagająca nie możesz wchodzić w rolę osoby, która pomoże pokonać wszystkie problemy. Ważny jest wgląd we własne uczucia. Bierz udział w superrewizji oraz zebraniach zespołu, dziel się doświadczeniami, wspólnie z innymi poszukuj rozwiązań.

## ZASADY UDZIELANIA PORAD PRAWNYCH

1. Osoba udzielająca porady prawnej zobowiązana jest do wszechstronnego przeanalizowania problemu, z którym zwraca się klientka i przedstawienia możliwości jego rozwiązania, a także konsekwencji prawnych określonych działań;
2. Nie podsuwamy gotowych rozwiązań, decyzję o wyborze rozwiązania klientka musi podjąć sama;
3. Niedopuszczalne jest okazywanie dezaprobaty dla działań klientki i ocenianie jej postępowania;
4. Wszelkie pisma lub dokumenty przyniesione przez klientkę, które były wykorzystywane do przygotowania np. pisma procesowego, powinny być dołączone do ankiety klientki lub na jej prośbę zwrócone;
5. W razie stwierdzenia, iż sprawa nie leży w zakresie udzielanej przez fundację pomocy, klientka kierowana jest do właściwej instytucji;
6. Wszelkie informacje, podane przez klientkę w Ankiecie lub w trakcie porady prawnej, nie mogą być udostępniane osobom trzecim;
7. Osoba udzielająca porady prawnej zachowuje w tajemnicy wszelkie informacje, o których dowiedziała się w trakcie porady;
8. Po zakończeniu porady osoba jej udzielająca zobowiązana jest do sporządzenia notatki opisującej problem, proponowane i podjęte działania;
9. W przypadku prośby klientki o polecenie adwokata, informujemy ją, że nie polecamy adwokatów. Wskazujemy na możliwość, po zgłoszeniu przez klientkę stosownej pisemnej prośby do Zarządu, wyznaczenia przez Fundację adwokata lub radcy prawnego, który we współpracy z CPK reprezentowałby klientkę;
10. Na prośbę organów ścigania, po poinformowaniu klientki, wydajemy zaświadczenie o korzystaniu przez kobietę z pomocy Centrum;
11. Zaświadczenie takie wydawane jest również na prośbę klientki.

## KARTA PRAW KLIENTEK FUNDACJI

Klientki Fundacji mają prawo do nieodpłatnej informacji, pomocy i wsparcia w zakresie:

1. przysługujących im praw, oferty pomocowej Fundacji Centrum Praw Kobiet oraz innych placówek,
2. oceny ryzyka oraz pomocy w diagnozie sytuacji osobistej i prawnej oraz w opracowaniu planu bezpieczeństwa,
3. interwencji kryzysowej oraz wsparcia w formie asysty w kontaktach z instytucjami stosującymi prawo (policja, prokuratura, sądy, administracja publiczna),
4. ustnej porady prawnej w kontakcie bezpośrednim, za pośrednictwem poczty elektronicznej, telefonicznie w czwartek w godzinach od 10 do 17 oraz w razie potrzeby pomocy w napisaniu zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa lub innych pism procesowych itp.,
5. uzyskania na zasadach pro bono w szczególnie uzasadnionej sytuacji i w miarę możliwości ze strony CPK, pomocy pełnomocnika procesowego,
6. indywidualnego poradnictwa psychologicznego w kontakcie bezpośrednim, mailowym lub w wyznaczone dni (poniedziałek – środa, piątek od 10 do 16) telefonicznym,
7. udziału w grupowych formach wsparcia psychologicznego jeśli są takie oferowane w CPK i są wolne miejsca,
8. udziału w spotkaniach i warsztatach edukacyjnych oferowanych przez CPK,
9. indywidualnego doradztwa socjalnego, finansowego i zawodowego oferowanego przez CPK,
10. zapewnienia bezpiecznego schronienia w placówce prowadzonej przez CPK (SOW) jeśli są wolne miejsca lub pomocy w znalezieniu innego schronienia;
11. korzystania z poradników i ulotek wydanych przez CPK,
12. inicjowania w lokalach Fundacji, w uzgodnionych terminach grup samopomocowych oraz innych mających na celu rozwój i wsparcie dla klientek Fundacji,

13. uzyskania, w razie potrzeby, pomocy w uzyskaniu odzieży i żywności oraz innych artykułów potrzebnych do usamodzielnienia się i uwolnienia od sprawcy przemocy,
14. uzyskania w miarę możliwości ze strony Fundacji pomocy i wsparcia dla dzieci, w tym opieki w trakcie korzystania przez klientki z pomocy w Fundacji.

**Klientki korzystające z pomocy i wsparcia Fundacji mają prawo do:**

15. poszanowania godności osobistej w kontaktach z osobami świadczącymi pomoc,
16. zachowania intymnych warunków w trakcie porady,
17. poszanowania prawa do prywatności w kontaktach ze specjalistami,
18. ochrony danych osobowych udostępnionych Fundacji,
19. uzyskania zaświadczenia o pomocy, z której korzystają,
20. wglądu w dokumentację prowadzoną przez specjalistów, z których pomocy korzysta,
21. korzystania z pomieszczeń socjalnych i poczęstunku w postaci: wody, herbaty i kawy,
22. angażowania się w działania prowadzone przez Fundację na zasadach wolontariatu zgodnie z zasadami przyjętymi w Fundacji dotyczącymi naboru i kwalifikacji potrzebnych do poszczególnych obszarów działania,
23. wyrażenia opinii na temat jakości i zakresu pomocy świadczonej w CPK oraz istniejących i niezaspokojonych przez CPK potrzeb klientek poprzez m.in. wypełnienie ankiety ewaluacyjnej, złożenie opinii/ wniosku na piśmie w sekretariacie CPK lub drogą mailową,
24. złożenia skargi w formie pisemnej lub ustnie bezpośrednio przełożonej osoby, której skarga dotyczy lub do Zarządu.



**Centrum Praw Kobiet** powstało w 1994 roku i jest organizacją pożytku publicznego, której misją jest działanie na rzecz przeciwdziałania przemocy i dyskryminacji kobiet w życiu publicznym oraz w rodzinie. Centrum Praw Kobiet, poza Warszawą, ma swoje oddziały: w Gdańsku, oraz we Wrocławiu i mniejszą filię w Żyrardowie. Realizując misję Fundacji łączymy monitorowanie ustawodawstwa i instytucji stosujących prawo z działalnością edukacyjną (szkolenia, wydawanie poradników, ulotek, raportów, pisma Prawo i Płeć) z udzielaniem pomocy i wsparcia indywidualnym kobietom.

Oferta pomocowa Centrum Praw Kobiet dla kobiet obejmuje:

- **bezpłatne porady prawne (kontakt bezpośredni, mailowy i telefoniczny), socjalne (bezpśredni), finansowe (bezpśredni) i psychologiczne (kontakt bezpśredni, mailowy i telefoniczny),**
- **udział w grupach wsparcia oraz w warsztatach i spotkaniach edukacyjnych,**
- **pomoc i zapewnienie pokrzywdzonym kobietom asysty w kontaktach z policją, prokuraturą i sądami,**
- **bezpłatne poradniki i ulotki prawne i psychologiczne w tym min. Poznaj swoje prawa jeśli jesteś ofiarą przemocy domowej,**
- **bezpieczne schronienie dla kobiet i dzieci w Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia,**
- **prowadzenie telefonu zaufania oraz interwencyjnego dla kobiet doświadczających przemocy (głównie w wolontariacie, a ostatnie dwa lata wyłącznie w wolontariacie).**

Osoby szukające pomocy mogą się skontaktować z nami:

- **ul. Wilcza 60, lok. 19, 00-679 Warszawa tel./ fax; (22) 6222517 sekretariat@cpk.org.pl, www.cpk.org.pl; www.cpk.org.pl/finanse**
- **Telefon zaufania: (22) 6213537 (czwartki od 10 do 16 dyżur prawny)**
- **Całodobowy telefon dla kobiet ofiar przemocy 600 070717**
- **porady.prawne@cpk.org.pl**
- **porady.psychologiczne@cpk.org.pl**
- **pomoc@cpk.org.pl**
- **warsztaty\_szkolenia@cpk.org.pl**

Zachęcamy polubienia nas na facebooku:

<https://www.facebook.com/Centrum.Praw.Kobiet>

Pomoc można uzyskać również w oddziałach Fundacji w:

- **Gdańsku (0 58) 341 79 15,**
- **Łodzi (0 58) 341 79 15,**
- **Wrocławiu tel. (0 71) 358 08 74**
- **oraz w filii w Żyrardowie, tel. 882512900**