



dr Natalia Liszewska
Joanna Kamińska

PRZEMOC

**Jak pomóc bliskiej osobie wydostać się
z ciemności?**

Zauważ - Nazwij - Zaproponuj wsparcie



INSTYTUT TERAPII
POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ



**INSTYTUT TERAPII
POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ**

Jak wspierać bliskich w kryzysie?

Seria poradników:

**ZAUWAŻ
NAZWIJ
ZAPROPONUJ WSPARCIE**

Tytuł: Przemoc. Jak pomóc osobie bliskiej wydostać się z ciemności?

Autorki: dr Natalia Liszewska, Joanna Kamińska

Korekta: Hanna Spychalska-Waszek

Ilustracje: Agnieszka Bocheńska-Niemiec DobreKreski

Wydawca: Instytut Terapii Poznawczo-Behawioralnej Natalia Liszewska

Rok: 2020

COPYRIGHT © by ITPB Wszelkie prawa zastrzeżone.

Publikacja bezpłatna

Co znajdziesz w poradniku

NA JAKIE PYTANIA POZNASZ ODPOWIEDZI?

- Czy to czego doświadczają moja koleżanka jest przemocą?
- Jak powinnam zacząć rozmowę na temat przemocy?
- Czego nie powinnam robić?
- Jak mogę pomóc?
- Ja jako osoba wspierająca - moje możliwości i granice.
- Przemoc w czasie pandemii COVID-19.
- LISTA TELEFONÓW I PLACÓWEK

Bardzo nas cieszy, że zdecydowałaś się zajrzeć do tego e-booka. To oznacza, że temat przemocy i krzywdzenia drugiego człowieka nie jest Ci obojętny.

Zamiast wprowadzenia

DLA KOGO JEST TEN E-BOOK?

W życiu zawodowym i prywatnym często spotykałam się z pytaniem od studentów, klientów i przyjaciół:

Jak mogą pomóc osobie doświadczającej przemocy jako znajomi, dalsza lub bliższa rodzina?

Nie ma jednej, uniwersalnej odpowiedzi na tak postawione pytanie. Uwikłanie w przemoc zależy od indywidualnej sytuacji danej osoby. Istnieją jednak pewne uniwersalne zasady, którymi można się kierować. Nimi właśnie chcemy się z Wami podzielić.

Jednym z kluczowych zadań psychologa jest zachęcanie osoby doświadczającej przemocy, by korzystała z naturalnych sieci wsparcia społecznego, czyli osób ze swojego otoczenia. Bywa niestety tak, że bliscy mimo dobrych intencji i często nieświadomie zamiast pomagać wtórnie traumatyzują osobę w kryzysie przemocy. Naszą intencją jest wzmocnienie wiedzy i umiejętności pomocy wśród bliskich oraz wsparcie, by w tym trudnym procesie nie czuli się zagubieni i samotni.

Jeżeli jesteś przyjaciółką, bratem, koleżanką lub kolegą z pracy, sąsiadką czy też wspierasz innych, wykonując zawód pedagoga, lekarza, pielęgniarki, nauczyciela, pracownika socjalnego to ten e-book jest dla Ciebie.

RAZEM ZROBIMY WIĘCEJ

Natalia i Asia



Używamy formy żeńskiej do opisu osoby doświadczającej przemocy, a formy męskiej dla sprawcy. Taki rozkład płci jest najczęstszy w relacjach opartych na przemoc. W tym miejscu chcemy jednocześnie podkreślić, że przemoc względem mężczyzn ze strony kobiet, choć występuje rzadziej, jest równie godnym potępienia zjawiskiem. Treści niniejszego e-booka mają zastosowanie w obu w/w sytuacjach.

Przemoc ma wiele twarzy

**Czy to, czego doświadcza moja koleżanka jest przemocą?
TAK, JEŚLI JEJ PARTNER ZACHOWUJE SIĘ NASTĘPUJĄCO:**

Przemoc emocjonalna:

- Umniejsza partnerce i ją obraża;
- Żartuje w towarzystwie z partnerki;
- Obwinia ją za swoje agresywne zachowanie - "To ty mnie sprowokowałaś";
- Zaprzecza, że nadużycie miało miejsce, obraca je w żart, wmawia partnerce, że oszalała;
- Zniechęca ją do kontaktów z rodziną i znajomymi "*Mącq Ci w głowie*", "*Źle nam życzq*";
- Oskarża partnerkę o flirtowanie i romans, jest podejrzliwy, zazdrosny;
- Chce mieć wpływ na jej fryzurę, ubiór i wizerunek partnerki.

Przemoc ekonomiczna:

- Zniechęca partnerkę do poszukiwania/zmiany pracy, podjęcia studiów lub rozwijania się;
- Kontroluje jej wydatki: sprawdza paragony, wymaga raportów wydatków;
- Zmusza ją do proszenia o pieniądze;
- Wydziela "kieszonkowe" - często znacznie zaniżone;
- Grozi partnerce i używa pieniędzy jako środka szantażu;
- Pozbawia ją możliwości dysponowania finansami lub przejmuje je, dla "dobrej rodziny".

Przemoc fizyczna m.in.:

- Popycha, policzkuje, bije pięściami, szturcha, kopie partnerkę;
- Oblewa kawą, herbatą, zupą;
- Dusi partnerkę lub w jakikolwiek inny sposób zachowuje się wobec niej agresywnie.

Groźby i zastraszanie:

- Grozi partnerce, że odejdzie;
- Mówi, że jeżeli partnerka go zostawi, zabije się;
- Grozi skrzywdzeniem bliskich: dzieci, rodziców;
- Krzywdzi zwierzęta na oczach partnerki;
- Grozi jej np. bronią, nożem;
- Zmusza ją do wycofania oskarżeń.

Przemoc ma wiele twarzy

Przemoc seksualna:

- Zmusza partnerkę do niechcianych zachowań seksualnych np. seksu oralnego, analnego;
- Zmusza do seksu = gwałci;
- Krzywdzi partnerkę w trakcie seksu;
- Namawia partnerkę do seksu bez zabezpieczenia wbrew jej woli;
- Wmawia partnerce, że seks to obowiązek;
- Wywołuje w partnerce poczucie winy - "sama tego chciałaś", "sprowokowałaś mnie ubraniem".

Izolacja społeczna:

- Kontroluje plan dnia partnerki i śledzi ją;
- Zniechęca partnerkę do spotkań ze znajomymi, podejmowania dodatkowych zajęć, tłumacząc, że zaniedbuje jego osobę, dzieci i dom;
- Małymi krokami odsuwa ją od rodziny i bliskich;
- Wzbudza w partnerce poczucie winy, stawiając siebie w roli zaniedbanej, kochającej ofiary.

Posługiwanie się dziećmi:

- Wzbudza w partnerce poczucie winy - "co z ciebie za matka, nie potrafisz się zająć dziećmi";
- Grozi jej odebraniem dzieci, gdy odejdzie - "już ich nie zobaczysz";
- Grozi, że zrobi dzieciom krzywdę, jeżeli ona przyzna się komuś do przemocy/odejdzie;
- Przenosi całkowitą odpowiedzialność za wychowanie dzieci na partnerkę;
- Wymaga od partnerki uspokojenia dzieci - "bo jest zmęczony";
- Karze partnerkę za wybryki dzieci;
- Narzuca sposób wychowania dzieci.

Przemoc online:

- Wysyła do partnerki wiele wiadomości, nagminnie do niej dzwoni;
- Używa aplikacji do śledzenia partnerki, kontroluje jej połączenia i wiadomości;
- Wysyła maile i wiadomości o obraźliwej treści lub o charakterze seksualnym wbrew jej woli;
- Obraża partnerkę w komentarzach pod zdjęciami w mediach społecznościowych;
- Wrzuca do sieci materiały, zdjęcia partnerki naruszające jej prywatność bez jej zgody;
- Przegląda jej smsy, maile i spisy połączeń.

Jak rozmawiać?

Przygotuj się do rozmowy

Przed rozmową sprawdź, gdzie w twojej okolicy są miejsca, w których realizowana jest (bez)płatna pomoc prawna i psychologiczna. Poszukaj fundacji, Ośrodków Pomocy Społecznej, Ośrodków Interwencji Kryzysowej, Konsultacyjnych Punktów Przeciwdziałania Przemocy lub telefonów zaufania. Zapytaj, czy ktoś z twojego otoczenia zna dobrego specjalistę zaangażowanego w temat przemocy.

Zadbaj o przestrzeń i czas

Zacznij od stworzenia bezpiecznej przestrzeni. Czasami nie będzie to łatwe, biorąc pod uwagę, że przemoc jest związana z kontrolą i wprowadzaniem przez sprawcę realnych ograniczeń. Upewnij się, że sprawcy nie ma w okolicy, że nie nagrywa was i jeżeli to możliwe wyłączcie telefony. Upewnij się, że zarówno ty jak i osoba doświadczająca przemocy macie czas na rozmowę.

Podziel się swoimi obserwacjami i emocjami

Powiedz, co zauważyłaś, odwołuj się do faktów, obserwacji. Wskaż konkretne sytuacje, zachowania. Staraj się powstrzymać od interpretacji. Podziel się swoimi emocjami - opisz, co cię niepokoi. Powiedz, co widzisz i co czujesz: niepokój, strach, smutek, złość. Powiedz wprost, że się martwisz i że dana osoba jest dla ciebie ważna. Pozostaw drugiej stronie przestrzeń na odpowiedź. Możesz dopytać, czy nie dzieje się coś złego, czy nie potrzebuje pomocy.

Wysłuchaj z empatią

To bardzo ważne, by dać osobie przestrzeń do mówienia, podzielenia się emocjami. Nie zadawaj zbyt wielu pytań, nie naciskaj na odpowiedzi. Osoba podzieli się z tobą na tyle, na ile jest w danym momencie gotowa. Podkreśl, że nikt nie zasługuje na bycie obrażanym, poniżanym czy bitym, nieważne, co mówi oprawca. Możesz wyrazić zrozumienie: "Wyobrażam sobie, że to dla ciebie jest naprawdę bardzo trudne", "To zrozumiałe, że w takich sytuacjach boisz się lub smucisz".

Wyraż wdzięczność i aprobatę

Często to bardzo trudne, by opowiedzieć o wstydliwych i pełnych bólu sytuacjach w relacji. Warto wyrazić autentyczną wdzięczność za otwartość i podzielenie się swoimi problemami. Możesz podkreślić to, że czymś naturalnym jest doświadczanie trudności podczas rozmawiania o takich sytuacjach. Możesz wyrazić uznanie: "Jesteś bardzo silna", "Mówienie o swoich doświadczeniach wymaga odwagi", "Dziękuję, że mi zaufałaś".

Jak rozmawiać?

Przygotuj się na różne reakcje

Ważnym elementem związków opartych na przemocy jest „życie we wspólnej tajemnicy”, które przejawia się poprzez chronienie sprawcy, minimalizowanie jego agresji, ukrywanie faktów, bronienie jego osoby przed bliskimi. Dlatego możesz spotkać się z negacją, obróceniem twoich słów w żart, zbagatelizowaniem lub złością i oporem. To jednak nie oznacza, że twoja interwencja była nieskuteczna. Dana osoba usłyszała twoje słowa i otrzymała propozycję wsparcia. Być może skorzysta z twojej pomocy, jak będzie gotowa. Twoje spostrzeżenia wyrażone z troską i spokojem mogą być dla niej impulsem do zmiany.

Z drugiej strony może to będzie pierwsza autentyczna rozmowa o tym, czego dana osoba doświadcza w relacji (niekoniecznie musi ona dotyczyć przemocy, może być o zagubieniu, o rozdarciu, o wątpliwościach). Może też być tak, że osoba, z którą rozmawiasz, już działa i dokonuje zmian, a teraz poczuje ulgę, że może o tym swobodnie z tobą porozmawiać i nie jest z tym sama.

Zapytaj, jak możesz pomóc?

Jak osoba, z którą rozmawiasz, wyobraża sobie twoją pomoc:

"Jak mogę Ci pomóc?" "Czy są jakieś działania, w których mogłabym Cię odciążyć?"

„Zastanówmy się wspólnie, jak mogę Ci pomóc?”.

"Musisz odejść" - Nie tędy droga...

Nie naciskaj na decyzję o odejściu. Pozwól osobie podjąć tę decyzję samodzielnie. Osoby dotknięte przemocą są często zastraszane - boją się, że partner skrzywdzi je lub bliskie im osoby, jeżeli odejdą. Jeżeli to będzie zgodne z tobą, możesz powiedzieć: "Bez względu na twoją decyzję jestem z tobą i chcę Ci pomóc". Więcej powodów dla których ofiary przemocy nie odchodzą, znajdziesz w rozdziale "Dlaczego nie odchodzą?" Nie wyczerpują one oczywiście wszystkich przyczyn pozostawania przez ofiarę w relacji ze sprawcą.

Nie oceniaj Nie krytykuj Nie przymuszaj
Nie używaj słów zakazanych

Czego nie należy mówić?

SŁOWA ZAKAZANE

NIE OBWINIAJ OSOBY KRZYWDZONEJ

NIE OSKARŻAJ, NIE KRYTYKUJ,

„Ach, bo ty taka naiwna jesteś”

*„Już dawno ci mówiłam,
że on taki jest”*

„Omotał Cię, ślepa jesteś”

NIE PRAW DOBRYCH RAD

„Dla twojego dobra ci to mówię”

„Musisz.... Powinnaś...”

NIE WZBUDZAJ POCZUCIA WINY

*„Ja nie wiem, jak mogłaś
sobie na to pozwolić”*

*„Pomyśl o dzieciach,
one ci tego nie wybaczą”*

NIE BROŃ SPRAWCY

**NIE BAGATELIZUJ,
NIE UMNIEJSZAJ PRZEMOCY,**

„Nie przesadzaj”

„Czasami to się zdarza”

*„On taki jest..., ale jednak pracuje
i dla dzieci dobry”*

**NIE ZDEJMUJ ODPOWIEDZIALNOŚCI
ZE SPRAWCY**

*„Przejdzie mu.
Wiesz jacy są faceci”*

„Wiesz jaki on jest, jak popije”

*„Gdybyś przeszła to co on w
dzieciństwie? ”*

NIE POTĘGUJ POCZUCIA LĘKU

*„Przecież sama sobie
nie poradzisz”*

Jak pomóc?

Przekaż osobie listę niezbędnych telefonów i miejsc wsparcia

Dopytaj, czy osoba ma potrzebę skonsultowania się z psychologiem lub terapeutą. W rozmowie zachęcaj/wspieraj osobę do tego, by skorzystała z profesjonalnej pomocy psychologa. Jeżeli będzie przestrzeń i czas to wskaż, że kontakt z psychologiem jest wyrazem siły, a nie słabości. Porozmawiajcie o możliwych opcjach dostępnych w waszej okolicy. Przekaż rozmówczyni listę telefonów i poproś, żeby miała ją ukrytą w bezpiecznym miejscu, na wszelki wypadek. Jest to dość uniwersalna forma wsparcia, którą możesz zaoferować bez względu na decyzję o zakończeniu realcji.

Wesprzyj w kontakcie ze specjalistami

Możesz zaproponować, że razem pójdziecie na pierwszą wizytę do prawnika, gdzie wspólnie posłuchacie jego porad (często osoba jest w tak dużym stresie, że trudno jej zapamiętać i adekwatnie przetwarzać wszystkie informacje). Możecie wspólnie udać się do psychologa czy do poradni, w której możesz poczekać, aż osoba skończy wizytę. Możesz towarzyszyć osobie podczas wizyty w szpitalu, wesprzeć ją w organizacji obdukcji, czy uzyskaniu zaświadczenia od lekarza o stanie zdrowia (dokument gwarantowany w ramach Ustawy z 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie). Według treści ustawy osobie dotkniętej przemocą w rodzinie udziela się bezpłatnej pomocy w formie badania lekarskiego w celu ustalenia przyczyn i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie.

Wzór zaświadczenia do pobrania i wydruku:

<https://sip.lex.pl/wzory-i-narzedzia/wzory/zaswiadczenie-lekarskie-o-przyczynach-i-rodzaju-uszkodzen-ciala-zwiazanych-z-318925104>

Zróżnicowana forma wsparcia

Wsparcie względem osoby doświadczającej przemocy możesz realizować na wiele sposobów. Przede wszystkim warto oferować pomoc w porozumieniu z osobą doświadczającą przemocy i zgodnie z jej decyzją (o wyjątkach od tej reguły napiszemy w dalszych punktach). Inaczej wygląda pomoc osobie, która decyduje się mieszkać i nadal być w realcji ze sprawcą inaczej osobie która decyduje się na wyprowadzkę, zakończenie realcji. Choć bardzo byś chciała aby Twoja koleżnka podjęła tę drugą decyzję, niestety okoliczności są takie, że bardzo duża część kobiet nie decyduje się odejść, co nie oznacza, że wówczas nasze wsparcie nie jest potrzebne. Jest często ono kluczowe aby w odpowiednim momencie mogła wyjść z przemocy.

Zanim przejdziemy do dalszych form pomocy, chcemy przedstawić zaledwie kilka z najczęstszych powodów dlaczego odejście od sprawcy jest trudne.

Dlaczego nie odchodzą?

Lęk o realne zagrożenie zdrowia i życia

Życie osoby doświadczającej przemocy było wielokrotnie zagrożone. Naturalnym zjawiskiem jest lęk przed sprawcą. Skoro wcześniej krzywdził, to dlaczego nie miałby zrealizować swoich gróźb względem jej osoby, dzieci czy bliskiej rodziny?

Miłość, nadzieja, że się zmieni

Zachowania sprawcy często oscylują pomiędzy nienawiścią a miłością. Poza doświadczaniem przemocy bywają okresy, w których kobieta czuje się kochana i pełna nadziei na lepszą przyszłość. To właśnie one w dużym stopniu utrudniają odejście. Każdy z nas chce kochać i być kochanym, budować bliskie relacje, ich zakończenie nigdy nie jest proste, nawet w związkach bez przemocy.

Przekonania dotyczące rodziny

Często kobiety czują odpowiedzialność za utrzymanie rodziny w całości. Zastanawiają się, co mogą zrobić lepiej? Jak zapobiec zdenerwowaniu sprawcy? Dodatkowo bliscy mówią: "Dzieci potrzebują ojca". Czasami dzieci, nie będąc świadome rozmiaru krzywd, zachęcają mamę do pozostania przy ojcu.

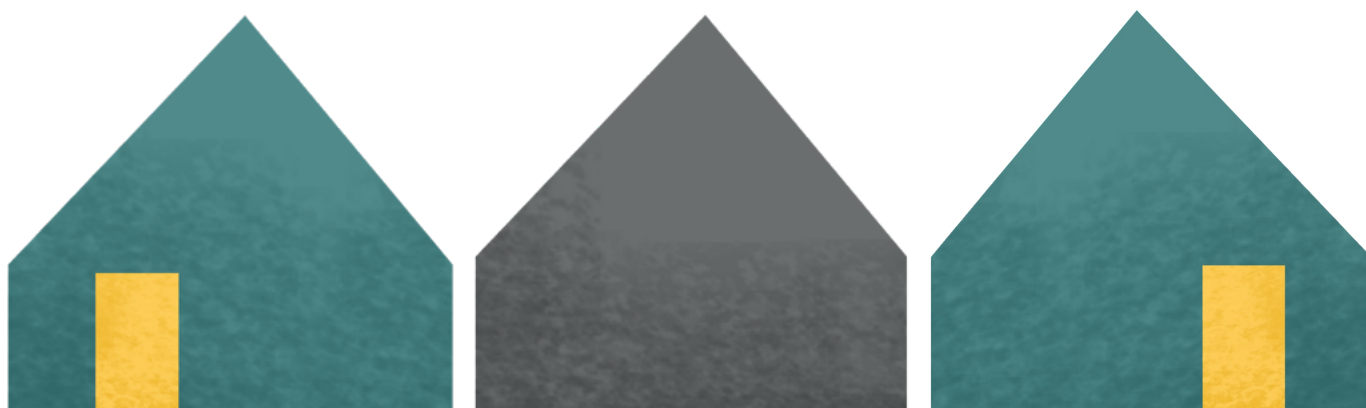
Lęk o przyszłość bez partnera

Kobiety żyjące w związku przemocowym często pozbawione są poczucia sprawstwa i poczucia własnej wartości. Czują ogromny lęk, czy same sobie poradzą, skąd wezmą pieniądze na utrzymanie rodziny, czy nie będą samotne do końca życia.

Brak wsparcia

Odizolowane od rodziny, przyjaciół, sąsiadów nie mają się do kogo zwrócić o pomoc i wsparcie. Czują się samotne i bezradne.

Ze względu na przekonania religijne



Jak pomóc?

Wsparcie w sytuacji zakończenia relacji

Osobie, która zdecydowała się odejść od sprawcy można zaproponować pomoc w zakresie organizacji nowego miejsca pobytu (wynajem, kontakt do domów dla osób doświadczających przemocy), wymiana zamków w obecnym lokum lub tymczasowy pobyt u Ciebie lub innych bliskich. Choć z Twojej strony decyzja o odejściu może wydawać się jedynym słusznym rozwiązaniem, warto pamiętać, że dana osoba może doświadczać ambiwalencji i niepewności w czasie rozstania. Dodatkowo sprawca może zintensyfikować działania mające na celu wycofanie się danej osoby z podjętej decyzji.

Bliska Ci osoba może w tym czasie przeżywać swego rodzaju żalobę po rozstaniu, żal po utraconych nadziejach na spokojny związek, rodzinę. Może także przeżywać lęk przed przyszłością oraz poczucie winy, że nie utrzymała rodziny. Możesz jej pomóc poprzez pełną akceptację i normalizację, uczuć, których doświadcza i zapewnienie, że są one jak najbardziej właściwe w danej sytuacji.

Nie wyzywaj, nie krytykuj sprawcy, możesz wówczas sprawić, że osoba doświadczająca przemocy zacznie go bronić. Gdy dana osoba zacznie idealizować partnera możesz wówczas odwołać się do konkretnych działań i faktów dotyczących przemocy jakie miały miejsce w jej relacji.

Wsparcie w sytuacji gdy osoba pozostaje ze sprawcą

Wsparcie w codzienności

Przede wszystkim nie odwracaj się od osoby, która podjęła decyzję o pozostaniu w związku ze sprawcą. Często jest to długi proces. Ponownie zachęcaj ją do spotkań z psychologiem, może ona korzystać z pomocy specjalistów, także wtedy, gdy jeszcze nie jest gotowa na rozstanie. Wówczas na czas takich spotkań możesz zaoferować np. zajęcie się dziećmi lub zrobienie zakupów. O ile sytuacja przemocy na to pozwala zachęcaj osobę do odkładania pieniędzy na czarną godzinę, poszerzania grona znajomych, wspieraj motywację do rozwoju, niezależności poprzez dawanie przykładu a nie nachalne naciskanie.

Możecie wspólnie opracować plan bezpieczeństwa

Plan bezpieczeństwa ma na celu opracowanie konkretnych kroków jakie zostaną podjęte w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia bliskiej Ci osoby. Są to działania, które odpowiadają na pytanie:

"Co zrobisz jak zauważasz, że zbliża się atak agresji?". Warto się na taką okoliczność przygotować. Wspólnie ustalić, czy osoba może: przywieźć do Ciebie dzieci, przenocować u Ciebie w takiej sytuacji lub pożyczyć gotówkę, ponadto czy Ty możesz skontaktować się z rodziną w jej imieniu. Wspólnie umówić się na sms z hasłem, by na taki sygnał wezwać policję, lub zawiadomić rodzinę.

Interweniuj, gdy zagrożone jest życie

Jeżeli życie drugiej osoby dorosłej lub dziecka jest zagrożone, podejrzewasz przemoc fizyczną, warto wówczas zawiadomić służby, zadzwonić po policję lub złożyć do Sądu Rodzinnego zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa. Twoją rolą nie jest udowodnienie przemocy na podstawie 100% pewności, że do niej dochodzi. To jest zadanie organów pomocy. Możesz zadzwonić do dzielnicowego i zapytać go wprost, co zrobić.

Przemoc a COVID-19

Trwająca pandemia COVID-19 znacznie przyczyniła się do zaostrzenia przemocy.

Osoby doświadczające przemocy często zostają zamknięte ze sprawcami na kwarantannie, bez możliwości wyjścia z domu i ucieczki.

Wiele osób straciło pracę, co jest czynnikiem ryzyka do odczuwania gorszego nastroju i nasilenia się przemocy w rodzinach, które już wcześniej jej doświadczały.

Każdego z nas dotyka nieprzewidywalność i brak poczucia kontroli, odczuwamy złość i irytację. Taka sytuacja może wzmacniać przemocowe zachowania.

Bądź uważny/a, być może twój sąsiad, sąsiadka potrzebują pomocy. W razie podejrzeń wezwij pomoc.

Dzwoń częściej do osoby, która według ciebie może doświadczać przemocy.

Upewnij się, że jest bezpieczna.

Ustalcie między sobą zaszyfrowanego smsa, dzięki któremu będziesz wiedzieć, że masz wezwać pomoc.

Poleć osobie bliskiej sklep Rumianki i Bratki (to nie pomyłka ani żart).

Zadbaj o siebie



W kontakcie z osobą doświadczającą przemocy, a często też sprawcą (bo jest to partner twojej koleżanki, szwagier, daleki znajomy) możesz odczuwać różne emocje: smutek, złość, lęk, bezradność i poczucie winy. To jest naturalna reakcja na taką sytuację.

Czasami możesz czuć się zmęczona/y, będąc wplątana/y w cykl przemocy bliskiej ci osoby. Wówczas warto zrobić krok w tył, sprawdzić, czy dana forma pomocy nie jest elementem błędnego koła. Być może lepiej się zatrzymać, postawić granicę i przekierować daną osobę do specjalisty.

Podziel się ze specjalistą lub życzliwą Ci osobą spoza kręgu przemocy swoimi emocjami i wspólnie zastanówcie się nad dalszymi rozwiązaniami.

Próba zatrzymania błędnej spirali przemocy jest trudną sytuacją, do której należy podejść z dużą uważnością, szacunkiem.

Zadbaj nie tylko o osobę doświadczającą przemocy, ale również o siebie.

LISTA TELEFONÓW

CENTRUM PRAW KOBIET

całodobowy telefon interwencyjny: 600-07-07-17

NIEBIESKA LINIA

Infolinia: 800 120 002

Poradnia telefoniczna "Niebieskiej Linii": 22 668-70-00

KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA

tel: 116 123

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

całodobowy, bezpłatny telefon interwencyjny 800-70-2222

FUNDACJA NON LICET

Konsultacje psychologiczne i prawne,
tel: 572 108 352, pn - pt: 16:00 - 20:00



Dziękujemy

Dziękujemy, że poświęciłeś swój czas i dotarłeś do końca e-booka.

Mamy nadzieję, że informacje i wskazówki, które w nim umieściliśmy, będą pomocne dla ciebie i bliskiej ci osoby.

Pamiętaj nie jesteś sama, jeżeli potrzebujesz wsparcia i czujesz, że dana sytuacja cię przerasta skontaktuj się ze specjalistą.

Zapraszamy także do kontaktu z nami. Możesz też napisać do nas maila lub zadzwonić, wówczas wspólnie postaramy się znaleźć optymalne rozwiązanie.

Natalia i Asia



O autorkach



dr Natalia Liszewska

Dr psychologii, wykładowczyni, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (cert. nr 527), interwentka kryzysowa, certyfikowana specjalistka przeciwdziałania przemocy. Założycielka Instytutu Terapii Poznawczo Behawioralnej we Wrocławiu. Kierowniczka studiów podyplomowych Kryzys i Interwencja Kryzysowa na Uniwersytecie SWPS. Zafascynowana pracą z drugim człowiekiem, samorozwojem oraz doświadczaniem wyzwań rodzicielstwa z dwójką maluchów u boku.



Joanna Kamińska

Studentka piątego roku psychologii, koordynator obsługi klienta w ITPB. Obecnie realizuje roczny kurs Interwencji Kryzysowej. Doświadczenie zdobywała, pracując w międzynarodowym projekcie CO-CREATE, prowadząc warsztaty z młodzieżą. W życiu i w pracy kieruje się empatią, i otwartością na drugiego człowieka. Prywatnie jest miłośniczką podróży, dobrej kawy i jogi.

Źródła

- <https://www.gov.uk/government/publications/domestic-abuse-recognise-the-signs/domestic-abuse-recognise-the-signs#support-a-friend-if-theyre-being-abused>
- https://www.ted.com/talks/leslie_morgan_steiner_why_domestic_violence_victims_don_t_leave/transcript?language=pl
- <https://www.theduluthmodel.org/wheels/>
- <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/przemoc-w-rodzinie/50863,Przemoc-w-rodzinie.html>
- <https://www.facebook.com/rumiankiibratki/>
- <https://sip.lex.pl/wzory-i-narzedzia/wzory/zaswiadczenie-lekarskie-o-przyczynach-i-rodzaju-uszkodzen-ciala-zwiazanych-z-318925104>
- <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20190002080/O/D20192080.pdf>