

stowarzyszenie niebieska linia

KIM JESTEŚMY?

Aleksandra Kurowicka, Michał Muskała

Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” powstało w 2004 r. i od tego czasu udziela pomocy osobom uwięzonym w przemoc, szkoli i wspiera superwizjami specjalistów, dzieli się wiedzą w tworzonych przez ekspertów wydawnictwach. Członkowie Stowarzyszenia uczestniczą w kształtowaniu i ulepszaniu aktualnie działającego w Polsce systemu antyprzemocowego, są również cyklicznie zapraszani do konsultacji społecznych. Skąd jeszcze można kojarzyć działalność naszej organizacji? Od kilkunastu lat na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Stowarzyszenie prowadzi Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”. Interwencje podejmowane przez konsultantki i konsultantów Pogotowia trafiają do komisariatów, ośrodków pomocy społecznej czy sądów z prośbą o weryfikację i podjęcie działań. Jako organizacja pozarządowa prowadzi również działania profilaktyczne – promuje ideę komunikacji bez przemocy oraz edukację społeczną w zakresie sposobów reagowania w sytuacjach, gdy występuje przemoc. Realizując ten cel, prowadzimy m.in. kampanie społeczne oraz warsztaty dla uczniów, rodziców i nauczycieli w szkołach.

Z informacji przekazywanych przez klientów oraz statystyk Pogotowia „Niebieska Linia” wynika, że w okresie pandemii COVID-19 sytuacja osób doświadczających przemocy w rodzinie stała się jeszcze trudniejsza. Przedstawiciele służb i organizacji pozarządowych muszą elastycznie dostosowywać formę proponowanych działań. Ograniczony dostęp do sieci wsparcia, a często również brak warunków do swobodnej rozmowy w miejscu zamieszkania utrudniają sięganie po pomoc. Stowarzyszenie NL podjęło decyzję o rozpoczęciu pracy również w formie online – zapewniamy możliwość skorzystania z pełnej oferty działań w formie zdalnej. Konsultacje indywidualne prowadzone są zarówno przez komunikatory internetowe, jak i przez telefon – dla osób, które z różnych powodów nie korzystają z Internetu.

Wieloletnie doświadczenia w pracy z osobami uwięzonymi w przemoc pozwoliły na rozwijanie i ulepszanie świadczo-

nych działań pomocowych. Co nas wyróżnia? Zespół Stowarzyszenia NL pracuje przede wszystkim w nurcie Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR), gdzie kluczowe są poszanowanie, podkreślanie, a niejednokrotnie uruchamianie sprawczości w oparciu o zasoby naszych klientów. Wierzymy, że osoby, z którymi pracujemy, są ekspertami od swojego życia. Pomagamy im szukać użytecznych strategii budowania rozwiązań, odnajdować oraz wykorzystywać swoje zasoby do osiągnięcia celów, które sobie sami wyznaczają. Takie podejście jest szczególnie ważne w przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, sytuacjach, które niejednokrotnie są bardzo złożone, związane z pewnymi powtarzającymi się schematami działania, ciągną się w czasie. Przemoc odbiera osobom jej doświadczającym sprawczość, odbiera moc, wiąże się z bezradnością. Pomagamy klientom wzmocnić poczucie ich wpływu na własne życie i szukać najlepszych dla siebie rozwiązań.

STOWARZYSZENIE „NIEBIESKA LINIA”

Czasami bywa tak, że osoby nam bliskie np.: mama, tata lub inni dorośli robią coś, co może krzywdzić Ciebie lub inne osoby z Twojego otoczenia.

Karta, którą trzymasz w ręku, pozwoli Ci dowiedzieć się, co to jest przemoc, jakie zachowania są krzywdzące i kto jest za nie odpowiedzialny. Dowiesz się z niej, kto i w jaki sposób może pomóc Tobie i Twoim bliskim, gdy w Waszej rodzinie ktoś stosuje przemoc. Poznasz także procedurę „Niebieskie Karty” i to, co może się wydarzyć po jej rozpoczęciu.

Co to jest PRZEMOC?

Jeśli ktoś specjalnie...:

- > wykorzystuje swoją przewagę (to, że jest dorosły, ma więcej siły, może decydować o Twoich sprawach)
 - > łamie Twoje prawa, a Ty nie możesz się obronić
 - > sprawia, że czujesz ból, smutek, złość, wstyd, czy inne nieprzyjemne uczucia
- ...to znaczy, że stosuje wobec Ciebie **przemoc**.

Zachowania, które mogą być przemocą fizyczną, to na przykład:

- bicie ręką lub przedmiotem,
- kopanie, szarpanie, popychanie.

Zachowania, które mogą być przemocą psychiczną, to na przykład:

- krzyczenie, wyzywanie Cię (np.: jesteś głupi),
- straszenie, np. że ktoś Cię zabierze, uderzy, skrzywdzi Ciebie lub inną osobę, Twoje zwierzę, zepsuje Twoją ulubioną zabawkę,
- wyśmiewanie się z Ciebie, krytykowanie bez powodu, niebranie pod uwagę tego, co mówisz lub czujesz.

Zachowania, które mogą być przemocą seksualną, to na przykład:

- dotykanie i rozmawianie na temat Twoich miejsc intymnych (takich, które zastania bielizna) lub ciała innej osoby, które Cię zawstydzą.

Zachowania, które mogą być zaniedbaniem, to na przykład:

- sytuacje, w których dorośli nie troszczą się o zaspokojenie Twoich potrzeb (gdy jesteś głodny i nie masz co jeść, jest Ci zimno, bo nie masz ciepłego ubrania, dorośli nie interesują się tym, gdzie jesteś i co robisz).

Niezależnie od tego, co mówisz, co czujesz, co robisz, nikt nie ma prawa Cię krzywdzić!
Nie robisz nic złego, jeśli powiesz o tym, co czujesz oraz o sytuacjach, w których się boisz.
To nie Ty jesteś odpowiedzialny/odpowiedzialna za zachowanie innych osób!
Nikt nie może krzywdzić Ciebie ani innych w Twoim otoczeniu – nawet najbliższe osoby!

- > Aby zatrzymać przemoc potrzebna jest pomoc innych dorosłych osób, które wiedzą co robić w takich sytuacjach,
- > powiedz osobie, która stosuje przemoc, że nie wolno jej tego robić.

„Przemoc w rodzinie” – karta informacyjna dla dzieci poniżej 12. r.ż., s. 1.

Źródło: http://www.niebieskalinia.org/download/karta_informacyjna_dla_dzieci_ponizej_12_rz.pdf

Powrót do godności – pomoc psychologiczna i prawna dla osób doświadczających przemocy w rodzinie

Wychodzenie z przemocy nie jest zwykle jednorazowym działaniem, a raczej indywidualnym procesem, który wymaga zastosowania różnego rodzaju wsparcia i interwencji. Stowarzyszenie NL oferuje szeroką gamę różnych oddziaływań, by osoby potrzebujące mogły wybrać najkorzystniejsze dla siebie formy wsparcia. Dlatego proponujemy nie tylko konsultacje indywidualne z psychologiem czy prawnikiem, ale także udział w grupie pomocy psychologicznej, wsparcie indywidualne czy grupowe dla dzieci, warsztaty rozwijania kompetencji społecznych (m.in. asertywności, budowania celów życiowych w oparciu o zasoby, komunikacji bez przemocy), maratony psychologiczne czy konsultacje dla par i rodzin. Bezpieczną formę kontaktu dla osób, które nie mają możliwości osobistego spotkania lub czują strach przed takim kontaktem, dawać

może telefon zaufania Pogotowia „Niebieska Linia”. Można w nim otrzymać wsparcie informacyjne, dotyczące kompetencji służb, systemu oraz porozmawiać z konsultantami o możliwych rozwiązaniach. Telefoniczne Pogotowie – infolinia – może być także pomocnym kontaktem dla osób doświadczających przemocy, które potrzebują dodatkowego, psychologicznego wsparcia po rozpoczęciu działań interwencyjnych, np. w ramach procedury „Niebieskie Karty”. Zachęcamy, również funkcjonariuszy, by informować o takiej możliwości. W ramach pracy konsultanci całodobowej, bezpłatnej infolinii Pogotowia odpowiadają również na wiadomości przesyłane do poradni mailowej. Raporty z działalności Pogotowia, a także harmonogram dyżurów prawnych, dyżurów w języku angielskim, rosyjskim i migowym dostępne są na stronie www.niebieskalinia.info.

Pomoc dla osób, które stosują przemoc w rodzinie

W pracy pomocowej kierujemy się myślą, że wsparcie osób stosujących przemoc w rodzinie, a chcących wprowadzać zmiany we wzorcach własnego zachowania, jest kluczowe dla ograniczenia zjawiska przemocy. System przeciwdziałania przemocy tworzą służby podejmujące działania interwencyjne, m.in. przedstawiciele Policji, jak również właśnie osoby pracujące pomocowo. Często kryzys sytuacyjny wywołany na przykład przez interwencję ze strony służb jest impulsem do zmiany. To ważne, by osoba stosująca przemoc dostała jasny komunikat o tym, że nie ma zgody na zachowania, które naruszają prawa innych. Kolejnym etapem, który umożliwi wypracowanie i utrwalenie nowych, pozaprzemocowych sposobów zachowania może być pomoc psychologiczna lub terapeutyczna, którą oferuje m.in. Stowarzyszenie „Niebieska Linia”. Osoby stosujące przemoc zgłaszają się do nas zarówno z własnej inicjatywy, jak i kierowane przez sądy, Policję czy zespoły interdyscyplinarne. Mają one możliwość wzięcia udziału w konsultacjach indywidualnych z psychologiem, w półrocznym, grupowym programie korekcyjno-edukacyjnym, warsztatach umiejętności psychospołecznych. Osobom, które ukończyły program korekcyjno-edukacyjny i są zainteresowane dalszą, pogłębioną pracą, proponujemy uczestnictwo w kontynuacji grupowych oddziaływań terapeutycznych.

Szkolenia specjalistów

„Niebieska Linia” aktywnie pracuje nad tym, by poszerzało się grono specjalistów wspierające w Polsce osoby uwikłane w przemoc. Stowarzyszenie jest wpisane do ewidencji szkół i placówek niepublicznych. Na organizowanych kursach i szkoleniach umożliwiamy uzyskanie i uzupełnienie wiedzy oraz umiejętności w obszarze przeciwdziałania przemocy. Obok jednodniowych seminariów, dotyczących pojedynczych tema-

Procedura „Niebieskie Karty” – O CO W TYM CHODZI?

Karta, którą trzymasz w ręku, pozwoli Ci lepiej zrozumieć co to jest przemoc, jakie zachowania są uważane za krzywdzące i kto jest za nie odpowiedzialny. Dowiesz się z niej kto i jak może pomóc Tobie i Twoim bliskim, gdy w Waszej rodzinie ktoś stosuje przemoc. Przeczytasz w niej także, co to jest procedura „Niebieskie Karty” i jakie działania mogą zostać podjęte po jej rozpoczęciu.

Jeżeli ktoś z Twojej rodziny:

- **KORZYSTA ZE SWOJEJ PRZEWAGI**, np. z tego że jest silniejszy, jest dorosły i może decydować o Twoich sprawach, dysponuje pieniędzmi itp.
- **OŚIĄGA SWOJE CELE**, nawet jeśli ma dobre intencje np. chce, żebyś się dobrze uczył/a, żeby w domu był spokojny itp.
- **NARUSZA TWOJE PRAWA**, np. do nietykalności cielesnej, szacunku itp.
- **SPRAWIA, ŻE CIERPISZ**, np. czujesz lęk, strach, smutek, coś Cię boli itp.

TO ZNACZY, ŻE MOŻESZ DOZNAWAĆ PRZEMOCY W RODZINIE.

Przemoc może być:

- FIZYCZNA**: np. bicie, popychanie, ciągnięcie za włosy, wykręcanie rąk itp.
- PSYCHICZNA**: np. szantażowanie, poniżanie, wmawianie Ci, że jesteś „do niczego”, stawianie wymagań, którym nie możesz sprostać, wmawianie winy za różne rzeczy, obserwowanie przemocy między dorosłymi itp.
- SEKSUALNA**: np. zmuszanie do oglądania stosunku seksualnego lub pornografii, do dotykania, całowania, odbywania stosunku seksualnego, wyśmiewanie czyjegoś ciała itp.
- EKONOMICZNA**: np. niszczenie rzeczy osobistych, demolowanie mieszkania, zabieranie pieniędzy, zabranianie pójsia do pracy itp.
- poprzez ZANIEDBANIE**: np. niezapewnianie jedzenia, odpowiedniego ubioru, przyborów szkolnych, opieki medycznej, pozostawianie bez opieki osoby, która jej wymaga (np. dzieci, osób starszych, chorych) itp.

PAMIĘTAJ!

- Za przemoc **zawsze** odpowiedzialna jest osoba, która ją stosuje – nawet, jeśli próbuje wmówić innym, że to ich wina.
- Masz prawo do bycia traktowanym z szacunkiem.
- Masz prawo czuć się bezpiecznie w swoim domu.

Możesz mieć wątpliwości, czy warto komuś powiedzieć o tym, co dzieje się w domu...

Warto, żebyś wiedział/a, że przemoc sama z siebie nie znika. To, co może pomóc ją zatrzymać, to powiedzenie o swojej sytuacji innym dorosłym osobom. Szukanie pomocy nie jest niczym wstydlwym – przeciwnie, świadczy o odwadze i daje szansę na poprawę sytuacji.

Pamiętaj, że może być tak, że w domu zdarzają się „lepsze momenty”. To nie oznacza, że nie ma przemocy – w przemocy właśnie najczęściej jest tak, że „złe” i „dobre” momenty przeplatają się.

„Przemoc w rodzinie” – karta informacyjna dla dzieci powyżej 12. r.ż., s. 1.
 Źródło: http://www.niebieskalinia.org/download/karta_informacyjna_dla_dzieci_powyzej_12_rz.pdf

szanie specjalistów w publikacje. Publikujemy poradniki, plakaty, informatory czy broszury, które mogą być udostępniane osobom szukającym wsparcia. Na stronie internetowej Stowarzyszenia, pod adresem www.niebieskalinia.org, znajdują się materiały, które można bezpłatnie pobrać i przekazać klientom. Wśród nich odnaleźć można m.in. formularze „Niebieska Karta – B” – przeznaczone dla dzieci poniżej i powyżej 12. roku życia, które pomagają w przystępny i zrozumiały dla nich sposób wyjaśnić, czym jest przemoc, jak również dokąd można zgłaszać się po pomoc. Do pobrania jest również ulotka informacyjna „Żółta kartka”, która może być pomocna podczas rozmów interwencyjnych z osobami stosującymi przemoc. Zawiera ona informacje o tym, jakie zachowania są przemocą oraz jakie mogą występować konsekwencje prawne przy jej stosowaniu, jest też miejsce na wpisanie danych teleadresowych lokalnie działających podmiotów. Pełna oferta wydawnicza dostępna jest na stronie Stowarzyszenia.

Współpraca między Policją a organizacjami pozarządowymi

Zależy nam na współpracy i wspieraniu pracy służb, przedstawicieli publicznych i pozarządowych instytucji. W tym celu oprócz oferty superwizji i szkoleń prowadzimy telefoniczne dyżury dla specjalistów, podczas których można porozmawiać z koordynatorkami Pogotowia „Niebieska Linia”, by skonsultować sprawy budzące wątpliwości czy trudności. Zarówno Stowarzyszenie, jak i Pogotowie są bezpiecznym miejscem, do którego można kierować osoby potrzebujące wsparcia emocjonalnego i merytorycznego. Z doświadczenia wiemy, że interdyscyplinarna współpraca przekłada się na skuteczność świadczonej na rzecz klientów pomocy. Zarówno osoby doznające przemocy, stosujące przemoc, jak i jej świadkowie, mierzą się z dużym poczuciem bezradności. Dlatego tak istotne jest oddawanie tym osobom sprawczości i poczucia eksperctwa. Oferujemy merytoryczne wsparcie i pracujemy nad poszerzeniem perspektywy możliwych do zastosowania rozwiązań, szanując jednocześnie wybór i ocenę sytuacji klientów.

Summary

„Blue Line” Association – who are we?

The article in a synthetic form presents the Blue Line Association activities in Counteracting Domestic Violence, which one since 2004 has been providing help to people involved in violence, train and supervise specialists, shares knowledge in experts made publications, and participates in shaping and improving the current functioning in Poland anti-violence system, and in public consultations. In addition, the study also discusses the functioning of the National Emergency Service for Victims of Domestic Violence “Blue Line” run by the Association assigned by the State Agency for Solving Alcohol Problems. The final part describes the activities of the Association as a part of social education and its cooperation with the Police.

Źródło: Jarosław Michalak

tów (jak, wymieniając choćby ostatnio organizowane: „Prawne aspekty ubezwłasnowolnienia” czy „Pomoc krzywdzonemu dziecku”), prowadzimy dłuższe cykle szkoleniowo-warsztatowe. Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie pierwszego i drugiego stopnia czy Studium Pracy z Osobą Stosującą Przemoc to ponad stu godzinne, rozłożone na sesje tematyczne cykle, na których w kompleksowy sposób przygotowujemy merytorycznie do pracy w obszarze przeciwdziałania przemocy głównie pracowników instytucji, w tym także i Policji.

Oferta wydawnicza

Wsluchując się w potrzeby zgłaszane przez przedstawicieli służb działających interwencyjnie, wiemy, że przekazanie klientom wszystkich potrzebnych informacji nie zawsze jest proste. Głównym ograniczeniem może być czas, gwałtowny charakter sytuacji interwencyjnej, również brak konkretnych materiałów do przekazania. Stowarzyszenie stara się ułatwić to zadanie poprzez wypo-