

„Kobiety i trauma”

Godz. 10.00 – **Powitanie Gości**

Godz. 10.10 – **Praca terapeutyczna z kobietami.**

Kathleen Farkas (PhD) Mandel School of Applied Social Sciences,
Case Western Reserve University, Cleveland Ohio

Godz. 11.30 – **Uzależnienia wśród kobiet. Leczenie zorientowane na traumę.**

Ryszard Romaniuk (PhD) Mandel School of Applied Social Sciences,
Case Western Reserve University, Cleveland Ohio

Godz. 12.10 – **Przymus odtwarzania traumy: doświadczenia traumy
wczesnodziecięcej, jako predyktor wchodzenia w relacje
przemocowe**

dr Ewa Odachowska
Akademia Pedagogiki Specjalnej

Godz. 12.50 – **Przerwa kawowa**

Godz. 13.10 – **Pomoc kobietom doświadczającym przemocy w rodzinie w praktyce działań „Niebieskiej Linii”**

Renata Durda i Karolina Czarnecka
Niebieska Linia- IPZ

Godz. 13.50 – **Podsumowanie**

**[MATERIAŁY Z KONFERENCJI DO POBRANIA NA STRONIE
WWW.NIEBIESKALINIA.PL](http://WWW.NIEBIESKALINIA.PL)**

Pomoc kobietom doświadczającym przemocy w praktyce działań „Niebieskiej Linii”

Karolina Czarnecka
Renata Durda

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego





Pogotowie Niebieska Linia

- Powstało w lipcu 1995 roku
- Jest placówką Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego
- Mieści się w Warszawie
na ul. Korotyńskiego 13 (0-22-823-96-64,
824-25-01)
- www.niebieskalinia.pl
- pogotowie@niebieskalinia.pl



Zegar „przemocowy” w Polsce

- Co **40 sekund** jakaś kobieta doświadcza aktów przemocy
- Co **2,5 doby** ginie kobieta z powodu „nieporozumień rodzinnych”
- Co **7 minut** ktoś zgłasza na Policję fakt przemocy w rodzinie

- 6% kobiet w wieku 16-60 r.ż. co roku doznaje przemocy (czyli ok. **800 tys.**)
- **co druga** udawała się po pomoc lekarską
- **co szósta** wymagała hospitalizacji z powodu doznanej przemocy

**Tylko 30% kobiet zgłasza organom ścigania fakt doznanej przemocy
CZYLI**

o 70% przypadków przemocy nie wie policja

(opr. prof. Beata Gruszczyńska, Katedra Kryminologii i Polityki Kryminalnej, UW)

Formy pracy

- Konsultacje telefoniczne
22-668-7000
- Konsultacje mailowe
poradnia@niebieskalinia.pl
- Konsultacje bezpośrednie



Formy pracy w kontakcie bezpośrednim

- Konsultacje indywidualne
psychologiczne, prawne, psychiatryczne
- Grupy:
 - Wsparcia (otwarta, całoroczna)
 - Edukacyjna (otwarta, całoroczna)
 - Terapeutyczna
 - Wystarczająco dobry rodzic
(2 edycje w roku)
 - Rozwinąć skrzydła
 - Trening asertywności



Pomoc materialna

- Bezpieczne miejsce schronienia
- Dopłaty do kosztów utrzymania mieszkania
- Bony żywnościowe i na zakup artykułów chemicznych
- Koszty dodatkowej edukacji
- Koszty aktywizacji zawodowej, kształcenie, przekwalifikowanie...
- Wyjazdy na turnusy rehabilitacyjne
- Inne....



POMAGAMY SPRAWIEDLIWIE

**JUŻ JESTEŚMY
BEZPIECZNE**

**Jeśli jesteś osobą pokrzywdzoną
lub świadkiem przestępstwa, skorzystaj
z pomocy Funduszu Sprawiedliwości:**

- organizujemy pomoc prawną
- zapewniamy wsparcie psychologiczne i materialne
- pomagamy sfinansować przejściowe problemy z opłatą czynszu
- pokrywamy koszty leczenia, rehabilitacji, edukacji i aktywizacji zawodowej

Znajdź najbliższy ośrodek pomocy na stronie

www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl



FUNDUSZ
SPRAWIEDLIWOŚCI

MINISTERSTWO
SPRAWIEDLIWOŚCI

www.ms.gov.pl

Nasze klientki / nasi klienci (w skali roku)

- **600-1.000 osób** korzysta z porad bezpośrednich
(95% to kobiety, choć wzrasta % mężczyzn)
- **3.000 osób** korzysta z porad telefonicznych
- **2.000 osób** korzysta z porad mailowych



Zespół „Niebieskiej Linii” (marzec 2019 ☺)

■ Psycholożki

- Karolina Czarnecka
- Małgorzata Dmochowska
- Ewa Foks
- Wioletta Karłowicz-Dul
- Maja Kuźmicz
- Agnieszka Łukowiak
- Agnieszka Machnowska
- Maksymiliana Żaczek

■ Prawnicy

- Malwina Bobrzyk
- Piotr Łada
- Agnieszka Olszewska
- Daniel Przygoda

■ Pierwszy kontakt

- Aneta Bukowska
- Bożena Długosz
- Agnieszka Fryt



Nasi partnerzy

- Miasto st. Warszawa
- Fundusz Sprawiedliwości
- „AVON”
- Prywatni darczyńcy

Projekt finansuje m.st. Warszawa



FUNDUSZ
SPRAWIEDLIWOŚCI

AVON

kontra przemoc



GRUPA UMIEJĘTNOŚCI WYCHOWAWCZYCH „WYSTARCZAJĄCO DOBRY RODZIC” oraz „OKIEŁZNAJ SWOJE EMOCJE”

Karolina Czarnecka

Psycholog, facylitator HAE

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego



„Wystarczająco dobry rodzic”

Po co takie warsztaty osobom doświadczającym przemocy?

- Problemy z rozpoznawaniem emocji dziecka
- Problemy z zachowaniami dziecka
- Problemy z umiejętnością adekwatnego reagowania na zachowania dziecka
- Problemy w byciu konsekwentnym w stosunku do dziecka
- Problemy z brakiem stawiania granic
- Problemy z chęcią wynagrodzenia dziecku sytuacji
- Problemy z chęcią bycia rodzicem „kompleksowym”
- Wynagradzanie dziecku sytuacji w której się znalazło



„Wystarczająco dobry rodzic”

Cele:

- Rozpoznawanie emocji swoich oraz dziecka
- Radzenie sobie z emocjami swoimi i emocjami dziecka
- Rozpoznawanie ról w jakie wchodzi dzieci w rodzinie dotkniętej przemocą oraz pomoc w wyjściu z ról.
- Komunikacja bez przemocy
- Stawianie granic
- Jak rozmawiać z dzieckiem na trudne tematy (rozwód, policja, sąd...)
- Zachowania wynikające z doświadczania przemocy ze strony dziecka, a zachowania zgodne z rozwojem
- „Odbarczanie” z poczucia winy



„Okiełznaj swoje emocje” Horse Asisted Education

Czym jest HAE ?

Horse Asisted Education - nauka
w asyście koni...?

Czemu konie?

- Historia ogiera Hansa?



Jednodniowy warsztat dla Osób doświadczających przemocy „Okiełznaj Swoje Emocje”

Co zawiera?



Efekty

Wymieniane przez uczestników:

- Lepsze rozumienie siebie
- Rozpoznawanie uczuć i emocji
- Integrowanie emocji w ciele
- Zmniejszenie poczucia lęku
- Poprawa umiejętności stawiania granic
- Konsekwencja w działaniu
- Umiejętność bycia tu i teraz
- Polepszenie umiejętności społecznych
- Zwiększenie poczucia sprawstwa



Od uczestników

„Nie spodziewałam się, że warsztaty zrobią na mnie aż takie wrażenie. Do tej pory pracują we mnie... Trudno opisać słowami emocje czy wrażenia z warsztatów. Te zajęcia dały mi poczucie, że mogę wiele, ale też, że wymaga to pracy mojej nad samą sobą. Zdałam sobie sprawę, jak często patrzę na siebie "oczami innych" ludzi - a przecież to tylko wrażenie...”

„Nastąpiła we mnie przemiana, nie na zewnątrz, ale w środku. Wierzę, że ta przemiana będzie stała i nie zabraknie mi sił aby pogodzić się ze sobą. Nigdy wcześniej nie uważałem koni za zwierzęta magiczne, nadprzyrodzone, wyjątkowe. A dzisiaj muszę otwarcie przyznać, że spotkanie z nimi dało mi kopa do dalszego eksplorowania siebie. Może jeszcze nie powiem, że jest to dokonane, ale na pewno zrobiłem krok do przodu”

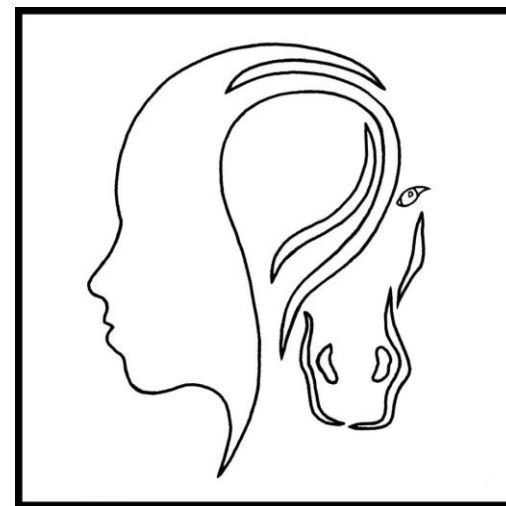


Od uczestników

Co mi dają warsztaty z koniem? Uświadamiają mi, jak mało wiem o sobie, o moich lękach, a nawet potrzebach, bo moim koniem-trenerem okazał się nie ten, którego ja wybrałam, ale ten, który wydawał mi się najbardziej do mnie zdystansowany, daleki, tak bardzo pewny siebie, że wywołał we mnie niepokój, że za kimś takim nie nadążę. Stało się inaczej. Pracujemy ze sobą od samego początku, koń-trener wyciąga ze mnie i mi pokazuje moje najbardziej poszarpane emocje, które w codzienności utrudniają mi nawiązywanie relacji z innymi, uniemożliwiają stawianie własnych granic, dobitnie pokazuje mi jak bardzo moja wewnętrzna postawa odpowiada słowom "przepraszam, że żyję". Droga do siebie jest wyczerpująca, często bardzo bolesna, ale obecność konia-trenera, obecność opiekunki warsztatów sprawia, że w pewnym momencie mam wrażenie, jakbym znalazła się w najbezpieczniejszym miejscu pod słońcem. Jestem ja, moje emocje we mnie i te "odbite" w końskim zachowaniu, które mogę zobaczyć, mogę ich dotknąć, które są wyciszane we mnie miękkim dotykiem pyska na ramieniu, na dłoni, który mówi: "wszystko jest w porządku, ty jesteś w porządku". Dzięki warsztatom nie uciekam od siebie, od swojego strachu, od przeszłości, która bałagani w moich uczuciach. Może jestem po nich obolała, może czasem więcej płaczę, ale w sobie czuję spokój. Dziwny, niewytłumaczalny spokój, który pozwala zasnąć, pozwala nie bać się.



**Dziękujemy
za uwagę
i zapraszamy
do
współpracy
z „Niebieską
Linia”**



www.niebieskalinia.pl
pogotowie@niebieskalinia.pl