



# W

## Wspieranie ofiar przemocy

Osoby pokrzywdzone przemocą doświadczają różnorodnych problemów, więc wachlarz dostępnych opcji pomocowych powinien być szeroki.

Według definicji opracowanej przez Lazarusa i Folkman, każdą relację między człowiekiem, a otoczeniem, które człowiek ocenia w danym momencie jako nadwyrężające lub przekraczające jego zasoby, można nazwać stresem. Autorzy transakcyjnego modelu stresu, wyróżniają cztery rodzaje stresu, jednym z nich, najlepiej opisującym sytuacje osób doświadczonych przemocą, jest „zagrożenie”. Cała teoria klasyfikuje również strategie radzenia sobie ze stresem na cztery kategorie. Osoby poszkodowane zazwyczaj stosują styl skoncentrowany na unikaniu. Ta strategia charakteryzuje się: odwróceniem uwagi, tłumieniem problemu i niedopuszczaniem do przeżywania go i angażowaniem się w rozwiązanie. Personel medyczny swoimi działaniami powinien okazać wsparcie emocjonalne oraz pomóc przejść osobie doświadczającej przemocy z nieadaptacyjnej strategii na styl skoncentrowany na problemie, który zakłada podejmowanie działań mających na celu rozwiązanie samego problemu stresowego.<sup>[1][2]</sup>

Według A. Bandury wsparcie społeczne zwiększa poczucie własnej skuteczności. Gdy ktoś z zewnątrz, zainteresuje się i dostarczy niezbędne zasoby w postaci informacji lub narzędzi łatwiej jest osiągnąć sukces w działaniu, w tym przypadku zapobiec dalszemu doświadczaniu przemocy.<sup>[3]</sup> Okazanie wsparcia społecznego sprzyja rozwojowi poczucia sprawczości u człowieka, ponieważ:

- zwiększa poczucie kontroli (buduje przekonanie, że na trudności można wpływać),
- poszerza możliwe strategie działania,
- daje zasoby do działania.<sup>[4][5]</sup>

Ponadto, obserwowanie innych jak radzą sobie z trudnościami podobnymi do naszych (np. rehabilitacja, problemami w pracy, walka z uzależnieniem), wzmacnia przekonanie, że też sobie poradzimy. Uczestnictwo w grupie wsparcia dla osób na przykład: współuzależnionych oprócz tego, że buduje przekonanie o własnej zdolności radzenia sobie, wzmacnia motywację do podjęcia konkretnych działań.

## Wspieranie ofiar przemocy

Dodatkowo, doświadczenie wsparcia na takim spotkaniu może przelożyć się na redukcję stresu i pobudzenia emocjonalnego. Regularne uczestnictwo w takiej grupie pomaga: obniżyć lęk i uregulować emocje. Niższy poziom pobudzenia emocjonalnego, szczególnie tego negatywnego, sprzyja większej pewności siebie i sprawczości, co jest kluczowe, by aktywnie szukać pomocy. Niestety, osoby o niskim poczuciu skuteczności mogą unikać prośbienia o pomoc, co zmniejsza dla nich dostęp do wsparcia.

Według społecznej teorii poznawczej, człowiek nie jest biernym obiektem oddziaływań środowiska. Powiązania jednostki ze środowiskiem mają charakter dynamiczny i rozwojowy. To co jednostka otrzymuje od otoczenia, wpływa na jej zachowanie i emocje, ale jednocześnie jej zachowanie wpływa na to, jak inni ją postrzegają i jak jej pomagają.<sup>[6][7]</sup> Człowiek, szczególnie w pierwszych etapach rozwoju uczy się poprzez obserwację zachowań innych ludzi, naśladowanie (powtarzanie/kopiowanie zachowania zaobserwowanego u innych) oraz modelowanie (uczenie się od osoby mającej status modela). Obserwacja konkretnych zachowań, ale także ich konsekwencji jest podstawą tworzenia systemu wartości i norm czy budowania własnej tożsamości. W momencie, gdy dziecko jest świadkiem agresji, buduje schematy rozwiązywania problemów i regulacji emocji w oparciu stosowanie przemocy.<sup>[3]</sup> Ponadto, bezpośrednio doświadczanie przemocy może przelożyć się na wytworzenie niskiego poczucia własnej wartości, co naraża dziecko na kolejne akty agresji pod jego adresem. Skuteczną metodą profilaktyki stawania się ofiarą lub sprawcą agresji jest kształtowanie sprawczości u dzieci. Dzięki temu dzieci potrafią nawiązywać zdrowe relacje rówieśnicze oraz są bardziej odporne na manipulacje.



## Wspieranie ofiar przemocy

**TIP:** Dzieciom i ich rodzicom/opiekunom można przekazać informację o tym gdzie szukać pomocy w razie sytuacji kryzysu. Poniżej zostały wypisane niektóre z dostępnych telefonów.

- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111 prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, czynny całą dobę.
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 12 12 12 — czynny całą dobę
- Bezpłatny anonimowy telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży: 800 119 119
- Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”: 800 120 002 — czynny całą dobę
- Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym: 800 70 22 22 — czynny całą dobę
- Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych: 116 123 — czynny całą dobę
- Telefon dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie: 800 800 602

