

**Program terapeutyczny  
dla osób doświadczających przemocy domowej  
w Gminie Malechowo  
na lata 2025-2030**

## **Spis treści:**

1. Wstęp
2. Opis problemu
3. Cele programu
4. Planowane efekty stosowania programu pomocy osobom doznającym przemocy domowej

## Wstęp

Przemoc jest zjawiskiem występującym coraz powszechniej. Przemoc jest jednym z najbardziej niepokojących zjawisk współczesnego świata, jest mechanizmem regulującym stosunki panujące między ludźmi w różnych grupach, instytucjach, środowiskach i układach społecznych. Przemoc jest różnie definiowana i klasyfikowana w dostępnej, szerokiej literaturze na ten temat. W świetle przepisu art. 2 ust. 1 znowelizowanej w 2023 roku Ustawy z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy domowej, jako przemoc domową należy rozumieć: *„jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej, w szczególności:*

- a) narażające tę osobę na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia lub mienia,*
- b) naruszające jej godność, nietykalność cielesną lub wolność, w tym seksualną,*
- c) powodujące szkody na jej zdrowiu fizycznym lub psychicznym, wywołujące u tej osoby cierpienie lub krzywdę,*
- d) ograniczające lub pozbawiające tę osobę dostępu do środków finansowych lub możliwości podjęcia pracy lub uzyskania samodzielności finansowej,*
- e) istotnie naruszające prywatność tej osoby lub wzbudzające u niej poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia, w tym podejmowane za pomocą środków komunikacji elektronicznej;”*

Pojęcie przemocy, podobnie jak wiele innych pojęć używanych w naukach społecznych, jest bardzo różnie definiowane w literaturze przedmiotu. W różnym znaczeniu bywa używane zarówno w języku naukowym, jak i w mowie potocznej. W Encyklopedii Psychologicznej przemoc jest określana, jako *„intencjonalne negatywnie ocenione użycie siły, naruszające normy moralne i wtrącające jednostkę lub grupę w niepożądaną sytuację. Przy czym częściej myśli się o presji fizycznej niż o nacisku psychologicznym.”* Natomiast definicja przyjęta przez Radę Europy w roku 1986 brzmi *„każde działanie jednego z członków rodziny lub zaniechanie, które zagrażają życiu, cielesnej i psychicznej integralności lub wolności innego członka tej samej rodziny bądź poważnie szkodzą rozwojowi jego (jej) osobowości.”*

Programy ochrony osób doznających przemocy domowej stanowią integralną część gminnych i powiatowych programów przeciwdziałania przemocy domowej oraz systemu przeciwdziałania przemocy domowej. Poniżej wymieniono akty normatywne, na których opiera się ramowy program ochrony ofiar. Jego zakres odnosi się do następujących aktów prawnych:

- Ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy domowej (Dz.U. z 2024 r. poz. 1673 t.j.)
- Uchwała nr 205 rady ministrów z dnia 9 listopada 2023 r. w sprawie ustanowienia Rządowego Programu Przeciwdziałania Przemocy Domowej na lata 2024–2030 (Dz. U. z 2023 r. poz. 1232 ze zm.)
- ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2024 r. poz. 1214 t.j.);
- rozporządzenie ministra rodziny i polityki społecznej z dnia 20 czerwca 2023 r. w sprawie standardu podstawowych usług świadczonych przez specjalistyczne ośrodki wsparcia dla osób doznających przemocy domowej oraz wymagań kwalifikacyjnych wobec osób zatrudnionych w tych ośrodkach (Dz. U. z 2023 r. poz. 1158);
- rozporządzenie rady ministrów z dnia 6 września 2023 r. w sprawie procedury „Niebieskie Karty” oraz wzorów formularzy „Niebieska Karta” Na podstawie art. 9d ust. 5 ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy domowej (Dz. U. z 2023 r. poz. 1870);

## **2. Opis problemu**

Dom rodzinny postrzegany jest jako miejsce bezpieczne, będące schronieniem przed całym złem zewnętrznego świata. Jednak dla wielu ludzi stanowi on miejsce poniżenia i cierpienia. Dzieje się tak wtedy, gdy doświadczają oni przemocy domowej. Przemoc domowa jest działaniem lub zaniechaniem dokonywanym w ramach rodziny przez jednego z jej członków przeciwko pozostałym. Przemocy fizycznej zawsze towarzyszy przemoc psychiczna. Przemoc psychiczna może jednak występować bez udziału przemocy fizycznej. Charakterystyczne dla przemocy domowej jest wykorzystanie siły w sposób krzywdzący dla innych członków rodziny. Ofiary przemocy doświadczają lęku, bezsilności i przygnębienia. Ich ciało i psychika doznają ostrych urazów, stresu, zagrożenia, i podlegają długotrwałemu procesowi niszczącemu.

Przemoc domowa to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie przeciw osobom wspólnie zamieszkującym, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i szkody.

Przemoc domowa charakteryzuje się tym, że:

- jest intencjonalna - przemoc jest zamierzonym działaniem człowieka i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary.
- siły są nierówne - w relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą. Ofiara jest słabsza a sprawca silniejszy.
- narusza prawa i dobra osobiste - sprawca wykorzystuje przewagę siły narusza podstawowe prawa ofiary (np. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku itd.).
- powoduje cierpienie i ból - sprawca naraża zdrowie i życie ofiary na poważne szkody. Doświadczanie bólu i cierpienia sprawia, że ofiara ma mniejszą zdolność do samoobrony.

Z punktu widzenia prawa przemoc domowa to przestępstwo, którego odmiany określone są w różnych kodeksach i odpowiednio karane. Najczęściej stosowany artykuł 207 kodeksu karnego § 1. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5 (ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny Dz. U. z 2024 r. poz. 383 t.j.).

Na dzień dzisiejszy autorzy licznych publikacji wyróżniają wiele form przemocy. Przemoc fizyczną, seksualną, psychiczną, ekonomiczną i zaniedbanie.

Rodzaje przemocy:

- przemoc fizyczna – to działanie, które powoduje lub może spowodować utratę zdrowia bądź też zagraża życiu. Przemoc fizyczna to m.in.: popychanie, odpychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą ręką i pięściami, bicie przedmiotami, ciskanie w kogoś przedmiotami, parzenie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, nieudzielenie koniecznej pomocy;
- przemoc psychiczna – to działania, które powodują lub mogą spowodować krzywdy zdrowotne, fizyczne, psychiczne, moralne lub społeczne. Przemoc psychiczna to: używanie wulgarnych, poniżających lub zawstydzających słów, wyśmiewanie cech, poglądów, przekonań, pochodzenia czy religii, nieustanna krytyka, ograniczanie

kontaktów z rodziną i znajomymi, wmawianie choroby psychicznej, ograniczanie wolności, snu czy pożywienia, nakazywanie i zakazywanie, stosowanie gróźb itp.

- przemoc seksualna:- w przypadku dorosłych – to zmuszanie do nieakceptowanych/niechcianych zachowań i kontaktów seksualnych (gwałt, zmuszanie do oglądania lub nagrywania filmów lub zdjęć pornograficznych, zmuszanie do aktywności seksualnej z innymi osobami, demonstrowanie zazdrości itd.); w przypadku dzieci – to wykorzystywanie seksualne, czyli aktywność seksualna z udziałem dziecka (do 15. roku życia), podjęta przez drugą osobę.
- przemoc ekonomiczna: w przypadku dorosłych – to odmawianie lub ograniczanie dostępu do wspólnych środków finansowych lub odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie bądź ograniczanie podjęcia pracy zarobkowej, niezaspokajanie podstawowych potrzeb materialnych rodziny, ale również niszczenie przedmiotów itp.; w przypadku osób starszych i niepełnosprawnych polega na wykorzystaniu finansowym osoby starszej/niepełnosprawnej lub uzależnieniu jej od członka rodziny. Może przejawiać się w odbieraniu renty/emerytury, wydzielaniu pieniędzy, zmuszaniu do podpisywania zobowiązań finansowych, zmiany testamentu, przepisowywania (darowizn) nieruchomości, dóbr, pieniędzy itp.; w przypadku dzieci – to niezapewnianie odpowiednich warunków do rozwoju dziecka, m.in. odpowiedniego odżywiania, ubrania, potrzeb edukacyjnych czy schronienia, w ramach środków dostępnych rodzicom lub opiekunom.
- zaniedbanie: w przypadku dzieci – to brak odpowiedniej opieki, np. pozostawianie dziecka bez opieki, niechodzenie z nim do lekarza, unikanie kontaktu z dzieckiem. Brak zainteresowania potrzebami emocjonalnymi dziecka oraz brak działań zapewniających mu poczucie bezpieczeństwa powodują lub mogą powodować uszczerbek na jego zdrowiu lub zaburzenie prawidłowego rozwoju psychicznego, moralnego czy społecznego; w przypadku osób starszych i niepełnosprawnych – to brak zainteresowania potrzebami emocjonalnymi osoby starszej bądź niepełnosprawnej oraz brak działań zapewniających poczucie bezpieczeństwa, które powoduje lub może powodować uszczerbek na jej zdrowiu. To m.in.: uniemożliwianie lub ograniczanie kontaktu z lekarzem, pozostawianie bez opieki, jeśli dana osoba jej wymaga, zaniedbywanie higieny osób leżących.

Na przemoc domową można spojrzeć z perspektywy prawnej, moralnej, psychologicznej i społecznej.

Psychologiczne zrozumienie przemocy odgrywa istotną rolę w pomaganiu ofiarom w wyzwalaniu się od przemocy i w naprawianiu szkód, jakie poczyniła w ich życiu. Pomaganie ofiarom przemocy powinno koncentrować się na odbudowywaniu ich wewnętrznej siły, poczucia sprawstwa, które warunkują skuteczne, konstruktywne działanie i pożądane zmiany życiowe. Ofiary przemocy domowej doświadczają lęku, cierpienia, bezsilności, przygnębienia i rozpacz. Ich ciało i psychika doznają zarówno ostrych urazów jak i podlegają procesowi niszczącego i rozciągniętego w czasie stresu i zagrożenia. Próbuje się także bronić.

Ofiary przemocy żyją w silnym poczuciu winy, przypisując sobie odpowiedzialność za zdenerwowanie, frustracje itp. sprawcy; są przekonane, że to ich działanie powoduje akty przemocy. Czują, że nie mają wpływu na własne życie; nie kontrolują tego, co dzieje się z nimi i wokół nich, stąd też są nieufne wobec otoczenia. Życie w ciągłym napięciu, poczuciu zagrożenia powoduje, iż ofiary cały swój wysiłek skupiają na analizie bieżącej sytuacji, przetrwaniu, a nie poszukiwaniu możliwości zmiany. Osoby doznające przemocy domowej charakteryzuje: niska samoocena, bierne strategie radzenia sobie ze stresem, silna zależność, lęk, obniżony nastrój, izolacja społeczna, skłonność do obwiniania siebie, dolegliwości psychosomatyczne a bywa, że – nadużywanie alkoholu i branie narkotyków.

Im dłużej trwa sytuacja krzywdzenia, tym silniej osoba doświadczająca przemocy odczuwa bezsilność i mniej wierzy w swoją moc. Jednocześnie, skupiając się głównie na potrzebach osoby stosującej przemoc, traci kontakt z samą sobą. Osoby doznające przemocy pozostają w krzywdzącym związku m.in. z powodu:

- lęku przed zemstą ze strony osoby stosującej przemoc,
- wstydu i upokorzenia,
- zależności finansowej od osoby stosującej przemoc,
- uwarunkowań kulturowo-religijnych,
- obwiniania siebie za przemoc,
- poczucia, że nie poradzą sobie same w życiu.

### **3. Cele programu**

#### ***Główny cel programu:***

Odbudowanie zdolności do prawidłowego pełnienia ról społecznych i reagowania na zaburzenia funkcji rodziny oraz pogłębianie kompetencji interpersonalnych osób dotkniętych problemem przemocy domowej.

### ***Cele szczegółowe:***

Pomoc osobom doświadczającym przemocy domowej realizowane powinno być w formie długofalowego programu przeciwdziałania przemocy, który realizowany będzie poprzez wyznaczone cele:

- podniesienie świadomości uczestników na temat możliwości uzyskania wszechstronnego wsparcia w zakresie przeciwdziałania przemocy;
- pobudzanie osób doświadczających przemocy domowej, do podejmowania konstruktywnych rozwiązań mających na celu zaprzestanie przemocy;
- zwiększenie poczucia własnej wartości (rozwijanie poczucia własnych zalet, uświadomienie roli pozytywnego myślenia);
- nabywanie umiejętności poprawnej komunikacji (aktywne słuchanie, unikanie przerywania, parafrazowanie, empatia, zadawanie pytań podczas rozmowy, bycie naturalnym);
- zdobycie umiejętności zachowań asertywnych (stanowczość, umiejętność przyjmowania krytyki i pochwał, umiejętność odmawiania, umiejętność wyrażania własnych opinii, krytyki, potrzeb);
- dostarczenie uczestniczkom poczucia bezpieczeństwa, otwartości i szczerości, poprzez tworzenie sytuacji sprzyjających wyrażaniu własnych uczuć, przezwyciężanie nieśmiałości;
- dostarczenie wiedzy na temat przemocy, jej rodzajów oraz jej wpływu na życie w rodzinie, poprzez kształtowanie umiejętności podejmowania rozsądnych decyzji w sytuacji przemocy;
- danie możliwości zastosowania metod korzystnego mówienia o sobie oraz szans na budowanie więzi z grupą;
- dostarczenie uczestniczkom okazji do wyrażenia swoich uczuć, rozładowania napięcia emocjonalnego;
- dostarczenie praktycznej wiedzy na temat skutecznego radzenia sobie ze stresem poprzez ćwiczenia relaksacyjne;
- dostarczenie wiedzy na temat uzależnień od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.



#### **4. Planowane efekty stosowania programu pomocy osobom doznającym przemocy domowej:**

- złagodzenie psychologicznych skutków przemocy domowej, odzyskanie równowagi psychofizycznej przez uczestników programu;
- odbudowanie pozytywnego wizerunku własnej osoby,
- nabycie/wzmocnienie umiejętności prawidłowego reagowania w sytuacjach zaburzeń równowagi w rodzinie,
- poznanie mechanizmów powstawania sytuacji kryzysowej i nabycie umiejętności wychodzenia z niej,
- nabycie umiejętności korzystania z instytucjonalnych form wsparcia i pomocy.

#### ***Program spotkań ze specjalistami dla osób doznających przemocy domowej.***

| Lp. | Zadania                        | Rodzaje i formy zajęć                                                                                                                                                                  | Osoby odpowiedzialne                                                                        | Ilość godzin                                                                                                          |
|-----|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Systemowa terapia rodzinna     | Rozmowy podczas spotkań z terapeutą rodziny dotyczące komunikacji oraz integracji, asertywności mające na celu nauczanie budowania wizerunku własnej osoby, radzenia sobie ze stresem; | Terapeuta rodziny przyjmujący w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Malechowo               | Według potrzeb klienta/<br>indywidualnie<br>Terapeuta rodziny przyjmuje nieodpłatnie 8 godzin w miesiącu              |
| 2.  | Konsultant do spraw uzależnień | Rozmowy podczas spotkań z konsultantem do spraw uzależnień                                                                                                                             | Konsultant do spraw uzależnień przyjmujący w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Malechowie | Według potrzeb klienta/<br>indywidualnie<br>Konsultant do spraw uzależnień przyjmuje nieodpłatnie 8 godzin w miesiącu |

|    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                           |                                                                                                         |
|----|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. | Edukacja prawna                                  | Rozmowy podczas spotkań z radcą prawnym przyjmującym w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Malechowie obejmujący zagadnienia regulacji prawnych w sytuacji przemocy domowej, możliwości oraz formy podejmowania prawnych kroków mających na celu rozwiązanie trudnych sytuacji;                                                              | Radca prawny przyjmujący w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Malechowie | Według potrzeb klienta/<br>indywidualnie<br><br>Radca prawny przyjmuje nieodpłatnie 8 godzin w miesiącu |
| 4. | Propagowanie pozytywnych form integracji rodziny | Wskazanie możliwości spędzania czasu wolnego w celu wzmocnienia więzi rodzinnych.                                                                                                                                                                                                                                                            | Pracownik socjalny Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Malechowie        | Według potrzeb klienta/<br>indywidualnie                                                                |
| 5. | Wsparcie asystenta rodziny                       | Pomoc w pokonywaniu trudności życiowych w tym problemów opiekuńczo - wychowawczych                                                                                                                                                                                                                                                           | Asystent rodziny Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Malechowie          | Według potrzeb klienta/<br>indywidualnie                                                                |
| 6. | Aktywizacja zawodowa i praca socjalna            | Kierowanie osób bezrobotnych do doradcy zawodowego w celu pozyskania informacji o aktualnych ofertach pracy oraz możliwości skorzystania z kursów/zajęć podnoszących kwalifikacje zawodowe planowane na bieżąco, z uwzględnieniem oczekiwań i predyspozycji uczestników.<br><br>Wspieranie w podejmowaniu innych form aktywizacji zawodowej. | Pracownik socjalny we współpracy z Powiatowym Urzędem Pracy w Sławnie     | Według potrzeb klienta/<br>indywidualnie                                                                |