

# Przemoc domowa w białych rękawiczkach

## Prawne aspekty przemocy w rodzinie



Aleksandra Marcinkowska & Renata Fijałkowska

#Klub366

8 lipca 2020



Dzisiejszy webinar powstał na potrzeby działalności #Klub366

Oto link do bloga

<https://klub366.com/blog/>

Oto link do grupy na FB

<https://www.facebook.com/groups/266075744596205/>

#Klub366

8 lipca 2020



## Plan e-spotkania

- Powitanie
- Pojęcie przemocy domowej
- Rodzaje przemocy domowej
- Przemoc domowa w białych rękawiczkach
- Przemoc domowa w ujęciu prawnym
- Ofiara
- Sprawca
- Psycholog odpowiada
- Co mówić, co robić, kiedy ktoś nam mówi, że doznaje przemocy ze strony partnera?
- Pytania i odpowiedzi
- Zakończenie

## Prowadzące:

**Aleksandra Marcinkowska** – Doktorantka na Wydziale Prawa (Uniwersytet w Bradford, Wielka Brytania). Licencjonowany doradca imigracyjny ds. Settled Status. Szkoleniowiec, diagnosta i terapeuta Racjonalnej Terapii Zachowania, terapeuta PTSD głównie dla ofiar przemocy, w tym handlu ludźmi, współczesnego niewolnictwa, ofiar i przestępców. Dyplomowany doradca zawodowy i personalny, metodyk zdalnego nauczania. Ekspert ds. BREXIT. Autorka wielu materiałów edukacyjnych, ekspertyz, badań, scenariuszy, publikacji międzynarodowych. Twórca brytyjsko – irlandzkiej marki DIALOG of Transformation<sup>®</sup>. Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu komunikacji, budowania poczucia własnej wartości, samoakceptacji, rozwoju osobistego, zarządzania stresem. Projektuje i prowadzi szkolenia dla pracowników pomocy społecznej, urzędników, władz lokalnych, specjalistów pracujących z ofiarami przestępstw.

**Renata Fijałkowska** – Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Oświęcimiu. Koordynator międzynarodowego projektu ENYA przy Rzeczniku Praw Dziecka. Psycholog kliniczny, terapeuta., terapeuta SI, pedagog, trener rozwoju osobistego, szkoleniowiec. Pracuje z ofiarami przestępstw w tym z ofiarami przemocy domowej. Ekspert w realizacji projektów ogólnopolskich, lokalnych i międzynarodowych. Autorka wielu scenariuszy zajęć, kart pracy wykorzystywanych przez osoby indywidualne oraz instytucje. Autorka szkoleń oraz warsztatów w Polsce i Wielkiej Brytanii. Ambasadorka marki DIALOG of Transformation<sup>®</sup>. Magister psychologii o specjalności psychologii klinicznej. Magister pedagogiki resocjalizacyjnej. Prowadzi terapię psychologiczną osób dorosłych, dzieci, młodzieży oraz terapię integracji sensorycznej ( SI). W pracy terapeutycznej czerpie głównie z nurtu poznawczo–behawioralnego, uzupełniając przebieg spotkań o inne techniki terapeutyczne w zależności od indywidualnych potrzeb klienta.

## PRZEMOC

Przemoc w rodzinie może dotyczyć wszystkich. Nie ma znaczenia wykształcenie, stan majątkowy, stan społeczny. Ze swojego doświadczenia jako specjalisty wiem, że przemoc nie ma jednego imienia, jednej definicji, nie dotyka jednej grupy społecznej. Może przydarzyć się każdemu. Pamiętaj! Nie jesteś sama! Napisz do nas, a my pokierujemy Cię w miejsce, w którym możesz uzyskać informacje: [office@edusmart-tc.net](mailto:office@edusmart-tc.net)

**Przemoc w rodzinie** – to wszystkie jednorazowe lub powtarzające się działania lub zaniechania osoby najbliższej, wspólnie zamieszkującej lub gospodarującej, zmuszające (także za pomocą manipulacji i przemocy zimnej) do zachowań wbrew czyjejś woli, w szczególności narażające na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na zdrowiu fizycznym lub/i psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne:

**Polska:** <http://oipip.elblag.pl/wp-content/uploads/2019/01/Ustawa-o-przeciwdziałaniu-przemocy-w-rodzinie.pdf>

**UK:** <https://www.gov.uk/topic/law-justice-system/domestic-violence>

**Irlandia:** [https://www.womensaid.ie/assets/files/pdf/womens\\_aid\\_guide\\_on\\_the\\_domestic\\_violence\\_act\\_2018.pdf](https://www.womensaid.ie/assets/files/pdf/womens_aid_guide_on_the_domestic_violence_act_2018.pdf)



## O przemocy możemy mówić wtedy, gdy zostaną spełnione cztery warunki:

- 1. Intencjonalność działania.** Zachowania przemocowe służą wymuszeniu posłuszeństwa oraz kontrolowaniu drugiej osoby – sprawca przemocy uważa, że wie, co jest dobre dla drugiej osoby lub daje sobie prawo do decydowania w jej imieniu. Jest przy tym absolutnie przekonany, że druga osoba powinna mu się bezwzględnie podporządkować i zaspokoić jego „jedynie słuszne” życzenia. Mając, w swoim pojęciu, najlepsze intencje, chce spowodować, by było tak, jak on chce. Nieważne jest tu stanowisko drugiej osoby, jej zdanie, chęci i potrzeby.
- 2. Nierównowaga sił** – w relacji jedna osoba ma wyraźną przewagę nad drugą, tzn. jest silniejsza fizycznie, psychicznie, materialnie, zawodowo lub społecznie i w wymiarze tej przewagi oddziałuje na osobę słabszą.
- 3. Naruszenie praw i dóbr osobistych** – sprawca wykorzystuje swoją przewagę i narusza podstawowe prawa drugiej osoby, w tym m.in. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku, prywatności. Sprawca przyznaje sobie prawo, by drugą osobę uderzyć, obrazić, ukarać. Nie liczy się z jej potrzebami, życzeniami, protestami, uczuciami. Traktuje daną osobę jak przedmiot – pozbawiony praw.
- 4. Powodowanie cierpienia i bólu** - w wyniku powyższej sekwencji zdarzeń osoba, wobec której stosowana jest przemoc, doznaje cierpienia oraz szkód fizycznych i psychicznych. Szkody mogą być wymierne albo nie, widoczne lub niedostrzegalne, natychmiastowe lub odroczone w czasie.

## Rodzaje przemocy domowej:

### **Fizyczna – naruszenie nietykalności fizycznej**

Przemoc fizyczna jest intencjonalnym zachowaniem powodującym uszkodzenie ciała lub niosącym takie ryzyko, np. popychanie, szarpanie, ciągnięcie, szturchanie, klepanie, klapsy, ciągnięcie za uszy, włosy, szczypanie, kopanie, bicie ręką, pięścią, policzkowanie, przypalanie papierosem, duszenie, krępowanie ruchów, nieudzielenie koniecznej pomocy, użycie broni, porzucanie w niebezpiecznej okolicy

### **Psychiczna – naruszenie godności osobistej**

Przemoc psychiczna obejmuje zachowania, których celem jest zmniejszenie poczucia własnej wartości, wzbudzenie w ofierze strachu oraz pozbawianie jej poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem, np. obrażanie, wyzywanie, zawstydzanie, ciągłe krytykowanie, szantażowanie (np. groźenie odebraniem dzieci), używanie gróźb karalnych, wrogie nastawianie dzieci, izolowanie od rodziny i przyjaciół, nieliczenie się z uczuciami, krzyczenie, czytanie osobistej korespondencji, wyśmiewanie, lekceważenie, ograniczanie kontaktów z bliskimi, narzucanie własnych poglądów, wmawianie choroby psychicznej, ograniczanie snu itp.



## **Seksualna – naruszenie intymności**

Przemoc seksualna to każde zachowanie mające na celu zmuszenie ofiary do podjęcia współżycia lub niechcianych zachowań seksualnych bądź zdepre- cjonowanie jej seksualności, np. obmacywanie, gwałcenie, zmuszanie do nie- chcianych praktyk seksualnych, zmuszanie do współżycia z innymi osobami, wy- śmiewanie preferencji seksualnych, komentowanie szczegółów anatomicznych, ocenianie sprawności seksualnej itp.

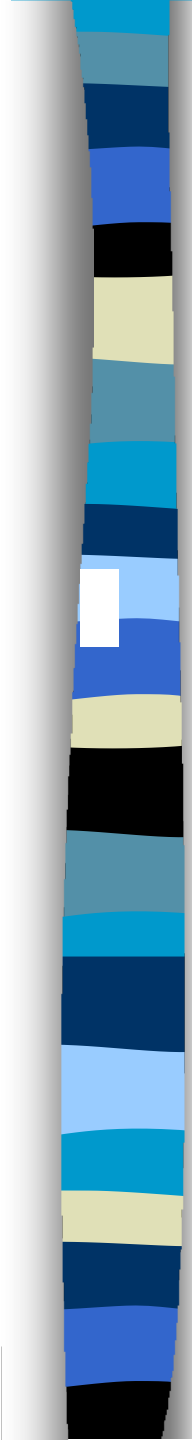
## **Ekonomiczna – naruszenie własności**

Przemoc ekonomiczna wiąże się z celowym ekonomicznym uzależnieniem ofiary od sprawcy, w tym: niszczeniem jej własności, pozbawianiem środków do życia lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeży- cia potrzeby, w tym np.: niszczenie rzeczy osobistych, zabieranie wynagrodzenia, zakazywanie wykonywania pracy zawodowej, dysponowanie czyjąś własnością, zaciąganie pożyczek „na wspólne konto” bez wiedzy i/lub zgody partnera, sprze- dawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, ukrywanie informacji o stanie finansów rodziny, zmuszanie do podpisywania zobowiązań finansowych (kredyt, pożyczka, weksel).

## **Zaniedbanie – naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich**

Zaniedbanie obejmuje grupę zachowań, które prowadzą do niezaspokajania podstawowych potrzeb materialnych i emocjonalnych osób bliskich, szczególnie dzieci przez rodziców lub opiekunów, w tym np. nie zapewnianie odpowiedniego pożywienia, ubrań, schronienia, opieki medycznej, bezpieczeństwa, zaniedbywa- nie edukacji dziecka, zaniedbywanie zdrowotne, emocjonalne itp.





**Przemoc ciepła** - o charakterze furii, sprawcy "upajają się" stanem zmienionej świadomości, który temu towarzyszy. Furia najczęściej rozładowuje się w aktach bezpośredniej agresji fizycznej i psychicznej. Sprawca gorącej przemocy przeżywa chwile poczucia winy i może angażować się w doraźne próby naprawiania szkód. Charakteryzuje się gwałtownym zachowaniem, krzyczy, wygraża się, przeklina. Łatwo zebrać dowody i świadków.

**Przemoc zimna** - Polega na realizowaniu przez sprawcę specyficznego scenariusza zapisanego w jego umyśle, a czasem również w obyczajach i środowiskowej kulturze. Pozorny spokój skrywający silne emocje, ale skutecznie tłumione i kontrolowane. Nie ma kontaktu z ciałem. Sprawca może sprawiać wrażenie bardzo zrównoważonego, robiąc z ofiary sprawcę mówić: widzisz...gdybyć inaczej się zachowywała, to nie musiałbym Cię stale pouczać. Sprawca może wierzyć w dobro swoich działań. Jest przekonany, że wie lepiej niż Ty i jego metody są najlepsze. Charakteryzuje się stabilnością zachowania, obraża się, milczy, karze zamykaniem się w pokoje aż "sługa" zasłuży na dobre traktowanie ze strony pana. To rodzaj przemocy w białych rękawiczkach. Trudno zebrać dowody i świadków.

## Przemoc domowa w ujęciu prawnym



PRZEMOC DOMOWA

JEST

PRZESTĘPSTWEM

## Przemoc domowa w ujęciu prawnym POLSKA - Wybrane aspekty

Uwaga! Przemoc w rodzinie jest procesem, który ma tendencję do cyklicznego powtarzania się. Przemoc nieujawniona sama nie zniknie!

Masz prawo złożyć na Policji lub w prokuraturze zawiadomienie o przestępstwie popełnionym przez osobę, która krzywdzi Ciebie i Twoją rodzinę.

Polskie prawo ściga sprawców przestępstw przeciwko osobom bliskim m.in. za:

### ✓ Przesłępstwa ścigane z oskarżenia publicznego:

➡ Znęcanie się fizyczne lub psychiczne nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny (art.207 Kodeku karnego).

### ✓ Przesłępstwa ścigane na wniosek pokrzywdzonego:

➡ Uchylanie się od obowiązku alimentacyjnego, czyli uporczywe uchylanie się od obowiązku opieki przez niełożenie na utrzymanie, przez to narażanie osoby najbliższej lub innej osoby na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych (art. 209 Kodeksu karnego).

➡ Grożenie innej osobie popełnieniem przestępstwa na jej szkodę lub szkodę osoby najbliższej, jeżeli groźba wzbudza w zagrożonym uzasadnioną obawę, że będzie spełniona (art.190 Kodeksu karnego).

➡ Poprzez uporczywe nękanie osoby wzbudzenie u niej uzasadnionego okolicznościami poczucia zagrożenia lub istotne naruszenie jej prywatności (art. 190a Kodeku karnego).

Więcej na: naszym blogu: <https://klub366.com/2020/07/06/21-przemoc-domowa-a-prawo/>

## Przemoc domowa w ujęciu prawnym UK - Wybrane aspekty

"Przemoc domowa" w UK nie istnieje jako osobne przestępstwo. Jest to przestępstwo w prawie karnym. Należy do nich m.in:

**Prześladowanie (harassment)** - sprawdzanie tego, co robiłaś; sprawdzanie twojej poczty elektronicznej, telefonu; śledzenie; nachodzenie w domu, pracy; uporczywe wydzwanianie czy wysyłanie sms-ów

**Uszkodzenie mienia (criminal damage)** - celowe niszczenie należących do ciebie przedmiotów; podpalenie

**Napaść (assault)** - groźenie użyciem przemocy wywołujące u ciebie strach (np. stanie z zaciśniętą pięścią gotową do uderzenia, stanie z nożem w ręku grożąc jego użyciem, rozbijanie mebli o ścianę); użycie przemocy (np. popychanie, bicie, ciągnięcie za włosy, kopanie)

**Usiłowanie zabójstwa (attempted murder)** - celowe działania podejmowane aby pozbawić cię życia, np. próby uduszenia, otrucia; próby zabicia przy użyciu noża czy innego narzędzia

**Gwałt (rape)** - celowe podejmowanie czynności seksualnej poprzez penetrację pochwy, odbytu lub jamy ustnej przy użyciu penisa bez twojej zgody

**Bezprawne uwięzienie (false imprisonment)** - zamykanie w pokoju; nie pozwalanie na wychodzenie z domu

Członkowie rodziny czy partnerzy dokonujący tych przestępstw ponoszą takie same konsekwencje prawne, jakie poniósłby ktoś obcy popełniając je. Fakt dokonywania tego rodzaju przestępstw przez osoby bliskie oznacza dodatkowo, że są one bardziej niebezpieczne dla ofiary i mają na nie znacznie większy wpływ.

Wiele form **przemocy psychicznej nie jest definiowanych jako przestępstwa**, aczkolwiek mają ogromny wpływ na życie ofiary. Przy składaniu zeznań na policji w momencie zgłoszenia któregoś z wyżej wymienionych przestępstw, policjanci wypełniają oddzielny formularz dotyczący wpływu zachowania oprawcy na psychikę, życie i funkcjonowanie ofiary i jej rodziny, który jest następnie dołączany do akt sprawy.

## Related legislation

- Serious Crime Act 2015:  
Controlling or coercive behaviour  
in an intimate or family  
relationship (s76)
- Anti-Social Behaviour, Crime and  
Policing Act 2014: (s120-122)
- Female Genital Mutilation Act  
2003
- Protection from Harassment Act  
1997
- Crime and Disorder Act 1998:  
Racially or religiously aggravated  
harassment etc.(s32)
- Domestic Violence
- Crime and Victims Act 2004:  
Restraining Orders (s12-13)

**Przemoc domowa w UK jest  
przestępstwem ściganym z urzędu i  
na wniosek osoby pokrzywdzonej.**

**Należy bezzwłocznie zgłosić  
sprawę na policję. Jeśli się wahasz,  
skontaktuj się z nami. Skierujemy  
Cię do odpowiedniej organizacji,  
która świadczy bezpłatne usługi**



## Przemoc domowa w ujęciu prawnym

### IRLANDIA

Co piąta kobieta w Irlandii ma do czynienia z problemem przemocy domowej. Codziennie słyszymy o kobietach, które boją się swoich chłopaków, mężów i partnerów. Czasami są krzywdzone także po rozstaniu.

Przemoc domowa jest przestępstwem. Definiuje się ją w oparciu o przepisy

#### **Domestic Violence Act 2018**

<http://www.irishstatutebook.ie/eli/2018/act/6/section/1/enacted/en/html#sec1>



**Test – czy przemoc domowa dotyczy Ciebie / Twoich bliskich?**

**<https://klub366.com/2020/07/04/19-przemoc-domowa-czy-to-mnie-dotyczy/>**



## OFIARA

**Zjawisko prania mózgu** jest jednym z najsilniej działających mechanizmów przemocy psychicznej, stanowi jej istotę. Znane jest już od czasów starożytnych. Obecnie występuje w wielu dziedzinach życia politycznego, społecznego, reklamach, sektach religijnych i życiu rodzinnym.

Pranie mózgu jest próbą systematycznego wpływania na czyjeś poglądy, postawy i przekonania. Jest to szereg zabiegów stosowanych w celu zmiany przekonań, uczuć, potrzeb, postaw, po to aby osoba manipulowana działała zgodnie z oczekiwaniami osoby manipulującej.

Najczęściej używanymi metodami prania mózgu są: izolacja, poniżanie i degradacja, monopolizacja uwagi, groźby i demonstracja wszechmocy oraz sporadyczne okazywanie pobłażliwości.

Więcej na: <http://www.niebieskalinia.info/index.php/ofiary-przemocy/dorosly-1/charakterystyka>





## SPRAWCA

Osoba Stosująca Przemoc w większości przypadków ma za sobą doświadczenia doznawania przemocy. Pochodzą one z czasów, gdy Osoba Stosująca Przemoc była w takich układach społecznych, gdzie przewaga znajdowała się po drugiej stronie (ojca, matki, starszego rodzeństwa itp.). Potocznie mówi się, że sprawca przemocy jest zazwyczaj byłą ofiarą przemocy. Ten fakt tworzy sprzyjające warunki do tego, aby za pomocą znieczulenia uważać, że stosowanie przemocy jest naturalnym procederem. Trzeba pamiętać, że w sytuacjach silnego cierpienia uruchamiamy mechanizm obronny polegający na znieczuleniu samego siebie, by to cierpienie wytrzymać. Często też pojawia się myślenie "wyrównawcze" - "skoro ja wytrzymałem jeszcze gorsze rzeczy, to i on/a/one/i wytrzymają"

Więcej na:

<http://www.niebieskalinia.info/index.php/sprawcy-przemocy/28-charakterystyka/47-co-cehuje-osobe-stosujaca-przemoc>

## PSYCHOLOG ODPOWIADA – WYBRANE PYTANIA

- Moj mąż nie odzywa się do mnie, tylko służbowo, spi w osobnym pokoju, nie interesuje się moimi sprawami, na moje pytania odpowiada zdawkowo, jak chce rozmawiać słyszę, że on nie będzie rozmawiał, albo czego ja znowu chcę, natomiast z kolegami przez telefon lub jak jest na zewnątrz domu rozmawiając z innymi jest innym człowiekiem, interesuje się, rozmawia, wypytuje o wszystko, nawet troszczy się o ich zdrowie, mnie nigdy nie pyta jak się czuje itp, zastanawiam się czy to ze mna jest coś nie tak?
- Mąż alkoholik-3krotnie korzystał z terapii, miał założoną niebieską kartę, w odwecie wymyślił historię rozpoczynając "niewinną" rozmowę, że to ja podkładam mu alkohol do samochodu i że to ja wszczynam awantury i że jestem psychicznie chora, na koniec poinformował mnie, że nagrał to. Czuje się zastraszona. Co mogę z tym zrobić, jak mam się bronić?
- Mąż nie daje mi pieniędzy, wykazuje małe dochody, ma działalność, muszę radzić sobie sama, a też mam już trudności z utrzymaniem domu(mniej zarabiam przez epidemie i wogole..rynek) mówi że on też nie ma - mamy dom i 2dzieci na utrzymaniu, jedno dziecko (dorosłe) właśnie skończyło studia-mąż dawał na utrzymanie na studiach na 3dni 20zł na jedzenie, mowiac że dziecko nie wie ile potrzeba a tyle chciało dziecko, z kolei dziecko (dorosłe) bało się prosić o więcej, co mogę z tym zrobić?
- Mąż przejeżdża kilkakrotnie pod budynkiem mojej pracy miwiac że np.o g. 12 paliło się światło a o g. 18 już nie, a więc nie mogłam być w pracy i zebym nie robiła z niego głupiego-awantura w obecności 2dzieci - co mogę z tym zrobić.... Później mowi, że to ja się jego czepiam, a on tylko zapytał i że ze mna nie da się wytrzymać...



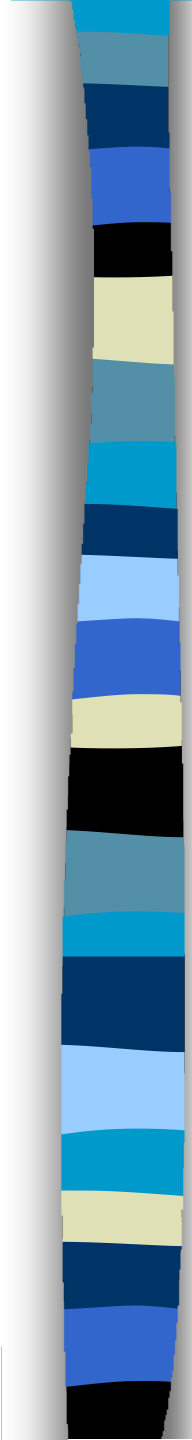
## PSYCHOLOG ODPOWIADA – WYBRANE PYTANIA

- Właśnie siebie uświadomiłam, że jestem ofiarą przemocy w białych rękawiczkach. Czuję się bezsilna, bo każdy kocha i podziwia mojego męża, a on dojeżdża mnie w domu jak szmatę. Co teraz?
- Nastoletnie (13-15) dziecko wychodzi np. przejść się na spacer, czy spotkać się np. ze znajomymi, a mama mówi żeby nie robiła z niego głupiego, że nie idzie na żaden spacer... - czy to przemoc i co można z tym zrobić, jak wyjaśnić dziecku?
- Mąż wymyślił historię rozpoczynając "niewinną" rozmowę, prowadząc do wszczęcia awantury mówiąc, że to jestem psychicznie chora, na koniec poinformował mnie, że nagrał to. Czuję się zastraszona. Co mogę z tym zrobić, jak mam się bronić?
- Jak pomóc komuś w syndromie sztokholmskim?



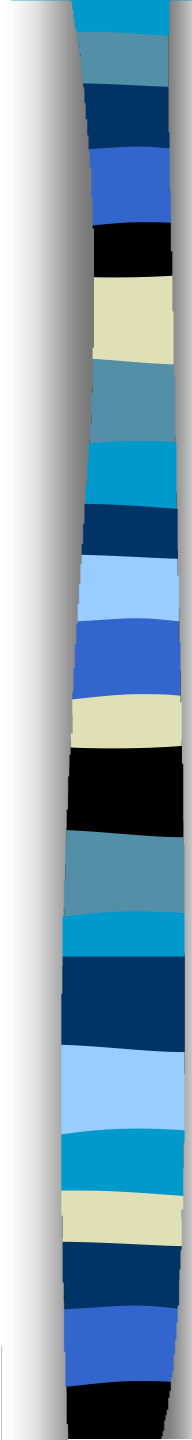
## POMAGACZKI & POWIERNICZKI

- **Wysłuchaj-** Pamiętajmy, że ofiara boi się sprawcy, czuje się od niego zależna i nie wierzy w możliwość zmiany swojej sytuacji. Okazanie bezwarunkowej akceptacji dla tego, co ofiara mówi, czyli unikanie jakichkolwiek prób oceny, daje jej poczucie, że w końcu jej sprawy są dla kogoś ważne. W pierwszym kontakcie chodzi głównie o to, aby wysłuchać.
- Korzystaj z pomocy np. tego typu szkoleń. Każdy pomagający na samym początku powinien zadać sobie pytanie, jaka sytuacja lub co mogłoby być dla niego szczególnie trudne. Ważne jest, aby zdawać sobie sprawę ze swoich ograniczeń. Kiedy wiem, co jest dla mnie trudne, to mogę dowiedzieć się na ten temat więcej – wiedza obniża lęk przed nieznanym.
- Unikaj stwierdzeń typu: zostaw go; wszystko się ułoży, czy pytań w stylu: czemu go nie zostawisz?
- Zapytaj, w czym możesz pomóc?
- Kiedy osoba jest w dużych emocjach, płacze, jest pobudzona, nie pytaj o nic – i tak Cię wówczas nie usłyszy, daj jej chwilę na wyciszenie
- Nie chciej więcej niż osoba doznająca przemocy

- 
- Nazywaj rzeczy po imieniu. Nie bój się powiedzieć: To zachowanie może nosić znamiona przemocy. Nie diagnozuj, po prostu użyj tego sformułowania
  - Pozwól na nieudane próby zostawienia partnera. To jest ok, że zostawia i wraca
  - Nie pokładaj nadziei
  - Bądź – po prostu, zwyczajnie, po ludzku

### **W pomocy ofiarom przemocy chodzi głównie o:**

- wysłuchanie bez oceniania,
- nazwanie przemocy po imieniu,
- sprawdzenie, na podjęcie jakich kroków osoba jest gotowa (jeśli potrafisz jej pomóc na przykład adresem do organizacji wspierającej)
- otocz atmosferą wsparcia i zrozumienia,
- zaproponuj konkretne kroki, które może obrać, tj. rozmowa z psychologiem, prawnikiem, kontakt z lekarzem i wiele innych, z zależności od sytuacji
- Napisz na kartce adresy, telefony, rzeczy kluczowe do dalszej pomocy. Jeśli potrzebujesz wsparcia we wspieraniu napisz post na grupie #Klub366 lub napisz na [Office@edusmart-tc.net](mailto:Office@edusmart-tc.net), a Twoje pytanie zostanie zadane na grupie anonimowo

- 
- Pamiętaj, że nie zawsze jesteś w stanie pomóc. Część osób, szczególnie w pierwszym kontakcie, nie jest zainteresowana konkretną pomocą, a jedynie chce się wygadać.
  - To, że Ty jesteś gotowa dać komuś konkretną pomoc, nie oznacza, że ta druga osoba będzie w stanie tę pomoc przyjąć. Trzeba wybadać, jakie osoba ma oczekiwania, gdyż to jej mamy pomóc, a nie wdrażać nasze przekonania. Osoba może nie być na "nasz plan" gotowa.
  - Kiedy niesiemy pomoc, a ktoś ją odrzuca, budzi to naszą frustrację, a nawet gniew. Pamiętajmy, że to, czy pomożemy, zależy nie od nas, ale w głównej mierze od osoby, która jest w trudnej sytuacji
  - Jeżeli czujesz, że nie wiesz co zrobić, masz wątpliwości, nie wpadaj w panikę. Nie ma na świecie osób wszechwiedzących. Pamiętaj, że zawsze możesz poradzić się innej osoby, która również zajmuje się pomaganiem.
  - Jeżeli czujesz złość, gniew, wzburzenie – jak ona może tak dać się gnębić i poniewierać sprawcy, czemu nie chroni swoich dzieci? Jeżeli masz takie myśli, pamiętaj, że przemoc odbiera poczucie własnej wartości, ofiara czuje ogromny strach przed sprawcą, często większy od obawy o konsekwencje, które sama z tego tytułu ponosi. Przede wszystkim odbiera możliwość samodzielnego wyjścia ze spirali przemocy. Ofiara sama sobie nie poradzi, ktoś musi jej pomóc zrozumieć, że pomoc jest realna i to ona na nią zasługuje.
  - Pamiętaj o dyskrecji. Jeżeli osoba obdarza Cię zaufaniem i decyduje się wyjawić Ci tajemnice swojego życia, uszanuj jej prawo do intymności.