

Protokół CWP: Osoba doświadczająca przemocy domowej, darmowy fragment

Protokół CWP: ustrukturyzowany scenariusz pracy dla psychologów i psychoterapeutów

MODUŁ 1

Przygotowanie

1.1 Cel materiału

Ten protokół to ustrukturyzowany scenariusz pracy psychologa lub psychoterapeuty z dorosłą osobą doznającą przemocy domowej, najczęściej ze strony partnera, partnerki, małżonka albo byłego partnera. Prowadzi przez rozpoznanie przemocy (także wtedy, gdy klient jej tak nie nazywa), ocenę ryzyka, plan bezpieczeństwa, korzystanie z systemu pomocy w Polsce, sytuację dzieci, pracę ze wstydem, poczuciem winy i objawami traumy, odbudowę autonomii oraz dokumentację.

Materiał **nie jest** programem pracy z osobą stosującą przemoc, nie jest scenariuszem terapii par i nie zastępuje porady prawnej. Nie jest też narzędziem do opiniowania dla sądu: Twoja rola jako osoby pomagającej różni się od roli biegłego (moduł 3g).

1.2 Kiedy stosować

- klient mówi o przemocy lub lęku przed partnerem, albo zgłasza się po interwencji Policji lub wszczęciu Niebieskiej Karty,
- klient przychodzi z „kłótniami”, „nerwicą”, bezsennością lub depresją, a w opowieści pojawia się kontrola, zastraszanie, upokarzanie (moduł 3a),
- były partner nęka klienta, śledzi go, grozi, wykorzystuje kontakty z dziećmi,
- klient zmaga się ze skutkami przemocy z przeszłości: wstydem, nieufnością, objawami pourazowymi,
- prosi Cię o konsultację OPS, zespół interdyscyplinarny lub grupa diagnostyczno-pomocowa.

1.3 Dla kogo

Dla psychologów i psychoterapeutów pracujących z dorosłymi: w gabinecie prywatnym, w centrum zdrowia psychicznego, poradni zdrowia psychicznego, ośrodka interwencji kryzysowej, specjalistycznym ośrodku wsparcia dla osób doznających przemocy domowej, ośrodka pomocy społecznej lub poradni rodzinnej. Osoby w trakcie szkolenia korzystają z protokołu pod superwizją, zwłaszcza przy wysokim ryzyku, przy dzieciach w rodzinie i przy sprawach sądowych.

Przemocy w związku najczęściej doznają kobiety, ale także mężczyźni, osoby w związkach jednopłciowych, osoby starsze i osoby z niepełnosprawnością. Ich szczególne bariery opisuje moduł 3b.5.

1.4 Cel pracy tym protokołem

- rozpoznanie przemocy i nazwanie jej w sposób, który klient może przyjąć,
- ocena ryzyka i plan bezpieczeństwa dopasowany do tego, czy klient zostaje, odchodzi, czy już odszedł,
- połączenie klienta z systemem pomocy w tempie, które jest w stanie udźwignąć,
- ochrona dzieci i wsparcie klienta jako rodzica,
- zmniejszenie wstydu i winy, stabilizacja objawów traumy, odbudowa zaufania do siebie i zdolności decydowania,
- rzetelna dokumentacja i przejrzysta rola wobec instytucji i sądu.

Celem **nie jest** skłonienie klienta do odejścia. Decyzja należy do niego. Twoim zadaniem jest zwiększyć jego bezpieczeństwo i możliwości wyboru, także wtedy, gdy zostaje.

1.5 Zasady nienaruszalne

1. Bezpośrednie zagrożenie: 112. Jeśli klient jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie, w gabinecie, w drodze lub w domu, priorytetem jest wezwanie pomocy, nie kontynuacja sesji.

2. Przy aktualnej przemocy nie prowadzi się wspólnej terapii par ani mediacji z osobą stosującą przemoc. Osoba doznająca przemocy nie może mówić swobodnie przy osobie, której się boi, a sesja bywa potem pretekstem do „rozliczenia”. Pracę nad związkiem rozważa się najwcześniej po ustaniu przemocy i ukończeniu przez osobę ją stosującą odrębnego programu.

3. Nigdy nie sugeruj konfrontacji ze sprawcą. Ani „porozmawiaj z nim szczerze”, ani „powiedz jej, że idziesz na terapię”, ani „pokaż mu, że się nie boisz”. Konfrontacja, ujawnienie planów odejścia lub zgłoszenia może gwałtownie zwiększyć zagrożenie.

4. Nie kontaktuj się z osobą stosującą przemoc w sprawie klienta, nie przyjmuj jej telefonów jako „drugiej strony” i nie udzielaj jej informacji, nawet gdy przedstawia się jako zadowolony partner.

5. Bezpieczeństwo przed ciekawością. Nie musisz poznać wszystkich szczegółów przemocy, żeby pomóc. Pytaj o to, co jest potrzebne do oceny ryzyka i planu, resztę w tempie klienta.

1.6 Telefony i miejsca pomocy, które warto mieć pod ręką

Sytuacja	Gdzie
Bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia	112
Informacja, wsparcie, konsultacja w sprawie przemocy domowej (także dla specjalistów)	800 120 002: Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
Kryzys emocjonalny, myśli samobójcze u dorosłego	116 123: telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym; 800 70 2222: Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (całodobowo)
Dziecko lub nastolatek potrzebuje rozmowy	116 111: Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży; 800 12 12 12: Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
Schronienie, interwencja kryzysowa, pomoc socjalna	ośrodek interwencji kryzysowej, specjalistyczny ośrodek wsparcia dla osób doświadczających przemocy domowej, ośrodek pomocy społecznej (lokalne adresy i telefony wpisz poniżej)
Pomoc prawna	punkty nieodpłatnej pomocy prawnej w powiecie, organizacje pozarządowe wspierające osoby pokrzywdzone przestępstwem

Godziny pracy telefonów zaufania się zmieniają; sprawdź je przed przekazaniem klientowi.

Lokalne kontakty (OIK, SOW, OPS, zespół interdyscyplinarny, komisariat, nieodpłatna pomoc prawna, psychiatra)

1.7 Przeciwwskazania i ograniczenia zastosowania

- Protokół nie zastępuje ostrej interwencji kryzysowej. Klient bezpośrednio po zdarzeniu, z obrażeniami, w szoku lub bez miejsca na noc potrzebuje najpierw lekarza, schronienia, Policji.
- Przy objawach psychiatrycznych, ciężkiej depresji, wysokim ryzyku samobójczym lub ciężkim uzależnieniu potrzebna jest równoległa opieka psychiatryczna; ten protokół idzie obok niej, nie zamiast niej.
- Przetwarzanie traumatycznych wspomnień (np. CPT, PE, EMDR) wymaga odrębnego przygotowania i zwykle nie prowadzi się go, dopóki przemoc trwa. Tu skupiamy się na stabilizacji i bezpieczeństwie.
- Przy przemocy wobec dziecka procedury ochrony dziecka (moduł 3e) mają pierwszeństwo przed tempem dorosłego klienta.

1.8 Przygotowanie specjalisty

- Przeczytaj zwłaszcza moduły 3c, 3d i 3g przed pierwszą sesją.
- Sprawdź, czy w miejscu pracy jesteś uprawniony do wszczęcia Niebieskiej Karty i z kim skonsultujesz się prawnie.
- Spisz lokalne zasoby (punkt 1.6) i sprawdź ich aktualność.
- Zadbaj o bezpieczeństwo gabinetu: przypomnienia SMS, maile, faktury i potwierdzenia płatności nie mogą ujawniać wizyt osobie stosującej przemoc.
- Uporządkuj własne przekonania („dlaczego ona nie odejdzie”, „wspólna odpowiedzialność za konflikt”); wpływają na Twoje pytania.
- Zaplanuj superwizję i własne wsparcie.

1.9 Częste błędy przy pracy tym protokołem

Błąd	Dlaczego szkodzi	Co zrobić zamiast tego
Traktowanie przemocy jako	Przenosi odpowiedzialność na osobę	Odróżniaj konflikt (symetria, brak lęku) od przemocy (asymetria,

„konfliktu”, w którym obie strony mają udział	doznającą przemocy, wzmacnia narrację sprawcy	lęk, kontrola), moduł 2B
Proponowanie terapii par lub „wspólnej rozmowy”	Zwiększa ryzyko, odbiera możliwość mówienia, przedstawia przemoc jako „problem pary”	Praca indywidualna; osobie stosującej przemoc można wskazać program korekcyjno-edukacyjny, przez klienta tylko jeśli to bezpieczne
Naciskanie na odejście, ocenianie powrotów	Powtarza wzorzec kontroli; klient przestaje mówić prawdę lub przerywa pracę	Szanuj tempo, planuj bezpieczeństwo dla każdej decyzji (moduł 3b)
Pomijanie oceny ryzyka, bo „nie było bicia”	Kontrola przymusowa, groźby, duszenie, nękanie są silnymi sygnałami ryzyka nawet bez pobić	Lista czynników ryzyka (moduł 3c) przy każdym kliencie
Diagnozowanie osoby stosującej przemoc z relacji klienta	Nie badałeś jej; etykiety („narcyz”) bywają wykorzystywane w sądzie	Opisuj zachowania i ich skutki, nie osobowość

1.10 Jak zbudowany jest protokół

Siedem modułów głównych: przygotowanie, mapa problemu z wprowadzeniem teoretycznym, pogłębienie w siedmiu częściach (3a rozpoznanie i formy przemocy, 3b cykl przemocy i bariery w odejściu, 3c ryzyko i plan bezpieczeństwa, 3d system pomocy i Niebieska Karta, 3e dzieci, 3f wstyd, wina, trauma i autonomia, 3g dokumentacja, tajemnica i sąd), plan pracy, struktura sesji, karty pracy i podsumowanie. Dalej materiały uzupełniające: checklista, diagnoza różnicowa, czerwone flagi, praca z otoczeniem, szablony, winiety, bank pytań i ćwiczeń, higiena pracy terapeuty, słowniczek.

MODUŁ 2

Mapa problemu

Pierwsze spotkania służą trzem rzeczom naraz: zbudowaniu relacji, w której klient może mówić bez wstydu, zebraniu obrazu sytuacji i wstępnej ocenie bezpieczeństwa. Klient często nie przychodzi „z przemocą”. Przychodzi z bezsennością, „nerwami”, z pytaniem, czy „to normalne”, albo z przekonaniem, że to on jest problemem.

2.1 Warunki rozmowy

- Rozmawiaj z klientem sam na sam. Jeśli partner nalega na udział, nie pytaj o przemoc przy nim; znajdź pretekst do rozmowy indywidualnej („Pierwszą część spotkania zawsze prowadzę z jedną osobą”).
- Nie korzystaj z partnera ani dziecka jako tłumacza.
- Ustal, na jaki numer i adres możesz bezpiecznie dzwonić i pisać, i co powiesz, jeśli odbierze ktoś inny.
- Online: zapytaj, czy klient jest sam, i ustalcie hasło oznaczające „nie mogę teraz mówić”; wtedy kończysz rozmowę neutralnie.

2.2 Pierwszy kontakt

Co sprawiło, że zgłasza się Pan/Pani właśnie teraz? Co wydarzyło się w ostatnich tygodniach?

- Czy ktoś Pana/Panią do mnie skierował, na przykład lekarz, ośrodek pomocy społecznej, Policja?
- Czy ktoś wie, że Pan/Pani tu jest?

Wskazówka: Pytanie o to, kto wie o wizycie, jest jednocześnie pytaniem o bezpieczeństwo. Odpowiedź „nie, i lepiej, żeby się nie dowiedział” to sygnał, który zapisujesz i do którego wracasz delikatnie pod koniec spotkania.

NOTATKI WŁASNE

Jak wygląda teraz Pana/Pani codzienność: sen, jedzenie, praca, kontakt z ludźmi?

- Czy coś z tego zmieniło się w ostatnim roku?
- Czy ma Pan/Pani komu powiedzieć, co się u Pana/Pani dzieje?

Wskazówka: Izolacja, utrata pracy lub rezygnacja z niej, zerwanie kontaktów z przyjaciółmi i rodziną bywają skutkiem kontroli przymusowej. Klient często opisuje je jako własny wybór. Zanotuj, nie interpretuj na głos.

NOTATKI WŁASNE

Jak wygląda Pana/Pani związek w zwykły dzień? A jak w dzień, kiedy jest źle?

Wskazówka: Prośba o opis „zwykłego” i „złego” dnia pozwala usłyszeć wzorzec bez pytania o przemoc wprost. Słuchaj, kto podejmuje decyzje, czego klient unika, jak przewiduje nastrój partnera.

NOTATKI WŁASNE

2.3 Jak pytać o przemoc, gdy klient jej tak nie nazywa

Zacznij od normalizującego wprowadzenia, potem przejdź od pytań ogólnych do konkretnych zachowań. Unikaj słowa

„przemoc” w pierwszych pytaniach; wiele osób doznających przemocy psychicznej, ekonomicznej czy seksualnej nie uznaje jej za przemoc, a etykieta może zamknąć rozmowę.

Wprowadzenie normalizujące: „Wiele osób, z którymi pracuję, przeżywa w związkach rzeczy, które je ranią albo przestraszają. Dlatego pytam o to wszystkich, którzy do mnie przychodzą. Może Pan/Pani odpowiedzieć tyle, ile chce”.

Czy w Pana/Pani związku zdarza się, że czuje się Pan/Pani przestraszony/a albo musi uważać na każde słowo?

- Co się wtedy dzieje?
- Co by się stało, gdyby Pan/Pani zrobił/a coś po swojemu?

Wskazówka: Lęk przed partnerem i „chodzenie na palcach” są jednymi z najlepszych pytań przesiewowych w kierunku kontroli przymusowej. W konflikcie obie strony mogą się złościć, ale żadna nie żyje w stałym lęku przed drugą.

NOTATKI WŁASNE

Czy partner/partnerka kiedyś Pana/Panią popchnął/popchnęła, uderzył/a, szarpał/a, rzucał/a rzeczami, łapał/a za szyję?

- Kiedy był pierwszy raz, a kiedy ostatni?
- Czy to się zdarza częściej albo mocniej niż kiedyś?

Wskazówka: Pytaj o konkretne zachowania, nie o ocenę („czy partner jest agresywny”). O duszenie lub ucisk szyi pytaj zawsze osobno i wprost: to jeden z najpoważniejszych sygnałów ryzyka, a klienci często go bagatelizują, bo „nie było śladów”.

NOTATKI WŁASNE

Czy partner/partnerka sprawdza Pana/Pani telefon, wiadomości, lokalizację, wydatki? Decyduje, z kim może się Pan/Pani spotykać?

Wskazówka: To pytania o kontrolę, w tym cyfrową i ekonomiczną. Odpowiedź „on po prostu się troszczy” warto przyjąć bez sprzeciwu i dopytać: „A co się dzieje, gdy Pan/Pani nie odpisze od razu?”.

NOTATKI WŁASNE

Czy zdarza się, że partner/partnerka zmusza lub nakłania Pana/Panią do seksu albo zachowań seksualnych, na które nie ma Pan/Pani ochoty?

Wskazówka: Przemoc seksualna w związku jest najrzadziej ujawniana. Wiele osób nie wie, że brak zgody w małżeństwie to też przemoc. Zadaj pytanie spokojnie, bez nacisku, i przyjmij, że odpowiedź może przyjść na kolejnych spotkaniach.

NOTATKI WŁASNE

Czy ktoś groził Panu/Pani, dzieciom, Pana/Pani bliskim, zwierzętom? Czy groził, że odbierze dzieci, że zrobi sobie krzywdę, jeśli Pan/Pani odejdzie?

Wskazówka: Groźby zabójstwa, groźby samobójcze osoby stosującej przemoc i groźby wobec dzieci są czynnikami wysokiego ryzyka. Zapisz je dosłownie.

NOTATKI WŁASNE

2.4 Mapa zachowań: co klient opisuje

Zaznaczaj w trakcie pierwszych spotkań zachowania, które klient opisał. Zapisuj je jego słowami. To nie jest test, tylko porządkowanie obrazu do planu bezpieczeństwa i do dokumentacji.

Obszar	Przykładowe zachowania	Opisane przez klienta (dosłownie, z datą)
Fizyczna	popychanie, szarpanie, bicie, kopanie, duszenie, przytrzymywanie, zamykanie, rzucanie przedmiotami	
Psychiczna	poniżanie, wyzywiska, wyśmiewanie, groźby, zastraszanie, podważanie poczucia rzeczywistości, wyzywanie przy dzieciach	
Ekonomiczna	odbieranie pieniędzy, wydzielanie, zakaz pracy, zaciąganie długów na klienta, kontrola wydatków	
Seksualna	wymuszanie współżycia lub zachowań seksualnych, sabotowanie antykoncepcji, upokarzanie seksualne	
Cyfrowa	sprawdzanie telefonu, śledzenie lokalizacji, przejmowanie kont, publikowanie lub groźenie publikacją intymnych zdjęć	
Kontrola przymusowa	izolowanie od bliskich, reguły dnia codziennego, kary za ich złamanie, monitorowanie, decydowanie o ubiorze i jedzeniu	
Wobec dzieci i przez dzieci	przemoc przy dzieciach lub wobec nich, groźby odebrania dzieci, wypytywanie dzieci, nastawianie przeciw drugiemu rodzicowi	
Po rozstaniu	nękanie, śledzenie, nachodzenie, wiadomości, wykorzystywanie kontaktów z dziećmi i postępowań sądowych	

2.5 Bezpieczeństwo: pytania obowiązkowe na pierwszym spotkaniu

Te trzy pytania zadajesz zawsze, nawet jeśli ujawnienie było cząstkowe. Pełna ocena ryzyka to moduł 3c.

Czy jest Pan/Pani bezpieczny/a dziś, gdy wróci Pan/Pani do domu?

- Gdzie Pan/Pani będzie spała dzisiejszej nocy?
- Czy jest ktoś, do kogo może Pan/Pani pójść, jeśli zrobi się niebezpiecznie?

Wskazówka: Jeśli odpowiedź brzmi „nie wiem” albo „nie”, zanim klient wyjdzie, ustalcie przynajmniej: numer 112, jedno bezpieczne miejsce, jedną osobę, którą można powiadomić, i co klient powie po powrocie, jeśli partner zapyta, gdzie był.

NOTATKI WŁASNE

Czy przemoc albo groźby nasiliły się w ostatnim czasie? Czy coś się zmieniło, na przykład planuje Pan/Pani odejść, partner się o tym dowiedział, pojawiła się ciąża, utrata pracy?

Wskazówka: Nasilenie, rozstanie lub zapowiedź rozstania, ciąża i duszenie w historii to sygnały, przy których pełną ocenę ryzyka robisz od razu, na tym samym spotkaniu.

NOTATKI WŁASNE

Czy w ostatnim czasie myślał/a Pan/Pani, że nie chce żyć, albo o zrobieniu sobie krzywdy?

Wskazówka: Doznawanie przemocy wiąże się z podwyższonym ryzykiem myśli i prób samobójczych. Pytanie wprost nie zwiększa ryzyka. Przy dodatniej odpowiedzi oceń ryzyko samobójcze i przełącz numery 116 123 oraz 800 70 2222.

NOTATKI WŁASNE

2.6 Dzieci i inne osoby zależne

Czy w domu są dzieci albo inne osoby, którymi się Pan/Pani opiekuje? Czy były obecne, gdy działy się trudne rzeczy?

- Jak dzieci reagują? Co mówią?
- Czy partner/partnerka był/a kiedykolwiek agresywny/a wobec dzieci?

Wskazówka: Obecność dzieci zmienia zakres Twoich obowiązków i priorytety (moduł 3e). Powiedz klientowi uczciwie, że bezpieczeństwo dzieci jest czymś, o co będziesz pytać i o co będziesz dbać razem z nim.

NOTATKI WŁASNE

2.7 Zasoby i dotychczasowe próby szukania pomocy

Co do tej pory pomagało Panu/Pani przetrwać najtrudniejsze momenty?

Wskazówka: Klient doznający przemocy zwykle już stosuje wiele strategii ochronnych: przewiduje nastrój partnera, odciąga go od dzieci, ukrywa pieniądze, uspokaja. Nazwij je jako strategie przetrwania i kompetencje, nie jako uległość.

NOTATKI WŁASNE

Czy kiedyś szukał/a Pan/Pani pomocy: rodzina, przyjaciele, Policja, lekarz, ośrodek pomocy społecznej, prawnik? Jak to przebiegło?

Wskazówka: Złe doświadczenia z instytucjami (bagatelizowanie, obwinianie, brak reakcji) są częste i realne. Wyjaśniają ostrożność klienta wobec kolejnych prób. Uznaj je, zanim zaproponujesz kolejny kontakt z instytucją.

NOTATKI WŁASNE

2.8 Wstępna mapa po pierwszym spotkaniu

Obszar	Ocena wstępna (niska, średnia, wysoka pilność)	Uzasadnienie
Bezpieczeństwo dziś i w najbliższych dniach		
Czynniki wysokiego ryzyka (duszenie, groźby zabójstwa, broń, nasilenie, rozstanie)		
Dzieci i inne osoby zależne		
Ryzyko samobójcze, stan psychiczny klienta		
Izolacja i dostęp do wsparcia		
Zależność ekonomiczna, mieszkanie, status pobytowy		
Kontakt z instytucjami, sprawy sądowe		

NOTATKI WŁASNE

© Centrum Wiedzy Psychologicznej (CWP.edu.pl). Materiał chroniony prawem autorskim, do użytku własnego specjalisty. Nie kopiować i nie udostępniać osobom trzecim bez zgody.

MASZ PACJENTA Z...?

Protokół, szkolenia i artykuł w jednym pakiecie

Ten protokół jest częścią gotowego pakietu do pracy z konkretnym problemem klienta. Obok protokołu znajdziesz 2 szkolenia, które pogłębiają temat, i artykuł na szybki start.

→ Masz pacjenta doświadczającego przemocy?

cwp.edu.pl/masz-pacjenta/przemoc

→ Wszystkie problemy

cwp.edu.pl/masz-pacjenta