

Uchwała Nr L/343/2022
Rady Powiatu Łowickiego
z dnia 25 kwietnia 2022 roku

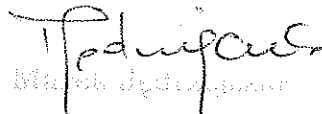
w sprawie przyjęcia „Powiatowego programu korekcyjno-edukacyjnego dla osób stosujących przemoc w rodzinie na lata 2022-2025”.

Na podstawie art. 12 pkt 11 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t.j. Dz. U. z 2022 r. poz. 528), art. 19 pkt 16 ustawy z dnia 12 marca 2004r. o pomocy społecznej (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 2268, zm. przen. poz. 1296 i poz. 1981, zm. poz. 2270, Dz. U. z 2022 r. poz. 1 i poz. 66) oraz art. 6 ust. 4 pkt 2 ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (t.j. Dz. U. z 2021 r., poz. 1249) Rada Powiatu Łowickiego uchwala, co następuje:

§ 1. Przyjmuje się „Powiatowy program korekcyjno-edukacyjny dla osób stosujących przemoc w rodzinie na lata 2022-2025” w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2. Wykonanie uchwały powierza się Zarządowi Powiatu Łowickiego.

§ 3. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Wzrost: 170 cm, Ciężar ciała: 70 kg, Ciężar ciała: 70 kg

Małgorzata Jędrzejewska

UZASADNIENIE

W preambule do Ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie podkreślono, że przemoc w rodzinie narusza podstawowe prawa człowieka, w tym prawo do życia i zdrowia oraz poszanowania godności osobistej, a władze publiczne mają obowiązek zapewnić wszystkim obywatelom równe traktowanie i poszanowanie ich praw i wolności.

Art. 6 ust. 4 pkt 2 w/w ustawy stanowi, że do zadań powiatu należy w szczególności - opracowywanie i realizacja programów oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie.

Art. 112 ust. 13 ustawy o pomocy społecznej wskazuje, że rada powiatu na podstawie wykazu potrzeb opracowuje i wdraża lokalne programy pomocy społecznej.

Program korekcyjno-edukacyjny skierowany jest do osób stosujących przemoc i jest spójny z Powiatowym Programem Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w Powiecie Łowickim na lata 2021-2025.

Program jest realizowany przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Łowiczu, od 2007 r. Głównym celem programu jest powstrzymanie osób stosujących przemoc w rodzinie i zakończenie przemocy w rodzinie. Program ukierunkowany jest na rozpoznanie i zmianę zachowań oraz postaw osób stosujących przemoc w rodzinie. Adresatami programu będą osoby dorosłe stosujące przemoc w rodzinie.

Program jest spójny z kierunkami działań przyjętych w Krajowym Programie Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na rok 2022 (M.P. z 2021r. poz. 1204).

Załącznik do Uchwały
Nr L/343/2022
Rady Powiatu Łowickiego
z dnia 25 kwietnia 2022 r.

**POWIATOWY PROGRAM KOREKCYJNO-EDUKACYJNY
DLA OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC W RODZINIE
NA LATA 2022-2025**

Opracowany przez Małgorzatę Janicką - specjalistę pracy socjalnej

SPIS TREŚCI

I. WSTĘP	str. 3
II. PODSTAWA PRAWNA I PROGRAMOWA	str. 4
III. ZAŁOŻENIA I CELE PROGRAMU	str. 5
IV. ADRESACI PROGRAMU.....	str. 5
V. MIEJSCE REALIZACJI, RAMY ORGANIZACYJNE PROGRAMU	str. 6
VI. ZASADY NABORU I REGUŁY UCZESTNICTWA	str. 7
VII. METODY PRACY	str. 8
VIII. ZAKŁADANE REZULTATY	str. 12
IX. REALIZATORZY I PARTNERZY PROGRAMU	str. 12
X. EWALUACJA, MONITORING I SPRAWOZDAWCZOŚĆ	str. 13
XI. ŹRÓDŁA FINANSOWANIA	str. 13
XII. ZAŁĄCZNIKI	str. 13

I. WSTĘP

Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997r. w m.in. 18 i 71 wskazuje, że instytucja rodziny jest objęta szczególną ochroną i opieką Rzeczypospolitej Polskiej, a jej dobro państwo ma obowiązek uwzględnić w swojej polityce społecznej, zwłaszcza poprzez udzielanie szczególnej pomocy rodzinom znajdującym się w trudnej sytuacji społecznej. Przepis m.in. 33 Konstytucji wskazuje ponadto, że kobieta i mężczyzna w Rzeczypospolitej Polskiej mają równe prawa w życiu rodzinnym, politycznym, społecznym i gospodarczym, zaś zgodnie z m.in. 72 Konstytucji, Rzeczpospolita Polska zapewnia ochronę praw dziecka, a każdy ma prawo żądać od organów władzy publicznej ochrony dziecka przed przemocą, okrucieństwem, wyzyskiem i demoralizacją. Nie budzi wątpliwości fakt, że zadaniem państwa jest zatem ochrona rodziny przed zagrożeniami płynącymi z zewnątrz i wewnątrz, w tym zwłaszcza przed przemocą ze strony osób najbliższych. Rodziny dotknięte przemocą pozostają w trudnej sytuacji społecznej, co jest podstawą do udzielania im szczególnej pomocy przy użyciu metod i narzędzi określonych w obecnie obowiązującym porządku prawnym. Przemoc w rodzinie jest jednym z podstawowych zagrożeń zarówno dla rodzin rozumianych jako instytucja, podlegająca ochronie i opiece państwa, jak i dla ich poszczególnych członków. Mając za cel ograniczenie zjawiska przemocy w rodzinie, poza kierowaniem pomocy do ofiar przemocy, należy równolegle pracować z osobami stosującymi przemoc m.in. w formie oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych.

Przemoc jest zjawiskiem uwarunkowanym wieloczynnikowo. Opisywane w literaturze przedmiotu koncepcje dotyczące przemocy, które uwzględniają sprawcę, koncentrują się najczęściej na 4 podstawowych grupach czynników:

- 1) biologicznych (w tym genetycznych),
- 2) osobowościowych,
- 3) rodzinnych,
- 4) społecznych, środowiskowych i kulturowych.

Niezależnie od przyjętej perspektywy patrzenia i rozumienia zjawiska wydaje się, że praca ze sprawcą przemocy, która prowadzi do jego zmiany, jest najlepszą formą ochrony ofiar przed kolejnymi aktami przemocy.

Niniejszy Program korekcyjno-edukacyjny dla osób stosujących przemoc w rodzinie jest treningiem, który stawia sobie za cel zakończenie stosowania różnorodnych form przemocy przez sprawcę, przejęcie odpowiedzialności za tę przemoc, kształtowanie gotowości do zmiany.

Program obejmuje 21 sesji, w tym 1 sesję indywidualną i 20 sesji grupowych podzielonych na blok edukacyjny i korekcyjny. Łącznie Program obejmuje 63 godziny oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych.

Cele pracy grupowej to m.in. zwiększenie świadomości w obszarze własnego funkcjonowania i rozpoznanie przemocy jako środka kontroli ofiary, zwiększenie gotowości do zmiany, uzyskanie praktycznych informacji na temat zmiany swojego zachowania, przejęcie odpowiedzialności za własne zachowanie. Pomędzy poszczególnymi „sesjami” uczestnicy mają do wykonania różnorodne zadania domowe. W początkowym okresie pracy grupowej uwaga uczestników jest kierowana na zjawisko przemocy, jej formy i rodzaje. Ważnym elementem tego etapu jest ukazanie intencjonalności działań, a nie ich przypadkowości, jak chcą tego często sprawcy. Służy temu m.in. analiza sytuacji, która spowodowała, że uczestnik znalazł się w programie.

Program daje również możliwość uzyskania wiedzy na temat prawnych aspektów przemocy oraz możliwości szukania pomocy w kierunku zmiany zachowań.

II. PODSTAWA PRAWNA I PROGRAMOWA

Program korekcyjno-edukacyjny jest spójny z założeniami ustawodawstwa krajowego oraz strategicznymi dokumentami o charakterze lokalnym.

Podstawą prawną programu jest:

1. Ustawa z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 1249).
2. Ustawa z dnia 12 marca 2004r. o pomocy społecznej (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 2268 z późn. zm.).
3. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 22 lutego 2011 roku w sprawie standardu podstawowych usług świadczonych przez specjalistyczne ośrodki wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie, kwalifikacji osób zatrudnionych w tych ośrodkach, szczegółowych kierunków prowadzenia oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych wobec osób stosujących przemoc w rodzinie oraz kwalifikacji osób prowadzących oddziaływania korekcyjno-edukacyjne (Dz. U. z 2011 r. Nr 50 poz. 259).

Program psychologiczno-terapeutyczny jest spójny z zapisami następujących dokumentów programowych:

1. Krajowym Programem Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na rok 2022 przyjętym Uchwałą Nr 183 Rady Ministrów z dnia 21 grudnia 2021 r. w sprawie ustanowienia

Krajowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na rok 2022 (M.P. z 2021 r. poz. 1204).

2. Powiatowym Programem Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w Powiecie Łowickim na lata 2021-2025 przyjętym Uchwałą Nr XXXV/259/2021 z dnia 26 maja 2021 r. w sprawie zmiany Uchwały Nr XXXIII/247/2021 Rady Powiatu Łowickiego z dnia 31 marca 2021 roku w sprawie uchwalenia Powiatowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w Powiecie Łowickim na lata 2021-2025.

III. ZAŁOŻENIA I CELE PROGRAMU

Głównym założeniem Programu jest zaprzestanie stosowania przemocy.

Oddziaływania korekcyjno-edukacyjne wobec osób stosujących przemoc w rodzinie prowadzone są w celu:

- 1) wzbudzenia motywacji do zmiany zachowania, które jest niszczące dla innych osób i w konsekwencji dla samego sprawcy,
- 2) dokonania zmian w obszarze zachowań i przekonań związanych ze stosowaniem przemocy i jej zakończenie,
- 3) rozwijania umiejętności samokontroli.

IV. ADRESACI PROGRAMU

Oddziaływania korekcyjno-edukacyjne wobec osób stosujących przemoc w rodzinie są kierowane w szczególności do:

- 1) osób skazanych za czyny związane ze stosowaniem przemocy w rodzinie, odbywających karę pozbawienia wolności w zakładach karnych albo wobec których sąd warunkowo zawiesił wykonanie kary, zobowiązując je do uczestnictwa w oddziaływaniach korekcyjno-edukacyjnych;
- 2) osób stosujących przemoc w rodzinie, które uczestniczą w terapii leczenia uzależnienia od alkoholu lub narkotyków, lub innych środków odurzających, substancji psychotropowych albo środków zastępczych, dla których oddziaływania korekcyjno-edukacyjne mogą stanowić uzupełnienie podstawowej terapii;
- 3) osób, które w wyniku innych okoliczności zgłoszą się do uczestnictwa w programie korekcyjno-edukacyjnym. Lub zostaną zmotywowane przez pracowników socjalnych, kuratorów, terapeutów, członków zespołu interdyscyplinarnego, specjalistów punktu

interwencji kryzysowej lub inne osoby, które powzięły wiadomość o stosowaniu przez nich przemocy wobec osób najbliższych.

Program ma charakter edukacyjno-korekcyjny. Część edukacyjna skoncentrowana jest na przekazaniu szeroko pojętej wiedzy na temat zjawiska przemocy. Część korekcyjna ukierunkowana jest na zdobycie umiejętności niestosowania przemocy, trening umiejętności społecznych i asertywności oraz naukę korzystania ze wsparcia społecznego.

V. MIEJSCE REALIZACJI, RAMY ORGANIZACYJNE PROGRAMU

Miejscem realizacji programu będzie siedziba Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Łowiczu (Punkt Interwencji Kryzysowej) – dla tzw. „grupy wolnościowej” oraz Zakład Karny w Łowiczu dla osób osadzonych.

Zajęcia odbywają się cyklicznie. Grupa będzie spotykać się 1-2 razy w tygodniu zgodnie z ustalonym harmonogramem.

Oddziaływania korekcyjno-edukacyjne prowadzone są przez osoby, które:

- 1) ukończyły studia II stopnia na jednym z kierunków: psychologia, pedagogika, pedagogika specjalna, nauki o rodzinie, politologia, politologia i nauki społeczne w zakresie pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej, resocjalizacji lub pracy socjalnej, albo na innym kierunku uzupełnionym studiami podyplomowymi w zakresie psychologii, pedagogiki, resocjalizacji;
- 2) posiadają zaświadczenie o ukończeniu szkoleń w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie w wymiarze co najmniej 100 godzin, w tym w wymiarze 50 godzin w zakresie pracy z osobami stosującymi przemoc w rodzinie;
- 3) mają udokumentowany co najmniej 3-letni staż pracy w instytucjach realizujących zadania na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

Oddziaływania korekcyjno-edukacyjne będą prowadzone wg. Programu Duluth, TZA M.IN. lub innych programów przeznaczonych do pracy ze sprawcami przemocy w rodzinie.

Liczebność grupy nie powinna być mniejsza niż 6 i nie większa niż 15 osób. Program nie powinien trwać krócej niż trzy miesiące.

Na program składają się: 1 sesja indywidualna i 20 sesji grupowych. Zajęcia prowadzone będą nie częściej niż dwa razy w tygodniu, czas trwania każdej sesji wynosi 3 godziny dydaktyczne.

Łączna liczba godzin oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych – 63 godziny dydaktyczne.

Zajęcia będą się odbywały w grupach zamkniętych z uwzględnieniem zasad procesu grupowego. Ważnym elementem zajęć będą „zadania domowe”, które służą koncentracji uwagi uczestników programu na procesie zmiany, ale też mają skłonić ich do refleksji i zastanowienia oraz większej aktywności własnej. W programie przewidziano także pisemny kontrakt, w którym uczestnik oświadcza m.in., że jest świadomy tego, że potrzebuje pomocy ze względu na używanie przemocy w przeszłości i że chce się uczyć zachowań nie przemocowych.

Mając pełną świadomość złożoności przyczyn będących źródłem przemocy domowej, prowadzący koncentrować się będą na rozumieniu przemocy jako zjawiska wyuczonego, co pozwala na przyjęcie założenia, że poddanie sprawcy odpowiednim oddziaływaniom, może niejako „oduczyć” go przemocy poprzez redukcję zachowań agresywnych, a „wpłynąć” pozytywnie na kształtowanie postawy partnerstwa i szacunku wobec ofiar oraz odpowiedzialności za popełnione czyny przemocowe.

VI. ZASADY NABORU I REGULY UCZESTNICTWA

Warunkiem przyjęcia do Programu jest przyznanie się uczestnika do stosowania przemocy, co znajduje odzwierciedlenie w zawierającym kontrakcie. Przed przystąpieniem do Programu osoba zostaje zapoznana z celami i przebiegiem programu. Prowadzący zapoznają się z sytuacją rodzinną i prawną uczestnika. Przyjęcie do programu jest potwierdzone zawarciem kontraktu na aktywny udział w zajęciach.

Uczestnik biorący udział w programie zobowiązuje się do przestrzegania zasad zapisanych w kontrakcie sporządzonym w 2 egzemplarzach, po jednym dla obu stron. Do głównych zasad należy zachowanie abstynencji od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych w trakcie uczestnictwa w zajęciach. Uczestnik zobowiązuje się też do systematycznego udziału w proponowanych zajęciach grupowych i indywidualnych. Niezachowanie warunków kontraktu skutkuje wyłączeniem z programu.

Uczestnik zobowiązuje się do powstrzymywania się od zachowań przemocowych oraz przemocowych postaw w kontaktach z innymi.

Uczestnik powinien wykazać się frekwencją i aktywnością w czasie zajęć prowadzonych w grupie. Udział w 80% zajęć grupowych i zajęć indywidualnych, będzie podstawą do

stwierdzenia ukończeniu przez uczestnika niniejszego Programu. Uczestnicy swoją nieobecność winni usprawiedliwić i w miarę możliwości uzupełnić brakujące wiadomości podczas zajęć dodatkowych.

Podstawą do wydania uczestnikowi zaświadczenia o ukończeniu Programu jest frekwencja oraz aktywny udział w zajęciach, terminowe oddawanie prac domowych, prezentowanie oraz brak akceptacji dla zachowań przemocowych.

VII. METODY PRACY

Program składa się z dwóch części: edukacyjnej i korekcyjnej prowadzony jako sesje indywidualne i grupowe.

Sesja indywidualna

Podczas sesji indywidualnych uczestnik zostaje zapoznany z celem i przebiegiem Programu.

Prowadzący zapoznają się z sytuacją rodzinną i prawną uczestnika grupy, z którym zostaje zawarty kontrakt aktywnego uczestnictwa w sesjach grupowych. Na tym etapie każdy z uczestników wypełni „kwestionariusz historii przemocy”.

Sesje grupowe

Na sesje grupowe składają się dwa bloki: edukacyjny i korekcyjny.

1. Blok edukacyjny

W bloku edukacyjnym prowadzący przełożą wiedzę na temat przemocy rozumianej jako działania intencjonalnego, a jej dokonanie jako aktu świadomego wyboru. Mini wykłady poświęcone będą rodzajom, formom i dynamice przemocy. W toku swobodnej dyskusji uczestnicy stworzą definicję przemocy, do której odwoływać się będą w czasie trwania całego programu.

W bloku edukacyjnym prowadzący będą koncentrować się na ujawnianiu negatywnych norm i wzorców kulturowych, wykorzystywanych do wspierania postawy dominacji, władzy i kontroli nad słabszym członkiem rodziny. Analizowane będą funkcjonujące stereotypy na temat roli mężczyzny i kobiety.

Przyswajanie wiedzy odbywać się będzie drogą aktywną poprzez odwoływanie się do własnych doświadczeń uczestników oraz otwarte dyskusje.

Program zakłada, że sprawca jest odpowiedzialny za czyny, których dokonuje i musi tę odpowiedzialność zaakceptować. W tej kwestii kluczowym elementem w procesie zmian jest zrozumienie przez sprawcę, że:

- 1) osoba stosująca przemoc, zachowuje się agresywnie chcąc osiągnąć pożądaną cel,
- 2) stosowanie przemocy jest zamierzone, intencjonalne,
- 3) celem stosowania przemocy jest uzyskanie przez sprawcę dominacji, władzy i kontroli nad ofiarą.

Blok edukacyjny zawiera analizę:

- 1) przemocy fizycznej – zaprzestania jej stosowania,
- 2) przemocy seksualnej – poszanowania seksualności osoby,
- 3) przemocy ekonomicznej – partnerstwo w związku,
- 4) groźby i wymuszania – negocjowanie i sprawiedliwość,
- 5) poniżania – zachowania nacechowane szacunkiem,
- 6) zastraszania – zachowania nie zastraszające,
- 7) izolowania – wsparcie i zaufanie,
- 8) minimalizowania, zaprzeczania, obwiniania ofiary jako taktyki kontroli – szacunek i odpowiedzialność.

2. Blok korekcyjny

Ukierunkowany jest na zdobycie przez uczestników umiejętności niestosowania przemocy, na treningu umiejętności prospołecznych, treningu zastępowania agresji, nauce konstruktywnego rozwiązywania sporów.

Dokumenty:

1. „Kwestionariusz historii przemocy” stanowi ważny element pracy grupowej i ma na celu dokonanie wstępnej diagnozy problemu. Służy ponadto analizie i rozpoznaniu: sygnałów czasowych, sytuacyjnych i fizycznych towarzyszących aktom przemocy. Kwestionariusz historii przemocy przez cały czas pracy grupowej służył będzie analizie własnych zachowań przemocowych i będzie podstawą do pracy w parach i modelowaniu scenek.
2. „Plan bezpieczeństwa”, do którego wstępem jest kwestionariusz kontroli przemocy będzie wykorzystany do analizy cykliczności przemocy i poznania dynamiki własnych zachowań przemocowych. Ponieważ sprawca traktuje przemoc jako odosobnione akty

agresji nie zauważając ciągłości i zależności pomiędzy nimi, jednym z istotniejszych etapów pracy będzie ukazanie cykliczności przemocy i zrozumienie tego mechanizmu, co pozwoli na skuteczniejsze zapobieganie nawrotom ataków przemocy.

„Plan bezpieczeństwa” posłuży każdemu uczestnikowi do:

- 1) rozpoznawania sytuacji będących potencjalnymi wyzwalaczami agresji,
- 2) rozpoznawania sygnałów płynących z ciała, będących informacją o nadchodzącym ataku.

W oparciu o tę wiedzę każdy uczestnik zbuduje plan działania alternatywnego dla zastosowania przemocy, będący swoistą „instrukcją” jak postępować, aby zminimalizować ryzyko wystąpienia ataku agresji.

Bardzo istotnym elementem „Planu bezpieczeństwa” jest nauka umiejętności stosowania tzw. „przerwy” (stop klatki), której celem jest rozładowanie napięcia gromadzącego się w trakcie trwania konfliktu, tak aby można było nadal prowadzić rozmowę w sposób nie raniący ani fizycznie, ani psychicznie drugą osobę uczestniczącą w konflikcie. Wyuczenie stosowania „przerwy” ułatwia zapobieganiu atakom przemocy, prowadzący już w początkowej fazie Programu wprowadzą ten element do pracy w grupie. Plan bezpieczeństwa podlegał będzie stałej ewaluacji, a jego skuteczność będzie poddawana ocenie w trakcie trwania Programu.

3. „Kwestionariusz kontrolowania” to kolejny etap pracy służący rozpoznawaniu własnych uczuć, ich nazywaniu, jak również nazywaniu stanów emocjonalnych, oddzielaniu złości od takich jej form jak mściwość czy karanie. Na tym etapie pracy uczestnicy koncentrują się na „Kwestionariuszu kontrolowania”, który zawiera następujące elementy:

- 1) Opis sytuacji i działania, w których sprawca użył przemocy w celu kontrolowania swojej ofiary, jego gesty, słowa, ton głosu, kontekst fizyczny, wyraz twarzy (działanie).
- 2) Co sprawca chciał, by w danej sytuacji się wydarzyło (intencje)?
- 3) Jakie przekonania i intencje stoją za czynami sprawcy (przekonania)?
- 4) Jakie uczucia towarzyszyły sprawcy (uczucia)?
- 5) W jaki sposób sprawca umniejszał znaczenie swoich czynów lub w jaki sposób obwiniał ofiarę lub też w jaki sposób zaprzeczał swoim czynom (umniejszanie, zaprzeczanie, obwinianie)?

6) W jaki sposób czyny sprawcy wpłynęły na niego samego, na ofiarę, na inne osoby (skutki)?

7) Co sprawca mógłby zrobić inaczej (zachowanie się kontrolujące)?

Kwestionariusz będący zasadniczą częścią pracy psychoedukacyjnej służy analizie własnych zachowań przemocowych. Ćwiczenia w parach i odgrywanie ról, będące elementem pracy w grupie służą, nabyciu umiejętności konstruktywnego rozwiązywania sporów.

Sesje końcowe

Na tym etapie zajęcia poświęcone zostaną nauce nowych zachowań będących alternatywą do zachowań agresywnych. Posłużą temu wykłady i ćwiczenia dotyczące asertywności, umiejętności prawidłowej komunikacji, nowym sposobom rozwiązywania problemów, podstawowym zasadom negocjacji.

Podsumowanie programu

Podsumowanie pracy przez cały okres realizacji Programu stanowi:

- 1) przyjęcie przez każdego uczestnika Programu pełnej odpowiedzialności za popełnione czyny,
- 2) motywacja do trwałych zmian w zachowaniu,
- 3) gotowość do poniesienia konsekwencji,
- 4) zadośćuczynienia ofiarom,
- 5) odejście od zaprzestania aktów przemocy,
- 6) odejście od obwiniania ofiary,
- 7) odejście od stosowania innych mechanizmów obronnych.

Po zakończeniu Programu następuje ocena postępów uczestników, na którą składają się następujące elementy:

- 1) obecność na zajęciach,
- 2) nie stosowanie przemocy,
- 3) trzeźwość,
- 4) zdobycie umiejętności akceptowania, nie umniejszania, nie usprawiedliwiania, nie obwiniania innych, rozpoznawania w jaki sposób przyczynia się do powstania problemów, przejścia na siebie odpowiedzialności za przemoc,
- 5) podejmowanie przez uczestników świadomych kroków w celu uniknięcia przemocy,

- 6) czy stosują „Przerwy”, „rozmowy z sobą”, wykonują „prace domowe” i zalecenia. Oceniony zostanie kontakt każdego uczestnika z grupą: czy szukał informacji o możliwościach, rozmawiał o tym z członkami grupy, zwracał się do nich o pomoc, był otwarty na korzystanie ze wsparcia w przyszłości,
- 7) czy pozwalał innym mówić, zauważał wkład innych uczestników grupy, zadawał jasne, proste pytania, przyjmował uwagi prowadzących.

Ocenie podlegać też będzie zaangażowanie uczestników wyrażone językiem ciała i reakcjami niewerbalnymi. Oceny końcowej dokonają prowadzący Program lub członkowie grupy.

Istotnym elementem jest stworzenie systemu monitorowania zachowania, związanego z przemocą u uczestników Programu w jego trakcie i po zakończeniu.

VIII. ZAKŁADANE REZULTATY

1. Zwiększenie poziomu wiedzy sprawców na temat destrukcyjnego wpływu przemocy.
2. Zatrzymanie zachowań przemocowych.
3. Zwiększenie umiejętności konstruktywnego wyrażania uczuć.
4. Wzrost umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych.
5. Zwiększenie kompetencji uczestników programu w zakresie konstruktywnego radzenia sobie z trudnymi uczuciami.
6. Wzrost poczucia bezpieczeństwa rodziny uczestnika.

IX. REALIZATORZY I PARTNERZY PROGRAMU

Realizatorem programu jest Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Łowiczu.

Partnerami programu są:

1. Ośrodki pomocy społecznej z terenu powiatu łowickiego.
2. Zespoły interdyscyplinarne.
3. Sąd Rejonowy w Łowiczu.
4. Prokuratura Rejonowa w Łowiczu.
5. Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej.
6. Zakład Karny w Łowiczu.
7. Organizacje pozarządowe.

X. EWALUACJA, MONITORING I SPRAWOZDAWCZOŚĆ

Ewaluacja programu będzie prowadzona na podstawie ankiet ewaluacyjnych przeprowadzanych dwukrotnie w trakcie trwania oddziaływań terapeutycznych (na początku i na zakończenie zajęć).

Badania monitorujące prowadzone będą przez okres 3 lat od dnia zakończenia programu. Monitorowanie skuteczności oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych dokonywane będzie na podstawie ankiet kierowanych, raz w roku, do uczestników programu oraz osób przez nich wskazanych mogących określić czy osoba stosująca przemoc zaprzestała jej stosowania. W przypadku osób skazanych osadzonych z zakładach karnych ankiety mogą być kierowane do wychowawców. Badania monitorujące mogą być prowadzone również w oparciu o opinię policji, ośrodka pomocy społecznej lub innej instytucji zajmującej się przeciwdziałaniem przemocy w rodzinie z terenu zamieszkania uczestnika programu.

XI. ŹRÓDŁA FINANSOWANIA

Opracowanie i realizacja programów korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie należy do zadań administracji rządowej realizowanych przez jednostki samorządu terytorialnego na szczeblu gminnym i powiatowym. Środki na realizację i obsługę tego zadania zapewnia budżet państwa. W związku z powyższym planowanie wydatków następuje na poziomie powiatu rokrocznie, a realizacja Programu uzależniona jest od wysokości środków przekazanych z budżetu państwa na ten cel. Przewiduje się możliwość modyfikacji zaplanowanych działań, terminu ich realizacji oraz źródeł finansowania w celu zwiększenia efektywności założeń Programu.

XII. ZAŁĄCZNIKI

1. Kwestionariusz historii przemocy.
2. Plan bezpieczeństwa.
3. Kwestionariusz kontrolowania.
4. Przerwa na ochłonięcie.
5. Kontrakt.

Przewodnicząca Rady Gminy
T. Prudnyca
Białystok, 14.05.2014 r.

KWESTIONARIUSZ HISTORII PRZEMOCY I

Imię i nazwisko

Data urodzenia

Adres

Telefon

Imię i nazwisko partnera/ki (obecnego/j lub byłego/j)
.....

Co cię sprowadziło do Programu?
.....
.....
.....
.....
.....

Jak długo mieszkasz/mieszkałeś ze swoją partnerką/em przed wejściem w Program?

lat miesięcy tygodni

Jak długo stosujesz/stosowałeś wobec niej/niego przemoc?

lat miesięcy tygodni

Czy mieszkaliście ze sobą w dniu incydentu? TAK NIE

Czy utrzymujesz nadal z nią/nim kontakt? TAK NIE

Czy obecnie mieszkacie ze sobą? TAK NIE

Czy masz dzieci TAK NIE

Czy pracujesz zawodowo? TAK NIE

Czy byłeś/aś karana/y, jeśli tak to kiedy i za co?
.....
.....
.....
.....

KWESTIONARIUSZ HISTORII PRZEMOCY II

Imię i nazwisko
.....

Opisz własnymi słowami swoje doświadczenia związane ze stosowaną przemocą:

- ❖ ZASTRASZANIE (straszenie partnerki/era jakimiś gestami i zachowaniem, niszczenie przedmiotów, znęcanie się nad zwierzęciem domowym, niszczenie jej/jego własności, straszenie bronią). Czy twoja partnerka/er boi się ciebie?

- ❖ PRZEMOC PSYCHICZNA (wyzywanie, poniżanie, pogardzanie, sugerowanie partnerce/owi, że jest chora/y psychicznie, wmawianie jej/jemu, że to ona/on jest winna/en)

- ❖ PRZEMOC FIZYCZNA (uderzanie otwartą dłońią, uderzanie pięścią, kopanie, przewracanie, szturchanie, szarpanie za włosy, szczypanie)

- ❖ IZOLACJA (zakazywanie wychodzenia z domu do pracy, szkoły, rodziny, znajomych, podsłuchiwanie rozmów telefonicznych, otwieranie listów, śledzenie, wypytywanie o znajomych, tłumaczenie swojego zachowania zazdrością)

- ❖ WYKORZYSTYWANIE FINANSOWE (zakazywanie pracy, zabieranie pieniędzy, zmuszanie do proszenia o pieniądze, nie informowanie o własnych dochodach, zmuszanie do pożyczania pieniędzy)

- ❖ GROŹBY (groźenie zabranieniem dzieci, skrzywdzeniem rodziny lub przyjaciół, zniszczeniem jej/jego własności, popełnieniem samobójstwa, porzuceniem, zmuszanie do wycofania skargi na ciebie, zmuszanie do popełnienia przestępstwa)

- ❖ WYKORZYSTYWANIE DZIECI (groźenie jej/jemu zabranieniem dzieci, wykorzystywanie odwiedzin dzieci do dręczenia jej/jego, oskarżanie jej/jego o bycie złą matką)

- ❖ PRZEMOC WOBEC INNYCH OSÓB (jakich?)

- ❖ MINIMALIZOWANIE, WYPIERANIE, ZAPRZECZANIE (lekceważenie przemocy, obwinianie jej/jego za stosowanie przemocy, twierdzenie, że nie zastosowałeś przemocy).

KWESTIONARIUSZ HISTORII PRZEMOCY – lista pytań

Opisz, odpowiadając na poniższe pytania okres trzech miesięcy poprzedzających akt przemocy

Czy w trakcie 3 miesięcy miała miejsce częściej niż kiedyś?

TAK NIE NIE WIEM

Czy akty przemocy były coraz poważniejsze?

TAK NIE NIE WIEM

Czy w czasie tych 3 miesięcy partnerka/er bał/a się ciebie bardziej niż kiedyś?

TAK NIE NIE WIEM

Czy próbował/a od ciebie odejść?

TAK NIE NIE WIEM

Czy partner/ka chronił/a cię przed prawem?

TAK NIE NIE WIEM

Czy w czasie 3 miesięcy zakazywałaś jej/jemu kontaktów z innymi ludźmi?

TAK NIE NIE WIEM

Czy w czasie tych 3 miesięcy nadużywałaś/aś alkoholu?

TAK NIE NIE WIEM

Czy w trakcie 3 miesięcy używałaś/aś narkotyków?

TAK NIE NIE WIEM

Czy w czasie tych 3 miesięcy miałaś/aś dostęp do broni?

TAK NIE NIE WIEM

Czy w czasie tych 3 miesięcy przeżyłaś/aś silny stres?

TAK NIE NIE WIEM

Czy w czasie tych 3 miesięcy miałeś/aś obsesje na jej/jego punkcie?

TAK NIE NIE WIEM

Czy uważasz, że możesz ją/jego zabić?

TAK NIE NIE WIEM

Czy żałowałeś/aś, że dokonałeś aktu przemocy?

TAK NIE NIE WIEM

Odpowiedz na pytania dotyczące waszego związku i zdarzeń, które kiedykolwiek miały miejsce:

Czy zraniłeś/aś ją kiedyś tak, że potrzebowała pomocy lekarskiej?

TAK NIE NIE WIEM

Czy kiedyś groziłeś/aś, że ją zabijesz?

TAK NIE NIE WIEM

Czy stosowałeś wobec niej przemoc, kiedy była w ciąży?

TAK NIE NIE WIEM

Czy kiedykolwiek zmuszałeś/aś ją/jego do seksu?

TAK NIE NIE WIEM

Czy kiedykolwiek dusiłeś ją/jego?

TAK NIE NIE WIEM

Czy kiedykolwiek groziłeś/aś, że użyjesz broni?

TAK NIE NIE WIEM

Czy kiedykolwiek użyłeś/aś przeciw niej/niemu broni?

TAK NIE NIE WIEM

Czy kiedykolwiek był/a zmuszona/y szukać pomocy w związku z przemocą?
(na policji, w jakimś ośrodku)

TAK NIE NIE WIEM

Czy kiedykolwiek uczęszczałeś/aś na terapię w związku ze swoim uzależnieniem od alkoholu lub narkotyków?

TAK NIE NIE WIEM

Czy w przeszłości stosowałeś/aś przemoc wobec innych osób?

TAK NIE NIE WIEM

Czy w czasie waszego związku zabiłeś/aś lub zraniłeś/aś jakieś zwierzę?

TAK NIE NIE WIEM

Czy kiedykolwiek groziłeś/aś, że popełnisz samobójstwo lub próbowałeś/aś je popełnić?

TAK NIE NIE WIEM

Czasem jesteśmy nieprzyjemni dlatego, że taką akurat mamy ochotę albo dlatego, że czujemy się usprawiedliwieni zachowując się tak. Myślimy wówczas, że osoba wobec której jesteśmy nieprzyjemni zasłużyła sobie na to. Czy pamiętasz kiedy ostatnio tak się czułeś/aś?

TAK NIE

W opisanej metodzie planowania bezpieczeństwa konieczne jest abyś całkowicie zrezygnował/a ze stosowania przemocy. Wracając pamięcią na sześć miesięcy wstecz zaznacz jakich usprawiedliwień użyłeś/aś dla zastosowanej przemocy wobec partnerki/a:

- ona/on uderzył/a pierwsza
był/a nieposłuszną/y
ona/a obrzucił/a mnie przezwiskami
ona/a stał/a się bardzo niezależną/y
Inne
- on/a oddał/a mi
byłem/am pijany/a i nie wiedziałem/am co robię
on/a znęcał/a się nad dzieckiem

PLAN BEZPIECZEŃSTWA – KROK 1

Z pewnością potrafisz sobie przypomnieć w jakich okolicznościach, sytuacjach, w relacjach z jakimi osobami, w jakich dniach lub porach dnia stajesz się agresywny/a. Aby przyjrzeć się temu co dzieje się z twoim ciałem i umysłem wypełnij tabelkę i odpowiedz na pytania:

1. **Twój sygnał czasowy** – jaki jest twój cykl przemocy? (zaznacz krzyżykiem miesiące, w których zaatakowałeś/aś kogoś fizycznie w okresie ostatnich dwóch lat.

Miesiąc Rok	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII

Zaznacz jak często obrażałeś/aś innych, bez używania przemocy fizycznej

- codziennie
co kilka dni
Inne
- raz w tygodniu
co kilka tygodni

Zaznacz dni tygodnia, gdy byłeś/aś najbardziej agresywny/a

- poniedziałek
wtorek
środa
czwartek
piątek
sobota
niedziela

Zaznacz czas w ciągu dnia, kiedy byłeś/aś najbardziej agresywny/a

wcześnie rano

przed południem
w południe
po południu
wieczorem
późnym wieczorem

Czy zdarza ci się mieć tzw. „złe dni” ? TAK NIE
Jeśli tak, czy zdarza ci się w te dni być bardziej agresywny/a? TAK NIE
Jak wczesnie orientujesz się, że masz „zły dzień”?

rano
w południe
w porze obiadowej
wieczorem

Określ kiedy będzie następny „zły dzień”, w którym będziesz agresywny/a

2. **Twoje sygnały sytuacyjne.** W jakich sytuacjach stajesz się agresywny/a? Co wywołuje w tobie złość? (zaznacz odpowiedni kwadrat)

brak pieniędzy	złe zachowanie dzieci
praca	brak seksu
teściowa	zajęcia domowe
chodzenie do kościoła	sposób postępowania partnerki/a
sluchanie, że jestem zły/a (krytykowanie mnie)	

Inne

W stosunku do kogo jesteś agresywny/a?

żony/męża	byłej żony/męża
partnerki/a	byłej partnerki/partnera
dzieci	ojca
matki	teściowej
innych członków rodziny	przyjaciół

Innych osób, kogo

3. **Fizyczne sygnały płynące z twojego ciała?**

W jaki sposób twoje ciało ostrzega cię, że możesz być fizycznie agresywny/a? Spróbuj zrelaksować się na moment i przypomnij sobie swoje ostatnie agresywne (słowne lub fizyczne) zachowanie. Przypomnij sobie, co twoje ciało czuło tuż przed atakiem agresji.

panika	zaciśnięte pięści	zaciśnięte szczęki
brak oddechu	wypieki na twarzy	gorące uszy
niemożność ustania na miejscu	wytrzeszczone oczy	ucisk w piersi

Inne

4. **Inne czynniki wchodzące w rachubę?** Zaznacz jak czujesz się kilkanaście godzin

przed atakiem agresji

zamyślony/a	nerwowy/a	zły/a
nieprzyjemny/a	smutny/a	z poczuciem pustki wewnętrznej
podminowany/a	bez apetytu	nie mogę spać

Inne

Czy piłeś/aś alkohol lub zażywałeś/aś narkotyki przed ostatnią awanturą?

TAK NIE

Jeśli tak, to jakie

Zaznacz, jakie substancje zażywasz, żeby poprawić sobie humor

papierosy	kawa	coca-cola
leki uspokajające	alkohol	środki poprawiające nastrój
środki obniżające nastrój	kokaina	słodycze

Inne

Czy uważasz, że któryś z w/w nawyków jest zły dla ciebie?
 TAK NIE

TWÓJ PLAN BEZPIECZEŃSTWA – KROK 2

Planowanie bezpieczeństwa.

Teraz, kiedy już zidentyfikowałeś niektóre znaki ostrzegawcze ulóż szczegółowy plan, w celu uniknięcia stosowania przemocy.

Ułóż dokładny plan działania zapobiegający użyciu przez ciebie siły lub przemocy po pojawieniu się kolejnych sygnałów.

Sygnal czasowy

.....

.....

.....

.....

.....

Plan

.....

.....

.....

.....

Sygnal sytuacyjny

.....

.....

.....

.....

Plan

.....

.....

.....

.....

Sygnal fizyczny

.....

.....

.....

.....

Plan

.....

.....

.....

.....

PLAN BEZPIECZEŃSTWA – KROK 3

Jeżeli użyłeś/aś jednego ze swoich planów, zastanów się czy był on skuteczny. Która część planu była skuteczna, która nie, a która spowodowała nowy problem?

Przejrzyj ponownie swój plan. Pamiętaj, że planowanie bezpieczeństwa jest procesem wymagającym ciągłych poprawek, co wynika z ciągle zmieniających się okoliczności. Wobec tego część twojego planu może okazać się nieskuteczna w nowej sytuacji czy miejscu. Dlatego plan bezpieczeństwa trzeba stale udoskonalać. Przygotuj się do tego, żeby od czasu do czasu przeglądać swój plan bezpieczeństwa i w zależności od miejsca, sytuacji i czasu wносить do niego poprawki.

KWESTIONARIUSZ KONTROLOWANIA

Imię i nazwisko

Data

1. Działanie

Opisz krótko sytuacje i działania, w których użyłeś/aś przemocy w celu kontrolowania ofiary (opis powinien zawierać gesty, ton głosu, kontakt fizyczny, wyraz twarzy).

.....
.....
.....
.....
.....

2. Intencje

Co chciałeś/aś, aby się wydarzyło w danej sytuacji?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Przekonania

Jakie przekonania stoją za twoimi czynami i intencjami?

.....
.....
.....
.....
.....

4. Uczucia

Jakie towarzyszyły ci uczucia?

.....

.....
.....
.....

5. Umniejszanie znaczenia, obwinianie, zaprzeczanie

W jaki sposób umniejszałeś/aś znaczenie swoich czynów, zaprzeczałeś/aś im lub obwiniałeś/aś partnerkę/a?

.....
.....
.....
.....

6. Skutki

Jaki był wpływ twoich czynów?
Na siebie samego:

.....
.....
.....

Na partnerkę/a:

.....
.....
.....

Na innych (kogo):

.....
.....

7. Używanie przemocy w przeszłości

Jaki wpływ na obecną sytuację miała wcześniej stosowana przez siebie przemoc?

.....

.....

.....

.....

8. Zachowanie nie kontrolujące
Co mogłeś/aś zrobić inaczej?

.....

.....

.....

.....

.....

UZUPEŁNIJ KATALOG

Minimalizowanie	<ul style="list-style-type: none"> - ledwo ją dotknąłem/am - tylko rzuciłem/am czymś, wcale nie w nią/niego - - - - - - - - -
Zaprzeczanie	<ul style="list-style-type: none"> - ja tylko się broniłem/am - - - - - - - - -
Obwinianie	<ul style="list-style-type: none"> - byłem/am pijany/a - to on/a nie chciał/a przestać - - - - - - - -

PRZERWA NA OCHŁONIĘCIE

(stop klatka) – metoda na unikanie agresywnego zachowania

Jedną z alternatyw do agresywnego zachowania jest przerwa na ochłonięcie, która sprawdza się w praktyce. Jej celem jest rozładowanie napięcia nagromadzonego w czasie konfliktu w taki sposób, by nadal móc prowadzić rozmowę w sposób nie raniący ani słownie ani fizycznie drugą osobę zaangażowaną w konflikt.

Nim zaczniesz stosować przerwy:

- a) przed rozpoczęciem rozmowy na drażliwy czy konfliktowy temat poinformuj partnerkę/a, że jeśli się zdenerwujesz będziesz chciał/a wyjść z pokoju, żeby się uspokoić,
- b) zaplanuj kiedy przerwa będzie ci potrzebna,
- c) zaplanuj dokąd pójdziesz w czasie przerwy,
- d) zaplanuj ile przerwa będzie trwała (15-30 minut),
- e) zaplanuj co będziesz robił/a w czasie przerwy.

W czasie przerwy zastosuj się do poniższych uwag:

- a) **daj partnerce/owi sygnał, że chcesz zrobić przerwę i natychmiast wyjdź z pokoju.** Jeżeli czujesz, że dłużej nie wytrzymasz, że nie możesz już zapanować nad sobą i chcesz krzyczeć lub ją/jego uderzyć, natychmiast opuść pokój. Nim to zrobisz poinformuj partnerkę/a, że wychodzisz z pokoju po to aby zapobiec swojemu agresywnemu zachowaniu a nie po to, żeby uniknąć rozmowy. Pamiętaj, abyś opuścił/a pokój nie w sposób agresywny (nie trzaskaj drzwiami, nie kop niczego po drodze), bo rozpocznesz przerwę na ochłonięcie w sposób dalece niewłaściwy.
- b) **wyladuj nagromadzone napięcie ale nie bij i nie uderzaj.** Jeśli nagromadzona energia każe ci krzyczeć idź gdzieś, gdzie nie będzie cię słyszeć. Upewnij się, że krzyk jest ci potrzebny do rozładowania energii, a nie do tego, by kogoś przestraszyć. Możesz np. krzyczeć w poduszkę. Nie uderzaj w nic nawet jeśli nie ma nikogo w pobliżu, bo bicie to zachowanie którego chcesz się oduczyć. Jeśli masz dużo energii zrób parę ćwiczeń gimnastycznych (rób przysiady, biegaj itp.).
- c) **zrelaksuj się (weź kilka głębokich oddechów, policz od 10 do 1 itp.).** Po rozładowaniu energii powinieneś/aś trochę odpocząć, odetchnij głęboko, przenieś się myślami do mile spędzonych chwil, pomedytuj, weź prysznic.
- d) **pomyśl o tym co czujesz.** Zastanów się nad własnymi uczuciami. Czy jesteś zły/a, dlaczego jesteś zły/a, co spowodowało twoją złość. Jakie inne uczucia kryją się pod twoją złością? Czy czujesz się zraniony/a? – jeśli tak to co cię zraniło i co cię boli? Jeśli jesteś samotny/a kogo potrzebujesz? Smutny/a? – jeśli tak to co straciłeś/aś? Zagrożony/a? – jeśli tak to co się zmieniło albo czego nie jesteś pewny/a? Przestraszony/a? – jeśli tak to czego się obawiasz, że co może się zdarzyć?
- e) **pomyśl o konflikcie.** Zastanów się o co walczysz w tym konflikcie? Jaka jest różnica między tym co ty chcesz a co chce twoja partnerka/r? Miej świadomość, że to co dla ciebie jest podstawą w tym konflikcie przez twoją partnerkę/a może być widziane inaczej. Jeśli już wiesz o co ci naprawdę chodzi w tym konflikcie skup się na tym co chcesz, co chciałbyś aby teraz się stało?

f) po upływie 15-30 minut wróć i prowadź dalej rozmowę.

Co możesz zrobić w czasie przerwy?:

- iść na krótki spacer lub pobiegać,
- zrelaksować się, np. położyć się,
- wziąć gorący lub zimny prysznic,
- zapisać co przychodzi ci do głowy na temat trwającego konfliktu,
- porozmawiać z przyjacielem,
- zachęcić siebie do poszukiwania nowych rozwiązań,
- zmienić plany na dany dzień, biorąc pod uwagę konflikt, który musisz rozwiązać.

STOP – przerwa na ochłonięcie czyli co zrobić żeby nie użyć przemocy

Dokonanie aktu przemocy jest twoim własnym wyborem. Zrób przerwę a to pomoże Ci nikogo nie skrzywdzić. Gdy zauważasz w sobie złość i wzmożone napięcie odejdź aby ochłonąć, pomyśleć i nie zadać nikomu bólu. Zastosowanie przerwy nie rozwiąże za Ciebie problemu ale pozwoli ci ten problem przeanalizować. Przeczytaj i zastosuj się do podanych wskazówek.

PRZYGOTUJ SIĘ

Znajdź taką chwilę, kiedy ty i partnerka/r będziecie odprężeni. Zapytaj czy możecie porozmawiać o przerwach. Jeśli nie będzie chciał/a poproś, nie wymuszaj, by wyznaczył/a ci inną chwilę. Wy tłumacz jej/jemu, że „przerwa na ochłonięcie” pozwoli ci zakończyć stosowanie przemocy i będziecie mogli porozmawiać jak wrócisz. Umówcie się, że będziesz mówił/a „STOP-PRZERWA” przed wyjściem z pokoju. To ważne, by twoja partner/ka wiedział/a, że wychodzisz by zrobić przerwę, a nie po to by uniknąć rozmowy. Wzięcie przerwy, gdy jej potrzebujesz to twoja odpowiedzialność a nie partnera/ki.

ROZPOZNAJ ZŁOŚĆ

Bądź świadom chwili, w której twoja rozmowa z partnerem/ką przestaje być pożyteczna. Zauważaj w sobie zmiany fizyczne takie jak ból głowy, zaczerwieniona twarz, pędzące myśli, przyspieszone bicie serca, zaciśnięte pięści, zaciśnięte zęby, niezdolność uważnego słuchania. Wsłuchaj się w siebie, w swój wewnętrzny głos. Czy powtarzasz w myślach coś złego o sobie, o partnerze/ce, o innych, o sytuacji? Wydając rozkazy – zamknij się, przestań, zostaw mnie w spokoju albo używając wyzwisk i wulgarnych słów - używasz języka pełnego przemocy a to powiększa złość.

ZRÓB PRZERWĘ

Nie skrzywdzisz kogoś, z kim akurat nie przebywasz. Powiedz partnerowi/ce o przerwie, nie wahaj się, nie staraj się mieć racji, odejdź.

W CZASIE PRZERWY

Odpręż się fizycznie i psychicznie przez minimum 15 minut. W tym czasie nie prowadź samochodu, nie pij alkoholu, nie bierz narkotyków, nie uderzaj niczego, skup się na oddychaniu, idź na długi spacer lub pobiegaj, nazwij swoje uczucia. Powtórz, najlepiej głośno kilka razy „biorę odpowiedzialność za siebie” albo „jestem dobry/a i nikogo nie skrzywdzę”.

Pamiętaj, że twój/a partner/ka nie jest twoim wrogiem i zastanów się jaki on/a może mieć punkt widzenia.

ZANIM WRÓCISZ

Zadzwoń do kogoś z grupy, kto pomoże ci rozpoznać twoje uczucia, myśli i pragnienia. Zaplanuj co robisz po powrocie z przerwy i najlepiej zadzwoń do partnera/ki i zapytaj czy zechce porozmawiać jak wrócisz.

WRÓĆ

Jeżeli nie dzwoniłeś do partnera/ki zapytaj po powrocie czy zechce porozmawiać. Wytłumacz jemu/jej też, że czułeś złość i musiałeś wyjść, by nad nią zapanować. Spróbujcie znaleźć rozwiązanie konfliktu a jeśli wam się to nie będzie udawało przelóżcie rozmowę na inny termin nie zapominając o nim. Jeżeli znowu poczujesz złość zrób jeszcze jedną przerwę.

Pogratuluj sobie, jeśli udało ci się zastosować podaną metodę.

Kontrakt

Ja, jestem świadomy/a tego, że potrzebuję pomocy ze względu na używanie przemocy w przeszłości i że chcę się uczyć zachowań nie przemocowych.

- 1) Oświadczam, że zostałem/am skierowany/a do programu korekcyjno-edukacyjnego /zdecydowałem/am się na udział w programie korekcyjno-edukacyjnym (proszę podkreślić właściwe), ponieważ innym instytucjom/osobom i mnie również zależy na tym, aby moja rodzina była bezpieczna i szczęśliwa. Zgadzam się radzić sobie ze swoimi problemami przez współpracę z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Łowiczu poprzez udział w Programie korekcyjno-edukacyjnym dla osób stosujących przemoc w rodzinie.
- 2) Chcę bez agresji i przemocy, w pokojowy sposób, z poszanowaniem praw wszystkich jej członków rozwiązywać problemy, które pojawiają się we wspólnym życiu i rezygnuję ze wszystkich zachowań, które mogłyby naruszyć prawa i dobra bliskich mi osób.
- 3) Wiem, że prawa i dobra tych osób są strzeżone przez prawo oraz że za ich naruszenie grozi odpowiedzialność karna.
- 4) Rozumiem, czego oczekują ode mnie instytucje lub osoby, które skierowały mnie do programu.
- 5) Wyrażam zgodę na kontakt realizatorów z moją rodziną (żoną/partnerką, mężem/partnerem i dziećmi) oraz instytucjami, które mnie tutaj skierowały i informowanie ich o moich obecnościach/nieobecnościach na zajęciach i moim w nich zaangażowaniu.
- 6) Rozumiem, że udział w programie nie ustrzeże mnie przed konsekwencjami czynów, które już popełniłem i nie uchroni mnie przed karą, gdybym nadal naruszał/a prawa i dobra bliskich mi osób.
- 7) Przyjmuję do wiadomości, że udział w programie nie powoduje zawieszenia nadzoru i zainteresowania kuratora, opieki pracownika ops, pedagoga lub innych instytucji czy też osób w sprawach związanych z bezpieczeństwem wszystkich członków mojej rodziny.
- 8) Jeśli popełnię pomyłkę lub złamię którekolwiek z postanowień zgłoszę to natychmiast pracownikowi Programu i będę otwarcie rozmawiał/a na ten temat.
- 9) Zaakceptuję konsekwencje mojego zachowania włączając w to przedłużony pobyt w Programie, usunięcie mnie z Programu lub inne konsekwencje.
- 10) Przez najbliższy rok po ukończeniu programu, raz w miesiącu, zobowiązuję się do uczestnictwa w spotkaniu grupy, której celem jest wspieranie mojej zmiany (Nie dotyczy uczestników Programu prowadzonego w warunkach izolacji w Zakładzie Karnym w Łowiczu).

Plan nie używania przemocy (PLAN BEZPIECZEŃSTWA):

- 1) Zobowiązuję się oddawać na czas wyznaczone prace domowe i „Plan bezpieczeństwa” w ciągu dwóch tygodni po rozpoczęciu Programu.
- 2) Będę pracował/a nad udoskonaleniem mojego „Planu bezpieczeństwa” aż zostanie on zatwierdzony przez pracowników Programu. Jeśli będę miał/a trudności z napisaniem planu poproszę o pomoc.

- 3) Rozumiem, że wymaga się ode mnie podzielenia się tym planem w grupie i udoskonalania go, aż będzie zaakceptowany przez członków grupy.
- 4) Rozumiem, że mój czas uczęszczania na grupę może być przedłużony jeśli nie oddam w wyznaczonym czasie zaakceptowanego planu bezpieczeństwa i prac domowych.

Frekwencja:

- 1) Zgadzam się uczęszczać na zajęcia nie częściej niż 2 razy w tygodniu.
- 2) Zgadzam się uczestniczyć w 1 spotkaniu indywidualnym i 20 spotkaniach grupowych.
- 3) Rozumiem, że mogę być usunięty z Programu za nieobecność i spóźnienia.
- 4) Program nie rozróżnia usprawiedliwionych i nieusprawiedliwionych nieobecności.
- 5) Zobowiązuje się powiadamiać pracownika Programu jeśli nie będę mógł/a zgłosić się na zajęcia.

Upoważnienie do udzielania informacji:

- 3) Oświadczam, że podałem/am pracownikom Programu prawdziwy adres, telefon i informacje na temat mojej żony, partnerki, osoby poszkodowanej i że natychmiast powiadomię pracowników Programu jeśli te informacje się zmieniają. Zgadzam się również na udzielanie informacji przez pracowników Programu terapeutę ofiary.

Udział w Programie:

- 1) Rozumiem że celem mojego udziału w Programie jest nie używanie przemocy i że moje zachowanie w Programie jak i w życiu prywatnym będzie odzwierciedlało to. Będę otwarty/a i szczerzy/a w grupie, będę uczestniczył/a regularnie w zajęciach.
- 2) Jeśli wypłynie problem związany z używaniem alkoholu, narkotyków lub choroby psychicznej poddam się leczeniu i tylko wtedy mogę kontynuować udział w Programie. Będę realizował/a zalecenia pracowników Programu i poddam się ewaluacji, jeśli zaleci mi ją pracownik Programu.
- 3) Przeczytałem ten kontrakt i rozumiem, że podpisując go jestem odpowiedzialny/a za jego przestrzeganie. Rozumiem że przed podpisaniem tego kontraktu mogę skonsultować się z moim prawnikiem.

.....
Data i podpis uczestnika

.....
Data i podpis realizatora

Ponadto:

1. Mam prawo do szacunku ze strony organizatorów i realizatorów programu.
2. Mam prawo zwracać się do organizatorów i realizatorów programu ze wszelkimi pytaniami i wątpliwościami.
3. Mam prawo oczekiwać regularności i punktualności prowadzonych zajęć.
4. Mam prawo być poinformowanym, gdyby zajęcia z ważnych powodów miały się nie odbyć.
5. Mam prawo do poufności i anonimowości wobec wszystkich instytucji i osób, które nie są zaangażowane w realizację programu.

6. Mam prawo do uczestnictwa w zajęciach, które będą prowadzone przez osoby profesjonalnie do tego przygotowane.
7. Mam prawo, za zgodą innych członków rodziny, poprosić realizatorów programu o sesję rodzinną.
8. Przyjmuję do wiadomości, że realizujący program (osoby jak i instytucje) wyznają zasadę „zero tolerancji dla przemocy”, dlatego też w uzgodnionej z nimi formie mam prawo zawsze poprosić ich o pomoc w bezpiecznym rozwiązywaniu pojawiających się konfliktów rodzinnych, zanim dojdzie do ich eskalacji oraz w sytuacjach, które mogą grozić wybuchem agresji i naruszeniem praw i dóbr osób mi bliskich.

.....
Data i podpis uczestnika

.....
Data i podpis realizatora

Nr telefonu do uczestnika programu

Nr telefonu do żony/partnerki męża/partnera

Nr telefonu do organizatorów/realizatorów programu