

# Rodzaje pomocy psychologicznej w pracy z osobami pokrzywdzonymi przestępstwem – ich specyfika i wskazania do stosowania

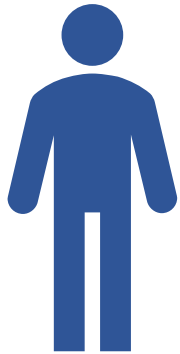
DR IWONA ULFIK-JAWORSKA  
psycholog, trener, psychoterapeuta

# Plan wystąpienia

1. Pomoc psychologiczna – wprowadzenie.
2. Interwencja kryzysowa.
3. Psychoterapia:
  - indywidualna,
  - grupowa,
  - par i małżeństw.
4. Grupy wsparcia.
5. Psychoedukacja.



# 1. POMOC PSYCHOLOGICZNA



**OSOBA POMAGAJĄCA**

**INTERWENCJA KRYZYSOWA**

**PSYCHOTERAPIA**

**GRUPY WSPARCIA**

**PSYCHOEDUKACJA**



**OSOBA POKRZYWDZONA**

MINISTERSTWO  
SPRAWIEDLIWOŚCI

[www.ms.gov.pl](http://www.ms.gov.pl)

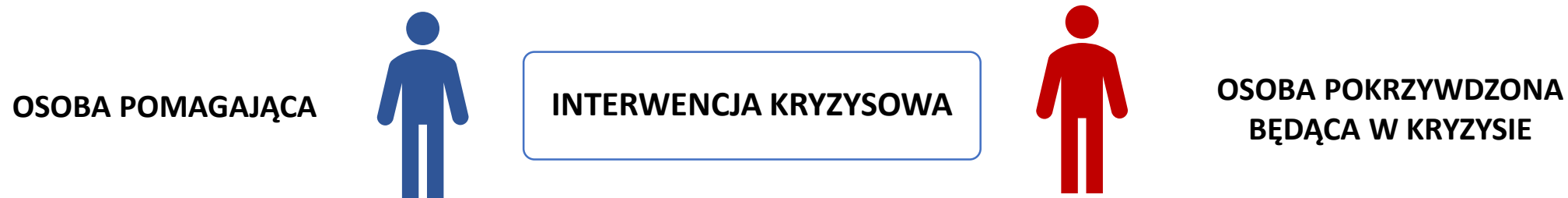
FUNDUSZ  
SPRAWIEDLIWOŚCI

[www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl](http://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl)



Projekt „Standaryzacja świadczonej pomocy w ramach Sieci Pomocy Pokrzywdzony Przystępem jako narzędzie zwiększenia efektywności świadczonej pomocy na rzecz osób pokrzywdzonych przestępstwem oraz osób im najbliższych” współfinansowano ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości.

## 2. Interwencja kryzysowa (1/6)



- działania doraźne, krótkoterminowe, zmierzające do udzielenia natychmiastowej pomocy osobie znajdującej się w sytuacji kryzysowej.

## 2. Interwencja kryzysowa (2/6)



**Wskazania:** osoby w sytuacji kryzysu, doświadczające traumy sytuacyjnej (np. wypadek) albo traumy chronicznej (np. przemoc domowa).

**Cele** - jak najszybsze udzielenie pomocy

- a) zapewnienie bezpieczeństwa,
- b) obniżenie objawów,
- c) odzyskanie umiejętności samodzielnego radzenia sobie w sytuacji kryzysu.

## 2. Interwencja kryzysowa (3/6)

### ROZUMIENIE SZEROKIE

Różne służby oraz profesjonaliści (np. policja, pogotowie, pomoc społeczna, prawnik, kurator, OPK)

Działania interwencyjne dotyczą osoby pokrzywdzonej oraz jej środowiska (np. NK, izolacja sprawcy)

Wsparcie informacyjne, pomoc medyczna, pomoc prawna, poradnictwo, psychoedukacja, wsparcie materialne, zapewnienie bezpieczeństwa

### ROZUMIENIE WĄSKIE

„Pierwsza pomoc psychologiczna” profesjonalistów z zakresu zdrowia psychicznego (oraz nieprofesjonalistów)

Koncentracja na osobie pokrzywdzonej i jej stanach wewnętrznych (aktywne słuchanie)

Wsparcie psychologiczne, psychoedukacja, poradnictwo psychologiczne, psychoterapia podtrzymująca krótkoterminowa

## 2. Interwencja kryzysowa – specyfika (4/6)



- „pierwsza pomoc psychologiczna”,
- krótkoterminowa i doraźna forma pomocy psychologicznej,
- koncentruje się na aktualnym problemie klienta,
- kontakty z osobą pokrzywdzoną mogą być bardzo częste,
- poziom dyrektywności osoby pomagającej jest dostosowany do stanu i potrzeb osoby pokrzywdzonej,
- wykorzystuje zasoby klienta, w tym istniejącą sieć relacji z innymi osobami.

## 2. Interwencja kryzysowa (5/6)

6 etapowy model interwencji kryzysowej R.K. Jamesa, B. E. Gillilanda





## 2. Interwencja kryzysowa (6/6)



- pomaga wrócić do pewnej równowagi psychicznej,  
ale nie rozwiązuje problemu  
**długotrwałych skutków psychicznych przeżytej traumy  
oraz reakcji pourazowych**

dlatego po interwencji kryzysowej kolejnym etapem  
jest często podjęcie **PSYCHOTERAPII**

# 3. Psychoterapia (1/2)

PSYCHOTERAPEUTA



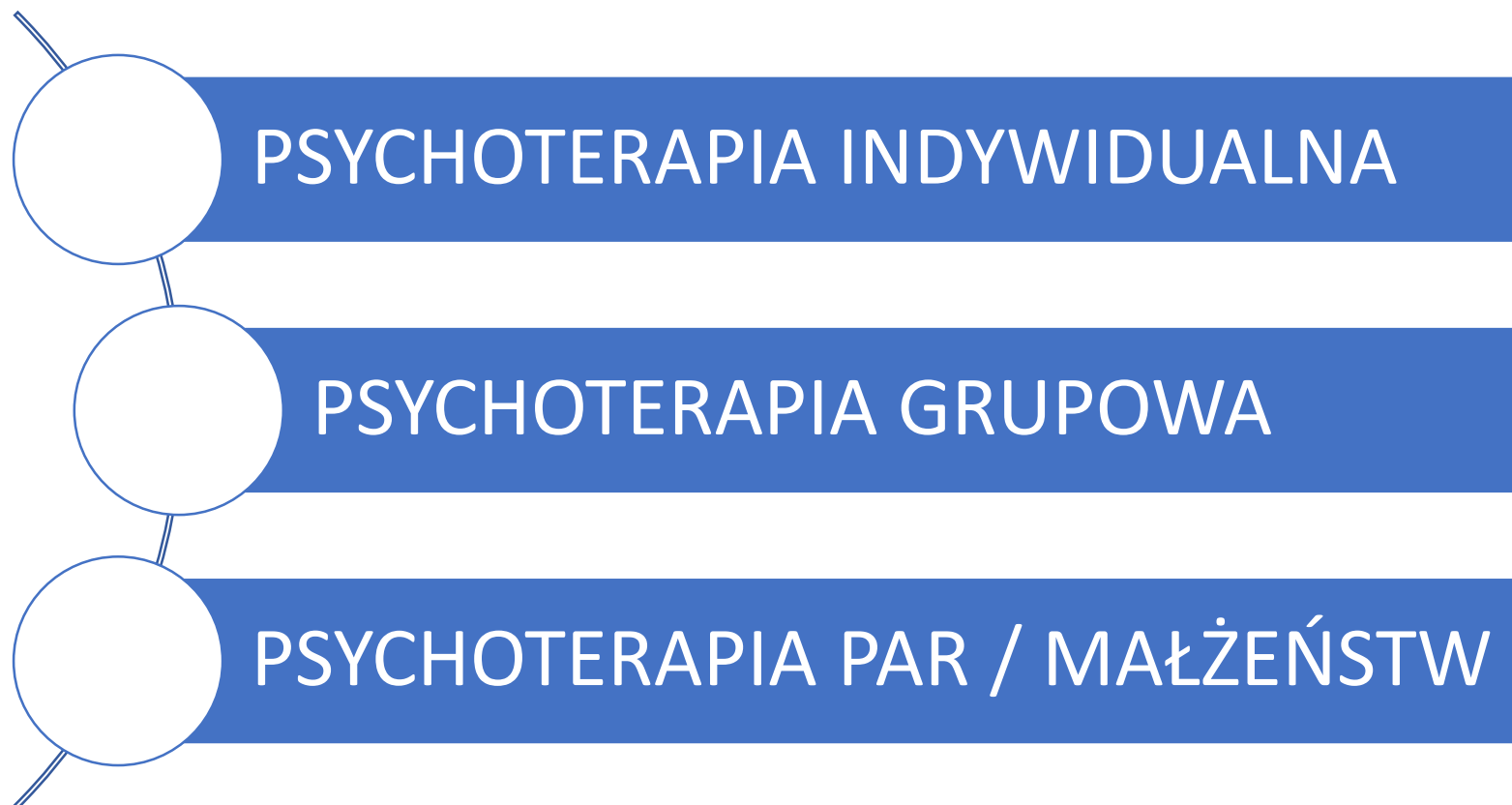
PSYCHOTERAPIA



OSOBA POKRZYWDZONA  
Z ZABURZENIAMI ZDROWIA  
PSYCHICZNEGO,  
NIE BĘDĄCA W KRYZYSIE

- forma oddziaływań psychospołecznych, która ma na celu korektę zaburzeń przeżywania i zachowania (Aleksandrowicz, 2000),
- jest możliwa dopiero wówczas, kiedy **osoba pokrzywdzona odzyskała równowagę psychiczną oraz poczucie bezpieczeństwa.**

# 3. Psychoterapia (2/2)



# 3.1. Psychoterapia indywidualna (1/3)



**Wskazania:** osoby pokrzywdzone przemocą, ofiary innych traumatycznych wydarzeń oraz przestępstw – doświadczające długofalowych skutków traumy (np. depresja, objawy lękowe, PTSD, dysocjacja, reakcje somatomorficzne).

## Cele :

- odbudowanie poczucia bezpieczeństwa i poczucia kontroli, poczucia wartości i sprawczości,
- obniżenie nasilenia objawów i poprawa samopoczucia,
- przepracowanie urazowych doświadczeń – pomoc w opracowaniu nowej interpretacji traumy i przejście ze statusu *ofiary* na status *ocalonego*, zwiększenie współczucia wobec siebie i innych,
- wzmacnianie pozytywnych zmian w zachowaniach, schematach myślenia oraz reakcjach emocjonalnych.

# 3.1. Psychoterapia indywidualna (2/3)



## Specyfika:

- terapia traumy jest zazwyczaj długoterminowa (Badura-Madej, Dobrzyńska-Mesterhazy, 2000) od 1 roku nawet do 5 lat (Walker, 1994),
- spotkania odbywają się co 1-2 tygodnie,
- różne szkoły terapeutyczne wykorzystują różne techniki oraz interwencje terapeutyczne,
- podstawą jest pozytywna i stabilna relacja terapeutyczna,
- nie ma sztywnych schematów leczenia – wymagana jest elastyczność i dostosowanie się do specyfiki klienta.

# 3.1. Psychoterapia indywidualna - dzieci i młodzieży (3/3)

**Wskazania:** dzieci i młodzież będący świadkami i/lub obiektem przemocy, ujawniający ostre reakcje pourazowe, m.in. zaburzenia zachowania, zaburzenia emocjonalne, objawy depresji, tendencje samobójcze albo samouszkodzenia.

## **Specyfika:**

- terapia krótkoterminowa lub długoterminowa,
- podstawą jest nawiązanie bezpiecznej relacji terapeutycznej,
- korzystna jest terapia poprzez zabawę, rysunek i inne,
- jednym z etapów terapii jest odtwarzanie traumatycznych wydarzeń w bezpiecznym otoczeniu oraz zmniejszanie poczucia odpowiedzialności i poczucia winy.

## 3.2. Psychoterapia grupowa dla ofiar traumy

**Wskazania:** osoby z doświadczeniem traumy (np. doznające przemocy), które odzyskały już podstawowe poczucie bezpieczeństwa, radzą sobie z niepokojem i korzystają ze wsparcia innych oraz mogą systematycznie uczestniczyć w spotkaniach grupowych.

**Cele:** psychoterapia traumy i leczenie objawów zaburzeń pourazowych poprzez powtórne analizowanie i przepracowywanie doświadczeń urazowych również z okresu dzieciństwa.

### **Specyfika:**

- grupa ma charakter **zamknięty**,
- zajęcia są ściśle ustrukturyzowane, jest ścisły limit czasowy,
- terapeuta jest przygotowany do pracy z traumą.

# 3.3. Psychoterapia pary/małżeńska (1/2)

## Przeciwwskazania:

- ryzyko ataku ze strony agresywnego partnera oraz dalszego doświadczania przemocy
- w związku,
- zagrożenie życia oraz poczucia bezpieczeństwa ze strony jednego partnera,
- ciągłe obwinianie, stosowanie nacisku/przymusu, upokarzanie, groźby,
- brak empatii,
- ostre lub chroniczne nadużywanie alkoholu lub innych środków odurzających,
- objawy psychotyczne,
- fantazje samobójcze,
- nieprzepracowane problemy związane z doświadczeniem przemocy w dzieciństwie (Badura-Madej, Dobrzyńska-Mesterhazy, 2000).



## 3.3. Psychoterapia pary/małżeńska (2/2)

**Wskazania:** Osoba pokrzywdzona radzi sobie z odległymi skutkami przemocy, odzyskała poczucie wpływu i własnej wartości, ma zapewnione bezpieczeństwo; Partner/ka, który jest sprawcą, uczestniczył/a w specjalistycznym programie dla sprawców i nie stosuje przemocy wobec partnerki/ra przez minimum 6 mies. (por. Badura-Madej, Dobrzyńska-Mesterhazy, 2000).

### Specyfika:

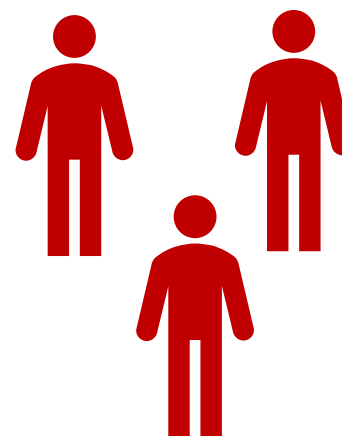
- terapia prowadzona jest przez 2 terapeutów jednocześnie,
- ma na celu poprawę relacji małżeńskich tak, aby uzyskać większą kontrolę nad swoim życiem i dobrostanem w związku.

# 4. Grupy wsparcia (1/3)

PSYCHOLOG  
PSYCHOTERAPEUTA  
TRENER GRUPOWY



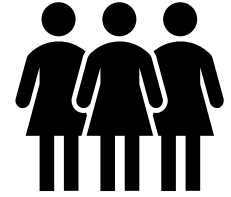
GRUPA WSPARCIA



OSOBY POKRZYWDZONE  
NIE BĘDĄCE W OSTRYM  
KRYZYSIE

**Wskazania:** grupy tworzone przez **osoby o podobnych problemach** np. grupy dla osób doświadczających przemocy w rodzinie, dla osób współuzależnionych (Badura-Madej, Dobrzyńska –Mesterhazy, 2000)

# 4. Grupy wsparcia (2/3)



## Specyfika:

- prowadzone przez specjalistów (profesjonalne) lub samopomocowe,
- charakter otwarty (lub zamknięty 12 -14 spotkań),
- Jednopłciowe,
- czynniki leczące:
  - wzajemne wsparcie i bezpieczne relacje,
  - humor,
  - wzajemne docenianie sukcesów,
  - rytuały,
  - edukacja,
  - techniki terapeutyczne (np. arteterapia, metafora, biblioterapia),
- dosyć duża skuteczność.

# 4. Grupy wsparcia (3/3)



## Korzyści:

- redukcja lęku i niepokoju,
- wychodzenie z izolacji społecznej,
- przezwyciężanie wstydu i poczucia winy,
- przeciwdziałanie stygmatyzacji,
- doświadczenie akceptacji i wsparcia od członków grupy,
- poszerzenie wachlarza strategii radzenia sobie,
- wiedza o problemie, o możliwościach uzyskania pomocy,
- rozwój osobisty,
- budowanie poczucia własnej wartości i sprawczości,
- pozytywne doświadczenia poradzenia sobie z trudnościami.

# 5. Psychoedukacja (1/2)



**Wskazania:** interwencja przydatna we wszystkich rodzajach pomocy psychologicznej.

**Cele:** przekazywanie wiedzy na temat funkcjonowania człowieka w różnych okolicznościach życiowych, m.in. na temat traumy i jej następstw, form przemocy, mitów związanych z przemocą, typowych reakcji na traumę, objawów stresu pourazowego, planów bezpieczeństwa i in.

**Formy:** informacje przekazywane ustnie, ulotki, książki, strony internetowe, warsztaty.

**Efekty:** obniżenie lęku, poczucia winy, wstydu, zwiększenie poczucia kontroli, ulga, normalizacja swoich reakcji, zwiększenie sprawczości.

# 5. Cechy efektywnej psychoedukacji (2/2)



- zapewnia konkretne informacje o problemie,
- oferuje praktyczne strategie oraz propozycje działań,
- podnosi samoocenę,
- zwiększa odporność na stres,
- rozwija nowe sieci społeczne
- dekonstruuje mity związane z danym zagadnieniem,
- dostarcza informacji o dostępnych zasobach,
- pokazuje alternatywne sposoby myślenia oraz reagowania,
- zmniejsza stygmatyzację i lęk,
- wzbudza nadzieję.

# 6. Literatura wybrana

- Aleksandrowicz, J. (2000). *Psychoterapia. Podręcznik dla studentów, lekarzy i psychologów*. Warszawa: PZWL
- Badura-Madej, W. (1996). *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej*, Warszawa: Interart.
- Badura-Madej, W. Dobrzyńska-Mesterhazy, (2000). *Przemoc w rodzinie. Interwencja kryzysowa i psychoterapia*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
- Brie J., Scott C. (2010). *Podstawy terapii traumy. Diagnoza i metody terapeutyczne*, IPZ, Warszawa
- Czabała, J. C. (2013). *Czynniki leczące w psychoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czabała, J. C., Kluczyńska, S. (2015). *Poradnictwo psychologiczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Greenstone, J.L.; Leviton, S.C. (2004). *Interwencja kryzysowa*. Gdańsk: GWP.
- Herman, J.L. (1998). *Przemoc – uraz psychiczny i powrót do równowagi*. Gdańsk: GWP
- James, R.K.; Gilliland, B.E. (2006). *Strategie interwencji kryzysowej. Pomoc psychologiczna poprzedzająca terapię*. Warszawa: PARPA.
- Kubacka-Jasiecka, (2010). *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Łuczyńska, M. Wołoszyn, B. (2016). *Interwencja kryzysowa w pracy socjalnej*. W: I. Krasiejko i M. Ciczowska-Giedziun (red.) Praca socjalno-wychowawcza z rodziną w ujęciu wybranych koncepcji Analiza metodycznego działania z osobami potrzebującymi pomocy. Warszawa: Instytut Rozwoju Służb Społecznych (s. 175-194).

Dziękuję za uwagę 😊

DR IWONA ULFIK-JAWORSKA  
Psycholog, trener, psychoterapeuta

MINISTERSTWO  
SPRAWIEDLIWOŚCI  
[www.ms.gov.pl](http://www.ms.gov.pl)

FUNDUSZ  
SPRAWIEDLIWOŚCI  
[www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl](http://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl)

  
EDUKACJA  
Bona Fides  
Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Bona Fides

Projekt „Standaryzacja świadczonej pomocy w ramach Sieci Pomocy Pokrzywdzony Przystępem jako narzędzie zwiększenia efektywności świadczonej pomocy na rzecz osób pokrzywdzonych przestępstwem oraz osób im najbliższych” współfinansowano ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości.



# MINISTERSTWO SPRAWIEDLIWOŚCI

[www.ms.gov.pl](http://www.ms.gov.pl)

# FUNDUSZ SPRAWIEDLIWOŚCI

[www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl](http://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl)

WSPÓŁFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW  
**FUNDUSZU  
SPRAWIEDLIWOŚCI,**  
KTÓREGO DYSPOONENTEM JEST  
MINISTER SPRAWIEDLIWOŚCI



  
**STANDARYZACJA  
ŚWIADCZONEJ POMOCY  
W RAMACH SIECI POMOCY  
POKRZYWDZONYM  
PRZESTĘPSTWEM**

STOWARZYSZENIE WSPIERANIA AKTYWNOŚCI  
**B O N A F I D E S**

tel. 535 000 523 / 783 510 310  
standardy@stowarzyszeniebonafides.pl  
[www.wysokiestandardy.pl](http://www.wysokiestandardy.pl)  
[www.stowarzyszeniebonafides.pl](http://www.stowarzyszeniebonafides.pl)  
PODARUJ NAM 1% PODATKU  
K R S : 0 0 0 0 1 6 8 5 0 9

