

COMUNICAREA CU VICTIMA

Expert Psihoterapeut Autonom

Adela Niță Szenteș

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



- *violența verbală* - se referă la folosirea unui limbaj jignitor și denigrator (insulte, expresii umilitoare). Această formă **de violență poate fi suprapusă cu** violența psihologică.
- *violența psihologică* – se referă la îngrădirea libertății unei persoane de a-și lua propriile decizii, provocarea de tensiune psihică și menținerea unui climat permanent de devalorizare, înjosire, insulte, folosirea de porecle, amenințări cu divorțul, părăsirea, separarea de copii sau de alți membrii cu scopul subminării autonomiei victimei; persoana agresivă își poate îndrepta furia către obiecte, animale (violență demonstrativă), cu scopul de a obține ascultarea **de** frică a victimei; manifestarea geloziei, acuzații nefondate, neglijarea etc.
- *violența fizică* – se referă la orice acțiune fizică manifestată împotriva persoanei vulnerabile cu scopul de a fi rănită (scuiptat, tras de păr, strâns de gât, mușcare, legarea mâinilor, a picioarelor, producerea de răni cu țigara, cuțitul sau alte obiecte, lovirea cu obiecte sau cu mâinile, picioarele, otrăvire, intoxicare, incendiere etc.).
- *violență sexuală* – obligarea **de** a întreține relații intime fără consimțământul partenerului, criticarea abilităților sexuale, tratarea ca pe un obiect sexual, solicitarea partenerului de a întreține relații intime în urma vizionării de materiale pornografice, duritate în timpul actului sexual, hărțuire, transmitere de boli sexuale, acuzații de infidelitate, prostituție forțată etc.

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



- *violența economică* – interdicția de a avea un serviciu, lipsa accesului la finanțele familiei sau chiar la cele proprii, presiunea de a-si asuma susținerea financiară a familiei, cererea de justificare a cheltuielilor făcute, cheltuirea iresponsabilă a finanțelor familiei, secretizarea finanțelor obținute de către persoana abuzivă etc.
- *violența socială* – limitarea contactului cu familia, interdicția de a avea prieteni și de a fi vizitată, închiderea în casă sau lipsa accesului la a intra în locuință, limitarea accesului la informație (telefon, mass-media), verificarea telefonului, atitudine dură/nepotrivită față de cunoscuții victimei etc.
- *violența spirituală* – ridiculizarea credințelor religioase, interdicția de a merge la biserică, folosirea principiilor biblice ale victimei pentru satisfacerea nevoilor partenerului abuziv, folosirea religiei pentru justificarea abuzului, impunerea de a adera la o altă religie decât cea dorită de victimă.
- *violența cibernetică* - violența cibernetică - hărțuire online, mesaje online instigatoare la ură pe bază de gen, urmărire online, amenințări online, publicarea nonconsensuală de informații și conținut grafic intim, accesul ilegal de interceptare a comunicațiilor și datelor private și orice altă formă de utilizare abuzivă a tehnologiei informației și a comunicațiilor prin intermediul calculatoarelor, telefoanelor mobile inteligente sau altor dispozitive similare care folosesc telecomunicațiile sau se pot conecta la internet și pot transmite și utiliza platformele sociale sau de e-mail, cu scopul de a face de rușine, umili, speria, amenința, reduce la tăcere victima.

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



TRAUMA

ABORDAREA CENTRATĂ PE TRAUMĂ

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Definiția evenimentului traumatic

- Orice experiență tulburătoare care are ca rezultat o frică semnificativă, neputință, disociere, confuzie sau alte sentimente perturbatoare, suficient de intense pentru a avea un efect negativ de lungă durată asupra atitudinilor, comportamentului și altor aspecte ale funcționării unei persoane.
- Evenimentele traumatice le includ pe cele cauzate de comportamentul uman (de exemplu, viol, război, accidente industriale), precum și de natură (de exemplu, cutremure) și adesea zguduie viziunea unui individ asupra lumii ca un loc just, sigur și previzibil.

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Ce este trauma?

- *„Experiența personală de splitare din pricina factorilor situaționali amenințatori care copleșesc posibilitățile personale de auto-reglare, **provocând** sentimente profunde de **NEPUTINȚĂ, TEAMĂ, VULNERABILITATE FĂRĂ PROTECȚIE**, care duc la o deteriorare de lungă durată a vitalității, identității și capacităților de autoreglare”* (PhD. Diana Lucia Vasile, Președinte [ISTT](#))
- *„Trauma este ceea ce se întâmplă în interiorul nostru, nu ceea ce se întâmplă în exterior. Este ceea ce se întâmplă în noi, ca urmare a unei situații traumatice”* (Dr. Gabor Mate)
- **Situația traumatică trece, afectarea rămâne!**

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Reacția creierului

- Reacția creierului în timpul traumei
- În momentul în care oamenii experimentează evenimente traumatice, în corpurile lor apar imediat o serie de schimbări fiziologice. Este important de menționat că indivizii nu controlează aceste reacții instinctive la semnele de pericol. Mai degrabă, este o parte a modului în care corpul nostru este conectat să răspundă la pericolul perceput și să ne mențină în siguranță. Aceste schimbări sunt adesea caracterizate ca reacții de „luptă, fugă sau îngheți”

Promotor Proiect:



AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU EGALITATEA DE ȘANSE
ÎNȚRE FEMEI ȘI BĂRBAȚI

Parteneri Proiect:



ASOCIATIA
TRANSGENA



Luptă-fugi-îngheți

- Fight - Luptă - Persoana decide să „riposteze” în fața evenimentelor traumatice. Răspunsul poate lua forma rezistenței fizice sau verbale. Un bun exemplu în acest sens este răspunsul soldaților în luptă.
- Flight - Fugi - În fața unei traume, reacția persoanei este să fugă din situație. Corpul se mobilizează pentru a părăsi experiența traumatizantă. Natura oferă multe exemple de animale care fug de situații periculoase.
- Freeze - Îngheți - Acest răspuns traumatic implică oprirea reacțiilor fizice la violența care are loc. Victimele pot avea sentimentul că nu se pot mișca și/sau pot „îngheța”. Femeile pot avea mai multe șanse să aibă acest tip de reacție, deoarece sunt socializate atât de cultură, cât și de religie, pentru a ceda în fața unor evenimente puternice.

Promotor Proiect:



AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU EGALITATEA DE ȘANSE
ÎNȚRE FEMEI ȘI BĂRBAȚI

Parteneri Proiect:



ASOCIATIA
TRANSGENA



Ce simte?

- Victimele s-ar putea simți șocate sau rușinate de reacțiile lor în fața unor evenimente traumatizante. Femeile s-ar putea învinovăți dacă „îngheață” și nu rezistă în timpul unui atac. Modul în care o victimă răspunde este în afara controlului ei, ajută la diminuarea unora dintre sentimentele negative legate de modul în care individul a răspuns evenimentului **traumatic**.

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Trauma cum apare

- Este unul dintre cele mai mari **mituri** atunci când vorbim despre trauma ca nu este provocată de violența domestică.
- Adevărul este că ce nu te omoară *te lasă cu o rană adâncă și cu mecanisme de supraviețuire care au nevoie să fie vindecate, integrate, procesate.*
- Supraviețuitoarele/Învingătoarele violenței, chiar și atunci când sunt înțelese de cei din jur și sprijinite, pot deveni persoane care trăiesc constant în frică. Ajung să nu își mai dorească să fie vulnerabile pentru că asociază deschiderea emoțională cu abuzul, cu neputința.

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



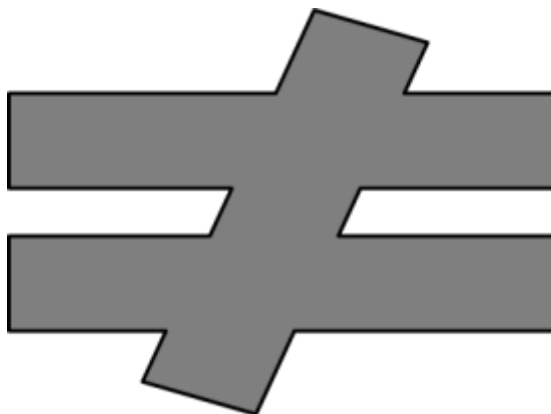
Diferența dintre Traumă și stres

STRES

Presupune tensiune,
presiune, adaptare la o
situație

Poate fi reglat, controlat

Dacă faci eforturi când
ești stresat/ă, lucrurile se
îmbunătățesc



TRAUMA

Presupune o ruptură, splitare,
durere psihică

Trauma nu poate fi reglată, nu
putem controla nimic în timpul
traumei

Dacă depui efort, lucrurile se
agradează

Promotor Proiect:



AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU EGALITATEA DE ȘANSE
ÎNȚRE FEMEI ȘI BĂRBAȚI

Parteneri Proiect:



Traumele produse de apropiați sunt cele mai profunde

Cu cât gradul de depedență între oameni crește, cu atât crește riscul agresiunii și afectarea traumatică va fi mai mare

Relații de dependență: mamă-copil, tată-copil, bunic-copil, rude-copil, soț-soție, parteneri etc.

Agresiunile produse de cei apropiați, din familie, sunt cel mai greu de acceptat. *ex. Mă iubește, cum să-mi facă rău?*

Promotor Proiect:



AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU EGALITATEA DE ȘANSE
ÎNȚRE FEMEI ȘI BĂRBAȚI

Parteneri Proiect:



Violența este relația de putere dintre două sau mai multe persoane care se manifestă prin acțiuni fizice, psihice sau spirituale care pot provoca traume psihice recuperabile în ani de terapie sau în cazuri foarte grave sunt situații în care supraviețuitorii violenței de orice fel nu pot depăși situațiile traumatice în care au fost.

Pentru persoanele care au identități și/sau vulnerabilități multiple accesul la servicii sociale sau psihologice este și mai dificil din cauza stigmei care este pusă pe faptul că fie sunt persoane sărace, persoane roma sau persoane din comunitatea LGBTQAI+

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Prima reacție a unei supraviețuitoare, în cazul unei traume, este **autoconservarea**, prin care ea se **apără**, se **ascunde**, își **închide gândurile**, **emoțiile și**, în cele din urmă, se **izolează de cei din jur**.

Cele mai frecvente **sentimente** pe care le are sunt **de rușine**:
că nu s-a putut proteja, a crezut că nu o să reușească niciodată să depășească abuzul, că a produs trauma și merită consecințele, că și-a rănit copiii sau că i-a dezamăgit pe cei apropiați neputând să le ofere suport.

Rușinea se manifestă fizic, emoțional și psihologic.

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Lipsa amintirilor este o modalitate de apărare a creierului.

- Modul în care este afectat creierul poate explica poveștile fragmentate pe care profesioniștii le pot auzi de la victime. Mai degrabă decât „să te joci de-a detectivul” pentru a ajunge la „adevărul” cu privire la ceea ce s-a întâmplat, este important ca specialiștii să vadă amintirile abuzului prin prisma traumei pentru a obține o înțelegere mai deplină a experiențelor victimelor (ex. schimbarea declarațiilor victimei cu privire la agresiuni).

Disocierea

- Reprezintă o scădere a nivelului de conștiență cu privire la propria persoană sau a mediului înconjurător.
- Niveluri diferite - vise cu ochii deschiși, privitul la televizor, personalități multiple.
- Disocierea reprezintă o modalitate de protecție a creierului în fața traumei.

În această situație amintirea evenimentului traumatic poate fi complet reprimată, amintită fragmentată sau amintită fără sentimente asociate.

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Ce este abordarea centrată pe traumă?

- Are la bază recunoașterea faptului că numeroase comportamente ale victimelor sunt determinate direct de experiența traumatică.
- **Trauma-informed** services nu sunt un tip special de servicii, ci sunt unele care au un set de principii care pun trauma în centrul lucrului cu victima.
- Serviciile pentru victime sunt dezvoltate pornind de la recunoașterea impactului traumei asupra vieții lor.
- Principiul universal al precauției: tratăm fiecare persoană ca și cum ar avea o traumă.
- Implică informații despre traumă, modul în care evenimentul traumatic afectează victimele, înțelegerea factorilor declanșatori (triggers) și vulnerabilitatea victimelor.
- Reacțiile lor sunt văzute ca fiind normale în urma evenimentelor traumatice și nu ca tulburări mintale, cum sunt percepute de cele mai multe ori
- Orice organizație/instituție, indiferent de serviciile pe care le oferă, poate deveni trauma-informed services.

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Trauma și memoria

- Trauma schimbă structura și modul în care creierul funcționează. Traseele neuronale pot fi afectate pentru totdeauna.
- Există dovezi că trauma este stocată într-o parte a creierului numit sistemul limbic, care procesează emoții și senzații, dar nu limbaj. De aceea, oamenii care au fost traumatizați trăiesc cu amintiri ale terorii, furiei sau tristeții provocate de traumă, dar cu puține amintiri sau lipsa acestora care ar explica aceste sentimente.
- Multe victime au dificultăți în a-și aminti evenimente traumatice în așa fel încât să le poată povesti – centrul limbajului este inactivat în timpul evenimentului, acestea fiind prezente sub formă de senzații și imagini, ceea ce duce la o scădere a credibilității acestora

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Caracteristicile abordării centrate pe traumă

- Se bazează pe înțelegerea individului pe de-a-ntregul, a contextului și experienței sale de viață.
- Înțeleg modul în care violența și victimizarea impactează viața victimei.
- Reduc riscul de victimizare și revictimizare a acestora.
- Victimele se simt întâmpinate cu căldură și implicare.
- Facilitează recuperarea.
- Facilitează creșterea, dezvoltarea rezilienței și vindecarea.
- Respectă alegerile victimei și controlul asupra propriei vindecări.
- Dezvolta o relație de parteneriat cu victima, reducând dezechilibrul de putere între specialist și victimă.
- Pun accent pe puterile victimei.
- Pun în centru încrederea și siguranța.
- Colaborează cu alte structuri din comunitate, de ex. comunități religioase, prieteni, familie.
- Sunt competente și sensibile din punct de vedere cultural / Cunosc și țin cont de specificul cultural.

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



De ce e importantă abordarea centrată pe traumă pentru profesioniști?

- O cooperare mai bună a persoanelor implicate.
- Reducerea riscului de escaladare a conflictului.
- Reducerea riscului de re-traumatizare a cuiva care deja a trecut printr-un eveniment traumatic.
- Reducerea riscului de traumă secundară la profesioniștii care lucrează cu victimele.

Principiile abordării centrate pe traumă

- Siguranță
- Alegere
- Colaborare
- Încredere
- Încurajare și împuternicire.

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Rolurile de **victimă**, **agresor**, **salvator** sunt specifice jocurilor psihologice, adică interacțiunilor caracterizate de lupta de putere, în care se pun în scenă rănille personale ale tuturor protagoniștilor, din care nimeni nu câștigă, nimeni nu iese mulțumit sau împăcat.



Promotor Proiect:



AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU EGALITATEA DE ȘANSE
ÎNȚRE FEMEI ȘI BĂRBAȚI

Parteneri Proiect:



ASOCIATIA
TRANSGENA



Triunghiul dramei – Stephen Karpman

Rolurile



Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Victima(supraviețuitoarea)&Agresor

Victima este persoana care se deresponsabilizează de ceea ce gândește, simte sau de modalitatea proprie de acțiune.

- *a ieși din rolul de victimă presupune vindecarea tiparelor de autoagresiune interne care conduc la permisiunea inconștientă de-a fi agresat iar, comportamental, asumarea responsabilității pentru sine și trasarea unor limite clare și ferme în interacțiunea cu ceilalți.*

Agresorul este asociat cu comportamente agresive (critică, injurii, violență emoțională și/sau fizică), cu nevoia de-a răni fizic sau emoțional, de a controla, pedepsi sau hărțui pe cineva în mod voit și sistematic.

ieșirea din rolul de agresor presupune vindecarea rănilor formate în diverse contexte traumatiche, iar comportamental, asumarea grijii și responsabilității pentru sine.

Promotor Proiect:



AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU EGALITATEA DE ȘANSE
ÎNȚRE FEMEI ȘI BĂRBAȚI

Parteneri Proiect:



ASOCIATIA
TRANSGENA



Salvatorul

- **Salvatorul**, ca rol psihic, este cel care vine în întâmpinarea nevoilor celorlalți fără a i se fi cerut neapărat, cel care vrea cu orice preț să fie de ajutor, care uită că cea mai sănătoasă salvare este cea pe care o realizezi singur.
- În dinamica relației abuzive salvatorul devine victimă sau agresor, schimbându-și mereu aceste roluri, victima de multe ori nu pleacă crezând că își salvează agresorul (aici intervin mecanismele de loialitate inconștientă față de abuz).
- Depășim rolul de salvator când îi lăsăm pe ceilalți să-și poarte singuri de grijă, să ia propriile decizii și să-și asume responsabilitatea personală.

Promotor Proiect:



AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU EGALITATEA DE ȘANSE
ÎNȚRE FEMEI ȘI BĂRBAȚI

Parteneri Proiect:



- <https://www.facebook.com/192365285011395/videos/561974248017237>

O persoană abuzată are nevoie de cel puțin 7
ori să iasă din această relație toxică

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Ciclul Abuzului

Faza de creștere a tensiunii

Răbufnirea violenței

Faza „lună de miere”, respiro

Bărbații sunt obișnuiți să utilizeze violența

O creștere a frecvenței și gravității



Promotor Proiect:

Parteneri Proiect:

De ce nu pleacă?

Ce obstacole exterioare o pot împiedica pe victimă să plece?

Adesea poate fi amenințată cu și mai multă violență în cazul în care anunță că va pleca. Atunci poate apărea frica de a fi urmărită, amenințată, hărțuită, chiar atacată sau rănită.

Temerea că nu are unde să meargă și nu are suficiente informații sau încredere în serviciile de ajutorare.
Lipsa banilor sau dependența financiară de partener. De asemenea, decizia de a pleca aduce cu sine și alte schimbări care pot fi înfricoșătoare (schimbarea sau pierderea locului actual de muncă, găsirea unei noi locuințe, schimbarea școlilor pentru copii).

Insuficiența serviciilor de protecție și consiliere oferite de stat
Rasismul, discriminarea și stigmatizarea unor categorii de persoane cum ar fi persoane roma, sarace, fără educație sau persoane LGBTQAI+

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Ce o reține?

- **Ce obstacole interne o pot determina să rămână în relație?**
- Gândul că odată cu părăsirea partenerului abuziv copilul/copiii vor fi privați de prezența tatălui.
- Sentimentul de vină, fie că partenerul i-a spus că ea sau copiii vor păți ceva, fie că a amenințat-o că el se va sinucide dacă ea va părăsi relația. Toate acestea sunt lucruri pe care ea nu le poate controla, însă a căror posibile rezultate o pot face să se simtă mică, **neputincioasă**.
- Presiunea din partea familiei (părinți, surori, frați, copii) și stigma socială de a fi etichetată drept responsabilă de a fi stricat căsnicia.
- Temerea de a fi judecată de poliție sau de a nu face față unui proces, de faptul că i se vor lua copiii. Faptul că partenerul ar putea câștiga toate bunurile lor în instanță.
- Mânia de a părăsi propria casă.
- Ideea unui viitor necunoscut.

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Efectele violenței domestice la nivel psihologic

- PTSD -sindromul de stres posttraumatic
- Sindromul Stockholm
- ”Neputința învățată”
- "anestezie emoțională,,
- Disociere
- Atașament traumatic
- Reexperimentarea traumei, evitare permanentă a stimulilor asociați evenimentelor traumatice experimentate
- Depresie, anxietate, atacuri de panică
- Scăderea memoriei, dificultate de concentrare, labilitate emoțională, cefalee și vertij.

Promotor Proiect:



AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU EGALITATEA DE ȘANSE
ÎNȚRE FEMEI ȘI BĂRBAȚI

Parteneri Proiect:



- Negarea
- depersonalizarea
- depresia,
- lipsa motivației,
- confuzia,
- stima de sine scăzută,
- dificultăți în concentrare și în luarea deciziilor,
- sentimentul eșecului și al inutilității,
- lipsa speranțelor,
- autoînvinovățirea
- autodistrugerea

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Înainte de a comunica cu supraviețuitoarea trebuie să știți:

- Victimele violenței se simt lipsite de putere și de control.
- Nu au încredere și se simt în permanență în pericol.
- Orice încercare de a le face să accepte un ajutor pe care nu l-au cerut le scade și mai mult senzația de putere asupra vieții lor.
- Faptul că au eșuat în alte situații când au cerut ajutor și au fost refuzate din cauza rasismului și a discriminării, le face să își piardă încrederea în autorități.

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Atitudinea în momentul intervenției la fața locului

- De fiecare dată când intervenim într-un caz de violență, plecăm de la premisa că persoana respectivă este traumatizată. Forțele de ordine trebuie să abordeze mai întâi nevoile de siguranță și securitate ale victimei, asigurând-o că îngrijorările sale despre siguranța fizică sunt recunoscute și avute în vedere.
- Profesioniștii ar trebui să permită, dacă este posibil, persoanei traumatizate să-și exprime sentimentele, să ofere validare și să le normalizeze, ascultând activ, fără a judeca sau a se îndoii de ce spune.
- Reduceți incertitudinea și lipsa de predictibilitate, comunicându-i ce urmează să se întâmple și care este rolul polițistului/profesionistului în acest proces.

Promotor Proiect:



AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU EGALITATEA DE ȘANSE
ÎNȚRE FEMEI ȘI BĂRBAȚI

Parteneri Proiect:



Sesizarea

Când o persoană sesizează acte de violență, de abuz și apelează la ajutor, este important să avem în vedere câteva aspecte:

- Primul contact al unei victime cu un profesionist (polițist, asistent social) produce o suferință suplimentară, pentru că trebuie să dezvăluie detalii intime unei persoane necunoscute.
- Pot apărea dificultăți de comunicare, de aceea e necesară reformularea și un limbaj simplu.
- Profesioniștii trebuie să asigure confidențialitatea, o atmosferă de încredere pentru a-i permite victimei să vorbească.
- Încurajați victima în raportarea unui act de violență.
- Manifestați o atitudine suportivă, de non-judecare.

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Cum comunic cu o supraviețuitoare

- Atitudine asertivă
- Empatie nu milă
- Întreabă cum se simte și ascultă
- Arată-i ca nu e singură, legea este de partea ei
- Nu-i spune ce să facă ci întreabă cum poți ajuta
- Arată-i ajutorul profesional și facilitează-i accesul la resursele existente

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



- Validează-i emoțiile și nu încerca să o convingi că greșește
- Pentru victimă, e important să simtă că omul cu care vorbește este acolo pentru ea, o susține, crede în ea, îi ține partea, e disponibil
- Poți spune:
 - ✓ *Îmi pare rău că ți s-a întâmplat asta.*
 - ✓ *Îmi pare rău că treci prin asta.*
 - ✓ *Cred în tine. Te cred.*
 - ✓ *Nimeni nu are dreptul să-ți facă asta!*
 - ✓ *Nu ești singură! Sunt aici pentru tine.*

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



ASIGURATI-O CĂ NU E VINOVAȚĂ

Multe victime ale violenței domestice se simt vinovate pentru ceea ce li se întâmplă

Poți să ajuți spunând cât de blând poți acest lucru victimei, și cât mai des:

Nu e vina ta.

Nimic din ce ai făcut sau ai fi putut face nu te face vinovată.

Vina este a agresorului.

Nimeni nu are voie să te rănească.

Nu ai căutat-o, îți spun sigur. Nu există așa ceva!

Știu că simți că ai făcut ceva greșit, dar nu e adevărat.

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Sugestii pentru o comunicare eficientă cu victima

- Identificarea unui spațiu care să permită comunicarea în siguranță și fără întrerupere; înregistrarea sau luarea notițelor se face cu acordul victimei.
- Folosirea ascultării active.
- Folosiți întrebări simple, deschise, adresate pe rând (ce, cum, când....?).
- Evitați întrebarea “De ce?” (victima se poate simți responsabilă, vinovată), solicitările directive precum „explică-mi...”; solicitări de a descrie situația în mod cronologic „și apoi ce s-a întâmplat?”
- Acceptați pauzele.
- Evitați analizele și interpretările personale.
- Evitați exprimarea propriilor opinii și a acordării sfaturilor.
- Utilizați întrebări de clarificare și sumarizarea.
- Folosiți aprobare verbală și non-verbală.
- Reformulați cele spuse de victimă, în vederea clarificării.
- Arătați empatie.
- Atenția acordată victimei.
- Evitarea întreruperilor de către alte persoane.
- Reglarea/controlul asupra propriilor emoții, calm și sigur de sine.
- Normalizarea reacțiilor și a îngrijorărilor victimei (în situații de VSG, plânsul, confuzia, teama, nesiguranța, blocajul, etc. sunt reacții normale).
- Folosirea unor întrebări care să nu blameze victima, să o facă să se simtă responsabilă pentru abuz/atac.
- Explicați scopul întrebărilor care pot blama victima (ex. Cu ce erați îmbrăcată?, Ați consumat alcool sau droguri?)

Promotor Proiect:



AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU EGALITATEA DE ȘANSE
ÎNȚRE FEMEI ȘI BĂRBAȚI

Parteneri Proiect:



Comunicarea cu agresorul

- Trebuie tratat cu respect pentru a se liniști.
- Nu îi strângeți mâna, chiar dacă vă cunoașteți (poate fi interpretat de victimă ca un gest de aprobare, de suport al agresorului).
- Unii pot fi șarmanți, convingători, minimizează abuzul.
- Cereți-i să se calmeze.
- Separați-l de victimă.
- Permiteți-l să își expună versiunea, fără a-l acuza.
- Nu manifestați gesturi de aprobare.
- Notați și versiunea lui.
- Informați-l despre drepturi și consecințele reținerii sau ale ordinului de protecție provizoriu.
- Dacă a părăsit locuința, aflați unde ar putea

Promotor Proiect:



AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU EGALITATEA DE ȘANSE
ÎNȚRE FEMEI ȘI BĂRBAȚI

Parteneri Proiect:



Comunicarea cu copiii

Limbaj nonverbal:

- Nu te încrunta, poate fi interpretat în mod negativ.
- Coboară-te la nivelul ochilor copilului și încearcă să menții un contact vizual.
- Încearcă să menții o postură relaxată, firească. Amintește-ți că postura pe care o adopți va genera automat un anumit răspuns din partea copilului.
- Fă-ți timp pentru a construi mai întâi o relație cu copilul, fă-l să se simtă confortabil înainte de a pune întrebări despre incident.
- Asigură-l pe copil că nu are probleme pentru că vorbește cu poliția și că nu va pune pe nimeni în pericol.
- Asigură-l pe copil că polițiștii vorbesc cu mulți copii despre astfel de lucruri.
- Asigură-l pe copil că nu este singur.
- Fii respectuos, atent, simpatic, calm și răbdător.
- Arată-ți încurajarea prin limbajul corpului, expresia facială și voce.
- Condu interviul într-un loc în care copilul se simte confortabil și în siguranță.
- Stai la nivelul lui – menține contact vizual.

Promotor Proiect:



AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU EGALITATEA DE ȘANSE
ÎNȚRE FEMEI ȘI BĂRBAȚI

Parteneri Proiect:



ASOCIATIA
TRANSGENA



- Folosește-le frecvent numele și prezintă-te după nume, nu titlu sau rang.
- Păstrează întrebările scurte și simple, cu un limbaj adecvat vârstei.
- Nu presupune niciodată că întrebările și limbajul pe care le folosești sunt înțelese de copil.
- Amintește-ți că mulți copii nu sunt obișnuiți să vorbească liber (să spună povestea lor dintr-o dată, fără întreruperi) adulților și pot fi obișnuiți să răspundă la întrebări specifice.
- Când un copil nu vorbește, amintește-ți că acest lucru poate fi din cauza fricii sau a jenei.
- Amintește-ți faptul că memoriei și a limbajului copiilor este în proces de dezvoltare și pot omite informații importante.
- Copiii nu au atenție distributivă.
- Nu-i grăbi.
- Evitați să repetați o întrebare. În schimb, reformuleaz-o.

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



- Întrebările potrivite sunt simple, specifice, clare și direct legate de scopul interviului.
- Evită să întrebi „de ce?” deoarece aceasta este adesea percepută ca învinuire și poate duce la un răspuns defensiv.
- Verifică dacă înțelege întrebarea. Dacă nu ești sigur, roagă-l să parafrazeze întrebarea sau întrebă-l ce crede că înseamnă întrebarea.
- Acordă o atenție deosebită expresiei faciale și limbajului corpului copilului pentru semne de confuzie sau oboseală.
- Întreabă „Spune-mi mai multe despre asta”.
- Rămâi calm, cu un ton uniform și blând al vocii.
- Fii relaxat și informal.
- Respectă loialitatea copilului față de un părinte abuziv. Nu critica, înjosi sau judeca un părinte.
- Recunoaște dreptul copilului de a nu vorbi. Nu insista să vorbească dacă nu se simte confortabil să facă acest lucru.
- Oferă copilului ocazia de a spune orice altceva care nu a fost întrebat încă.
- Nu fă promisiuni pe care nu le poți respecta.
- Asigură-l pe copil că părintele arestat este în siguranță și în regulă.
- Încheie toate interviurile întrebând copilul dacă are întrebări despre dvs. și apoi mulțumește-i pentru ajutor.

Promotor Proiect:



AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU EGALITATEA DE ȘANSE
ÎNȚRE FEMEI ȘI BĂRBAȚI

Parteneri Proiect:



Ce să NU spunem/facem când lucrăm cu victimele?

- Nu judecați victima, Nu manipulați victima.
- “Dar tu ce ai făcut de te-a batut?”
- “Lasă ca așa e la voi țiganii, mâine vă împacați”
- “Dar iartă-l că e bărbatul tău, e tatăl copiilor”
- “Care e femeia, care e bărbatul?” (Pentru persoanele LGBTQAI+)
- Fiți blânzi cu victima și fermi cu agresorul.
- Nu încercați să mediați situația, sunteți acolo pentru a proteja victima, și a sancționa agresorul.

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Trauma secundară

1 *Efectele traumei secundare asupra unui individ seamănă cu cele ale experiențelor traumatiche. Acestea includ perturbări semnificative ale toleranței la emoții, nevoilor psihologice, convingerilor despre sine și despre ceilalți, relațiilor interpersonale și memorie senzorială, inclusiv imagini sunt afectate. Pentru agenții de poliție, efectele pot avea implicații de amploare. Mai ales atunci când precauția face loc paranoiei, sentimentul de sine și scopul sunt subminate, relațiile interpersonale suferă și cadrul perceptiv prin care vedem și interpretăm lumea este deteriorat; daunele psihologice și fizice care rezultă sunt considerabile.*

Multe evenimente pot produce o traumă secundară:

- Asistarea la crime, violențe, accidente
- Contactul cu emoțiile cuiva care tocmai a fost traumatizat
- Răspunsul la apelurile victimelor deosebit de vulnerabile (copii, bătrâni etc.)
- Asistarea la o altă experiență traumatizantă a unui alt agent (de ex. împușcare, înjunghiere etc.)
- Amenințări generale la adresa siguranței agenților.

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



De ce e important să discutăm despre trauma secundară?

- Trauma secundară îi afectează pe profesioniști și poate duce la pierderea sensibilității față de femeile și copiii victime.
- Profesioniștii pot pierde imaginea de ansamblu asupra indivizilor și a reacțiilor lor traumatice în contextul violenței domestice.
- Impactul asupra propriei sănătăți emoționale, fizice, psihologice, sociale.

Simptome ale traumei secundare.

- Flashback-uri, coșmaruri.
- Iritabilitate, răspunsuri comportamentale exagerate.
- Dificultăți în a dormi, schimbări în apetit.
- Senzație de amorțeală, lipsă de energie.
- Începerea, reluarea sau creșterea consumului de cafeină, nicotină, alcool sau droguri ca mijloc de a face față sau de a avea o stare de amorțeală la locul de muncă.
- Experimentarea unor gânduri intruzive sau vizualizări ale poveștilor.
- Somatizări
- Lipsa de reacție la poveștile care te-au afectat înainte sau pe care prietenii și familia le găsesc deranjante.
- Să râzi la glume pe care odată le-ai fi considerat jignitoare.
- Mai puțină disponibilitate sau înțelegere față de problemele prietenilor sau ale membrilor familiei.
- Depresie, stări de melancolie.
- Sentiment de vină, anxietate
- Disociere
- Izolare, conflicte interpersonale.

Promotor Proiect:



AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU EGALITATEA DE ȘANSE
ÎNȚRE FEMEI ȘI BĂRBAȚI

Parteneri Proiect:



Burnout Sindromul epuizării profesionale

Reprezintă o stare de epuizare, atât fizică, cât și psihică și mentală, care apare în special la persoanele a căror profesie implică o responsabilitate deosebită și interacțiuni frecvente cu oamenii.

Simptome ale burnout-ului

- Oboseală
- Iritabilitate
- Demotivare
- Scăderea performanței la locul de muncă
- Scăderea satisfacției profesionale
- Pesimism/cinism
- Depersonalizare Trauma vs burnout

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Ce mă poate ajuta?

Practicarea self-care/îngrijirii de sine îngrijirea de sine este ceea ce fac oamenii pentru ei înșiși pentru a-și menține sau recăpăta sănătatea și pentru a preveni și a face față bolilor.

(*previne epuizarea (burn-out) *poate atenua apariția traumei secundare *poate ameliora simptomele traumei secundare).

- Orice lucru care vă calmează sistemul nervos și vă încarcă cu energie
- Câteva exemple de practici comune: *Somn, alimentație, sport,*
 - *Pauză/vacanțe*
 - *Sănătate mintală*
 - *Timp cu familia o Hobby-uri*
 - *Apartenența la o comunitate*
 - *Contact cu propriul corp / Grounding / Respirație/ yoga/ sport/ înot/karate/box*
 - *Timp liber / plimbare o Meditație*

Trauma este o afecțiune somatică și mentală care nu se schimbă odată cu schimbarea mediului
Burnout-ul este o stare care se poate schimba odată cu schimbarea locului de muncă sau cu schimbări în practicile organizațional.

Promotor Proiect:



AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU EGALITATEA DE ȘANSE
ÎNȚRE FEMEI ȘI BĂRBAȚI

Parteneri Proiect:



ASOCIATIA
TRANSGENA



Exemple practice

- Femeia ajunsă la secția de poliție și polișistul îi spune (“da ce! doamnă te-a bătut de atâtea ori nu mai rezistai și de data aceasta??”) beneficiara a plecat într-un centru de găzduire cu 3 copii definitiv.
- Chemat 112 și la declarație victima este intimidată de către polițist verbal și emoțional să nu depună plângere, în concluzia polițistului agresorul este victima, la secția de poliție este jignită cu diverse apelative (agresorul este prieten cu polițistul).

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Sesiunea de Întrebări

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:



Vă mulțumim pentru interesul acordat!

Promotor Proiect:



Parteneri Proiect:

