ÚTMUTATÓ ÖNKÉNTESEKNEK

Utógondozói Támogató Hálózatok A Családon Belüli Erőszak Túlélőinek

Egyéb hivatkozott források:

- ‘Frivilligt arbejde med traumatiserede flygtninge – en håndbog’, Røde Kors, 2016
- ’Lay Counselling – a Trainer’s Manuáld’, IFRC Reference Centre for Psychosocial Support.
- ‘Community-based Psychosocial Support. Participant’s book’, IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, 2009
- ‘MIP – Familienetværket & Familiecamp – Undervisermappe’, Røde Kors, 2015.
- ’Caring for Volunteers – A Psychosocial Support Toolkit’, IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, 2016
- WHO, Understanding and addressing violence against women, 2012 and IFRC, Sexual and gender based violence, training guide, 2015
- ‘Sexual and gender based violence, training guide’, IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, 2015

Útmutató önkénteseknek
Utógondozói Támogató Hálózatok a családon belüli erőszak túlélőinek

Kiadja:
A Dán Vöröskereszt
Blegdamsvej 27
DK-2100 Koppenhága Ø
Dánia
Telefon: +45 35 25 92 00

A szerkesztő csapat:
- Maria Stetter Rubin, Dán Vöröskereszt (főszerkesztő)
- Christian Robdrup Johansen, Dán Vöröskereszt
- Dávid Zsuzsanna, Magyar Vöröskereszt
- Mihaela Hristova, Bolgár Vöröskereszt
- Sorina Botescu, Román Vöröskereszt

Print
KLS PurePrint
Published in 50 copies

Hálás köszönettel tartozunk minden olyan, az Utógondozói Támogató Hálózatokban résztvevő önkéntesnek, munkatársnak és családon belüli erőszak túlélőjének, aki a jelen publikáció létrejöttét visszajelzésével, tartalmi hozzájárulásával vagy idézettel segítette.

DANISH RED CROSS
BULGARIAN RED CROSS
MAGYAR VÖRÖSKERESZT
HUNGARIAN RED CROSS

Ezt a kiadvány az Európai Unió Jogok, egyenlőség és polgárság programja anyagi támogatásával készült. Az Útmutató önkénteseknek című kiadvány nem az Európai Unió hivatalos álláspontját tükrözi. A jelen kiadványban megjelenő információkért és nézetekért a teljes felelősséget a Dán Vöröskereszt vállalja.

Tartalom

Bevezetés

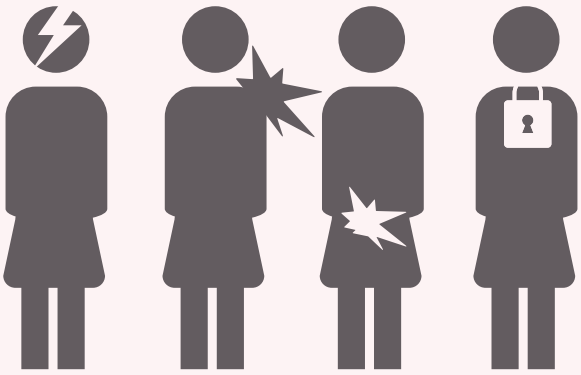
A jelen Útmutató önkénteseknek arra vonatkozóan szeretne inspirációt adni, hogy hogyan kell önkéntesként együtt dolgozni a családon belüli erőszak női túlélőivel, illetve segíteni őket az Utógondozói Támogató Hálózatok keretében.

Az útmutató a családon belüli erőszak áldozataival való együttműködésből leszűrt tapasztalatokon alapul. Ezek a tapasztalatok Dániából, Bulgáriából, Magyarországról és Romániából származnak.

Az önkéntes munkára a nők és gyermekeik részére kialakított Utógondozói Támogató Hálózatok keretében került sor, miután elhagyták a krízisközpontot. Az Utógondozói Támogató Hálózatok célja az, hogy segítse a családon belüli erőszak női túlélőinek és gyermekeiknek a társadalomba történő visszailleszkedését és a társadalmi összetartást, erősítse a kitartásukat és ellenálló képességüket és vigaszt nyújtson nekik annak érdekében, hogy egy erőszaktól mentes életet tudjanak élni. A jelen útmutató tartalmaz egy olyan részt is, amely az önkéntesek szerepéről és biztonságáról szól, valamint arról, hogy hogyan tudnak önmagukról is gondoskodni és támogatni egymást.

Az Útmutató önkénteseknek című kiadvány az EU által támogatott, „Pszichoszociális módszerek erősítése, valamint a családon belüli erőszak női túlélőinek ellenálló képességét fejlesztő technikák” című projektje keretében készült.

> “ Elhagytam a bántalmazó férjemet, az erőszak következményeit azonban továbbra is éreztem. Egyedül voltam, és szükségem volt rá, hogy olyan emberekkel legyek, akik megértették, min mentem keresztül. A hálózat önkéntesei adtak erőt ahhoz, hogy elhiggyem, hogy tovább tudok lépni és normális életet élhetek. ”
>
> – Túlélő –



Mi A Családon Belüli Erőszak?

És milyen a következményekkel jár a nőkre és gyermekeikre nézve

Mi a családon belüli erőszak?

„Az első gyermekem apja vert, ellopta a pénzem, majd kidobott a házunkból. Azóta mindig maradt egy szomorú érzés bennem."

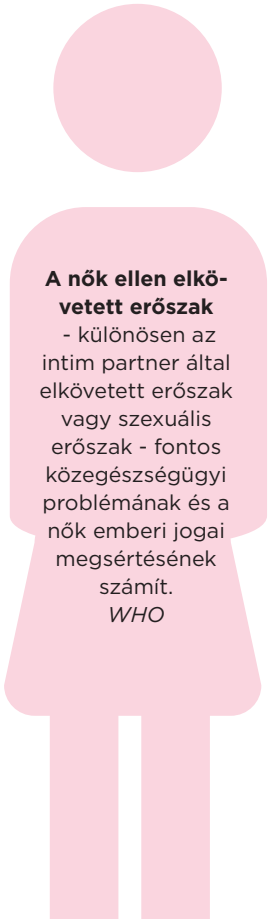
Ezt egy kétgyermekes édesanya mondta Magyarországon, és ez sokkal elterjedtebb élmény, mint gondolnánk. Az EU-ban minden harmadik 15 év feletti nő tapasztalt fizikai és/vagy szexuális erőszakot, és az elkövető gyakran a nő partnere, barátja vagy férje.

A családon belüli erőszak, amely partner által elkövetett erőszakként is ismert, egy olyan formája az erőszaknak, amely bármely kapcsolatban vagy környezetben, minden társadalmi-gazdasági, vallási és kulturális közegben előfordulhat. A családon belüli erőszak globális terheit túlnyomórészt a nőknek kell elviselniük.

A családon belüli erőszaknak négy főbb előfordulási típusa van:

- **Pszichológiai – mint például**
  - sértegetések, becsmérlés, folyamatos megalázás, megfélemlítés (például tárgyak tönkretevése), bántással való fenyegetés, a gyermek elvételével való fenyegetés, kontrolláló viselkedés, beleértve a családtól és a barátoktól való elszigetelés, a partner mozgásának figyelése, nyomonkövetése
- **Fizikai – mint például**
  - pofozkodás, ütlegelés, rúgás, szúrás, verés, alvásmegvonás, élelemmegvonás stb.
- **Szexuális – mint például**
  - szexre való kényszerítés vagy a szex olyan formájára történő kényszerítés, amit nem akarunk
- **Gazdasági – mint például**
  - pénz ellopása, a pénzügyi erőforrásokhoz vagy a munkához való hozzáféréstől történő elzárás, nyomásgyakorlás, hogy vegyen fel (vagy kérjen) hitelt stb.

A pszichológiai erőszak mindig részét képezi a családon belüli erőszaknak. Egyes esetekben az egyéb erőszakfajták egyik vagy akár több formájával együttesen is felléphet.



Mik a családon belüli erőszak következményei?

A családon belüli erőszak következményei átfogóak és még jóval az erőszak megszűnése után is ki tudnak hatni az áldozatra. Minél súlyosabb az erőszak, annál nagyobb hatással van a nő mentális és fizikai egészségére, elszigeteltségére és társadalmi integrációjára. Bár gyakran a pszichológiai erőszakot szokták a legkevésbé károsnak tekinteni, tanulmányok azt mutatják, hogy ez a fajta erőszak tud a legártalmasabb lenni.

A pszichológiai következmények közé tartoznak:

- Emocionális következmények: szorongás, a biztonság hiánya, düh, harag, szégyenérzet, öngyűlölet, önhibáztatás, visszahúzódás és reménytelenség.
- Kognitív következmények: koncentrációs problémák, túlzott éberség (tehát a folyamatos készenlét állapota), a traumatikus élmények újraátélése emlékbetörések révén, rémálmok, intruzív emlékek.
- Viselkedési következmények: álmatlanság, olyan helyzetek elkerülése, amely a nőket a traumatikus eseményekre emlékezteti, társadalmi elszigeteltség, visszahúzódás, étkezési szokások megváltozása és szerhasználat.
- Mentális következmények: depresszió, poszttraumatikus stressz szindróma, táplálkozási zavarok és szerhasználat.

Társadalmi következmények:

- Mivel az elszigetelés és a kontrolláló viselkedés a pszichológiai erőszak jellegzetes velejárói, azzal járhat a jelenség, hogy megszűnik a kapcsolattartás a családdal és barátokkal, fellép a közösség általi elutasítás, a gyermektől való elszakadás, a társadalmon belüli diszfunkcionalitás, valamint az állás és a bevételi források elvesztése.
- Továbbá sok kultúrában még meg is bélyegzik a túlélőket. Gyakran szemrehányást tesznek nekik az erőszak miatt, ami még erősebb elszigeteltséghez vezethet.
- A gazdasági erőszak jelentős adósághoz, legrosszabb esetben a teljes pénzügyi csődhöz vezethet.

Fizikai következmények:

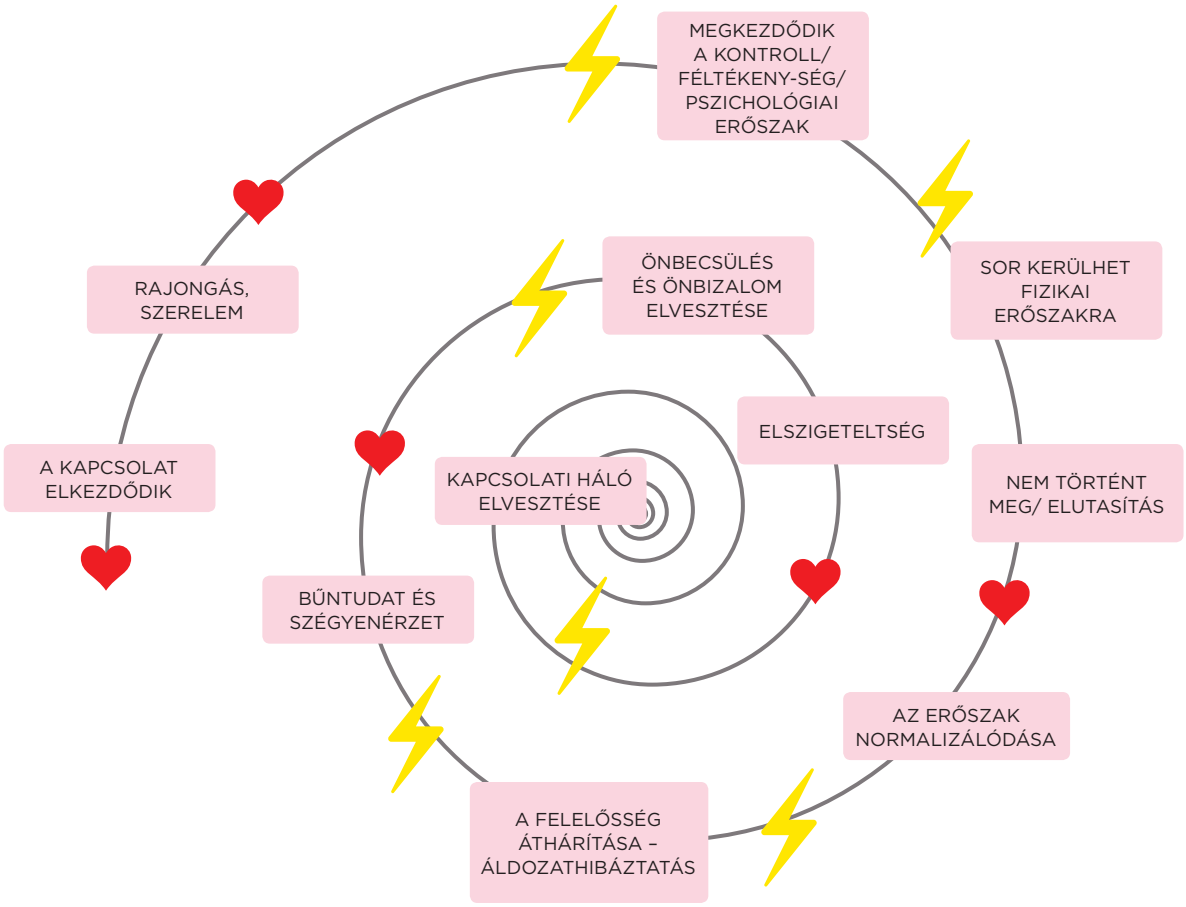
- A fizikai következmények közé tartoznak a zúzódások, repedések, horzsolások, abdominális sérülések, törések és eltört csontok vagy fogak, látás- vagy halláskárosulás, fejsérülés, hát- és nyaksérülés.
- Emellett a családon belüli erőszak túlélői gyakran „funkcionális zavarokkal" vagy stresszel kapcsolatos betegségben szenvednek. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) megállapította, hogy a bántalmazott nők kétszer gyakrabban számolnak be rossz egészségügyi állapotról, fizikai és mentális problémákról, mint a többi nő, még akkor is, ha az erőszak évekkel korábban történt.
- A családon belüli erőszak gyakran széleskörű negatív hatással van a nők szexuális és reproduktív egészségére. A terhesség során elkövetett erőszak gyakran jár vetéléssel, a terhesgondozásba túl későn történő bekapcsolódással, halvaszüléssel, korai vajúdással és korai szüléssel, a magzat sérülésével vagy alacsony születési súllyal. A családon belüli erőszak okozati tényezőként megjelenhet az anyai halálozás egy részében is.
- A családon belüli erőszak legsúlyosabb, végzetes következménye a halál. A WHO által végzett kutatások azt mutatták, hogy a gyilkosságok női áldozatainak 40-70%-át a saját férjük vagy partnerük ölte meg, gyakran egy bántalmazó kapcsolat keretében. Emellett a rendelkezésre álló bizonyítékok arra utalnak, hogy a családon belüli erőszak a női öngyilkosságok kockázatát is jelentősen növeli.

A családon belüli erőszak negatív spirálja

Az erőszakos kapcsolatok gyakran erős szerelemérzettel és rajongással kezdődnek. Az erőszak rendszerint csak egy idő után lép fel, és azután folyamatosan erősödik. A normalitás határai fokozatosan kijjebb tolódnak. Az erőszak súlyossága és gyakorisága jellegzetesen növekszik, és a nő gyakran részben vagy teljesen felelősnek érzi magát az erőszakért, vagy legalábbis úgy véli, hogy az indokolt. A kapcsolat folyton ingadozik a szerelem és az erőszak között, ami hozzájárul ahhoz, hogy az áldozat összezavarodik és elveszti a tájékozódó képességét.

Ahogy nő az erőszak mértéke és a bántalmazó kapcsolat változik, súlyosbodik, felerősödnek az arra vonatkozó fenyegetések, illetve az azzal kapcsolatos kockázatok, hogy mi történne, ha a nő elhagyná a bántalmazót.

Az erőszak eszkalációja negatív spiráljának megértése egyúttal arra is rávilágíthat, hogy miért olyan nehéz egy ilyen kapcsolatból kilépni. Az erőszak fokozatosan válik normalitássá.



Gyermekek és a családon belüli erőszak

A családon belüli erőszakot tanúként megtapasztaló gyermek esetében gyakran ugyanazok a bántalmazási tünetek és traumák figyelhetők meg, mintha saját maguk váltak volna az erőszak áldozatává. Esetükben a családon belüli erőszak élménye gyakran súlyos következményekkel jár, mint például a szorongás, a depresszió, a gyenge iskolai teljesítmény és az egészségügyi problémák.

A családon belüli erőszak gyermekre kifejtett hatásai súlyosak tudnak lenni, függetlenül attól, hogy az erőszak közvetlenül a gyermekre irányult vagy a gyermekek az anyjukkal szemben elkövetett erőszak szemtanúi voltak, azt tapasztalták. Egyes gyermekek a külvilág felé jelenítik meg az erre adott reakciójukat, például dac vagy túlzott aktivitás formájában, vagy oly módon, hogy sok konfliktusba keverednek felnőttekkel vagy a kortársaikkal. Más gyermekek elcsendesednek, alázatossá válnak és mindenképpen meg akarnak felelni. Az utóbbit gyakran nem veszik észre a felnőttek. Attól függetlenül azonban, hogy egy gyermek hogyan reagál, az erőszak következményei, hosszútávú hatásai gyakran súlyosak.

Az erőszak szemtanújává vagy áldozatává vált gyermekek gyakran különböző viselkedési mintákat tanúsíthatnak, amelyek korosztálytól függően is eltérhetnek. Az alábbiak közül egyesek gyakran megfigyelhetőek:

Csecsemőkor/Kisdedkor
- Fejlődésbeli elmaradása
- Evés- és alvásritmus zavar
- Késleltetett fejlődés
- Csökkent felfedezési- és játéktevékenység

Óvodáskor
- Düh és gyakori hisztik
- Szeparációs szorongás (túlzott félelem, amikor különválasztják a gondviselőtől)
- Állatkínzás
- Rémálmok
- Vagyontárgyak megsemmisítése

Korai iskolai évek/Kiskamaszkor
- Elszigeteltségre való hajlam
- Tanulási problémák (figyelemhiány, a tanulási motiváció hiánya)
- A regresszió jelei (pl. ágybavizelés, gügyögés)
- Túlzottan konfrontatív a felnőttekkel szemben vagy túlzottan alázatos azok irányában
- Problémák a barátkozás, közösségi kapcsolatok megteremtésének terén
- Fejfájás, hasfájás stb

Kamaszkor
- Alacsony önbizalom
- Mások megfélemlítése vagy a megfélemlítés áldozatává válik
- Önbántalmazó viselkedés
- Iskolakerülés
- Potenciálisan erőszakos dühkitörések
- Evészavarok
- Szerhasználatra való hajlam
- Nehézségek a közeli kapcsolatok kialakításában

Vegyük figyelembe, hogy ezek a tünetek nem feltétlenül a családon belüli erőszak fennállására utalnak. Összefüggésben állhatnak a gyermek életében megjelenő egyéb helyzetekkel vagy körülményekkel is, és ezért nem szabad őket önmagukban, az adott kontextusból kiragadva értelmezni.

“ Kiköltöztem a gyerekekkel lakásunkból, a volt férjem azonban továbbra is nyomás alatt tart. Beperel mindenért, amiért csak tud. Nagyon nagy stresszt jelent. Ezek a találkozók segítenek, hogy megvitassam az esetemet más asszonyokkal és megerősítsem magam. ”

– Túlélő –

HOGYAN TUDUNK SEGÍTENI?

Mit tudunk tenni önkénteseként és mit kell tudnunk hozzá

Az önkéntes szerepe

Az önkéntes általános szerepe, hogy

- figyeljen és empatikus legyen
- gondoskodást és támogatást nyújtson
- a nők erőforrásaira és készségeire összpontosítson
- a nők helyzetének elfogadása és tiszteletben tartása
- támogassa a nők és a gyermekek kapcsolati hálójának kiépítését
- a nők bekapcsolása a döntéshozatalba, az eseményekbe stb.

Az önkéntes konkrét szerepei a következők

- egy kapcsolódási pont legyen a krízisközpont és a Támogató Hálózat között. Ennek az a célja, hogy a nő biztonságosnak érezze a Hálózatban való részvételt
- lelki támogatást adjon azáltal, hogy
  - odafigyelően meghallgatja a támogatott személyt
  - felvillantja a reményt, illetve a jövőbe vetett hitet
  - példaképként funkcionál (inspiráljunk a saját cselekvésünk, viselkedésünk által)
- egy biztos, kiegyensúlyozott és megnyugtató, önbizalmat adó személy legyen
- a nő közösségi hálójának erősítése (a kapcsolatteremtési, közösségi háló építési lehetőségekre történő összpontosítás, valamint a nők támogatása az új kapcsolatrendszerek keresésében, amikor arra készen állnak)
- baráti társaságot nyújt, társaságot biztosít
- arra motiválja a nőt, hogy továbblépjen az életben (munka, oktatás, sport, érdeklődés stb.), amikor ez iránt érdeklődést tanúsít
- legyen helyi idegenvezető – ismerje a jó helyeket a közösségben – játszótér, könyvtár, kávézók stb.
- kávézós találkozók és egyéb, a kapcsolati háló kiépítését szolgáló események szervezése
- hosszútávon nélkülözhetővé teszi magát az önkéntesi támogatás tekintetében

“ Ez egy olyan folyamat, amin végig kell menni. Megtettem életem első lépését, hogy megmentsem a saját életemet. Az első lépés, hogy kilépj a bántalmazó kapcsolatból mind fizikailag, mind lelkileg. Ez egy dolog. Ami utána jön, óriási küzdelem. ”

– Túlélő –

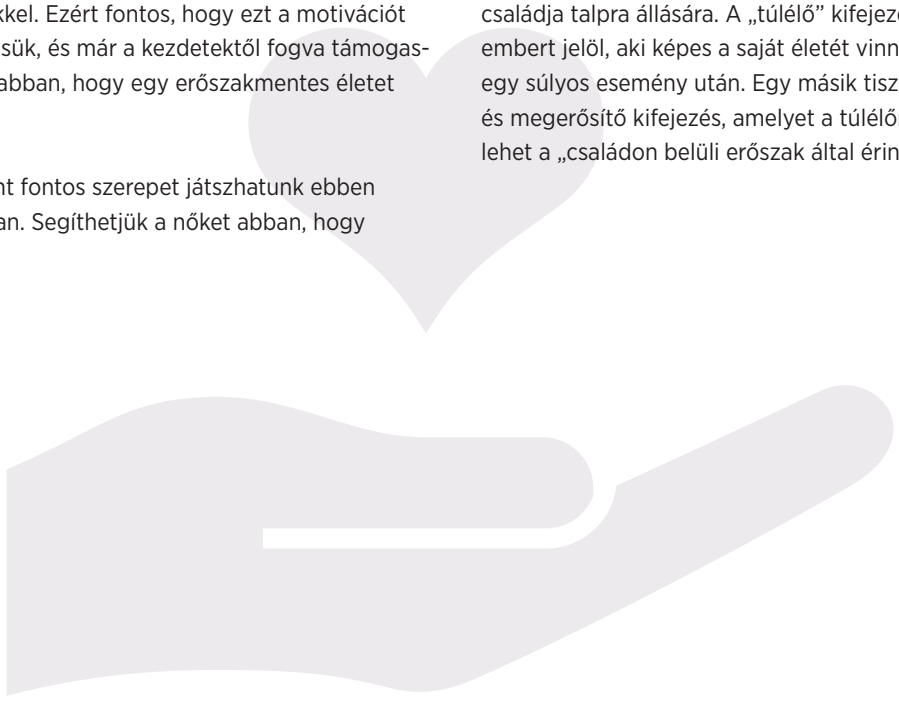
Megerősítés és a remény a jobb életre

Kiemelten fontos, hogy amikor a családon belüli erőszak túlélőivel találkozunk, akkor először egy összszbenyomást hagyjunk magunkban kialakulni, ahelyett hogy kizárólag a túlélő által átélt traumákra és stresszfaktorokra összpontosítanánk. A nőkben lesz egy erős hajtóerő, valamint lesz egy olyan álmuk, hogy egy új és jobb életet hozzanak létre saját maguknak és gyermekeiknek. Találékonyak, leleményesek lesznek és egy biztonságos, jó életet akarnak majd, amelyben erős kapcsolati hálójuk van, és amelyben pozitívan hozzájárulhatnak a családjuk és a közösségük életéhez.

A nőknek a békés, a korábbi veszélytől mentes élet lehetősége adja meg a reményt, valamint az akaraterőt, amellyel megküzdenek a nehézségekkel és a bonyolult körülményekkel. Ezért fontos, hogy ezt a motivációt mi is megértsük, és már a kezdetektől fogva támogassuk a nőket abban, hogy egy erőszakmentes életet építsenek.

Önkéntesként fontos szerepet játszhatunk ebben a folyamatban. Segíthetjük a nőket abban, hogy folyamatosan a jobb élet vízióját tartsák szem előtt, valamint hídépítők lehetünk a nők és az őket körülvevő közösség között. Más szóval: támogatjuk a nőket abban, hogy rendbe hozzák az életüket és visszavegyék az irányítást a felett.

Fontos, hogy ne áldozatnak tekintsük a nőt és ne akként bánjunk vele, mivel az egy olyan szerepet jelöl ki számára, amelyben gyenge és tehetetlen. Ehelyett túlélőként tekintsünk rá, olyasvalakiként, aki saját életének irányítója, és képes arra, hogy továbblépjen egy súlyos incidens után – talán némi külső támogatással. Ahogy a nőt látjuk, valamint azon kifejezések, amelyeket a támogatás, illetve a beszélgetések során használunk, hatással lehetnek a nő saját, illetve a családja talpra állására. A „túlélő” kifejezés egy olyan embert jelöl, aki képes a saját életét vinni, irányítani egy súlyos esemény után. Egy másik tiszteletteljes és megerősítő kifejezés, amelyet a túlélőre használni lehet a „családon belüli erőszak által érintett”.



Soha ne ítélkezz (Hogy miért marad...)

A családon belüli erőszak túlélőit gyakran ítélkező kérdésekkel konfrontálják, például hogy miért nem hagyta ott korábban a bántalmazót. A túlélő segítése érdekében lényeges, hogy egy ítélkezésmentes hozzáállással közelítsünk a túlélőhöz, és mélyen próbáljuk megérteni helyzetét.

Sok oka lehet annak, hogy valaki benne marad egy bántalmazó kapcsolatban:

- félnek a gyermekek elvesztésétől
- féltik az életüket (fenyegetik őket, amikor a távozást tervezik)
- anyagi kiszolgáltatottság
- a társadalmi elszigeteltségtől való félelem
- úgy érzik, hogy csapdában vannak vagy lebénítja őket az erőszak
- a státusz elvesztésétől való félelem
- a társadalmi megbélyegzéstől való félelem
- érzelmi elkötelezettség a partner mellett
- fenyegetés a partner vagy annak családja részéről, amikor szóba kerül a távozás
- a család és az elkövető iránti lojalitás
- önvád
- alacsony önbecsülés és kontrollvesztés érzete

A tisztelet a segítendő személy iránt kulcsfontosságú szerepet játszik abban, hogy segítséget tudjunk nyújtani. A tisztelet azt jelenti, hogy a túlélőt a legfontosabb szereplőnek tekintjük a saját talpra állásában. A túlélő kívánságait, jogait és méltóságát mindenkor tiszteletben kell tartani. Önkéntesként az a feladatunk, hogy segítsük a talpra állás folyamatát és a problémák megoldásához nyújtsunk erőforrásokat. A talpra állás folyamata során segíthetünk a túlélőnek az élete feletti irányítás visszaszerzésében oly módon, hogy megerősítjük abbéli képességét, hogy minden döntésben és tevékenységben aktívan részt tudjon vállalni.

A családon belüli erőszak a WHO meghatározásában olyan viselkedést jelent, amit intim partner vagy volt partner követ el, és amely fizikai, szexuális vagy pszichológiai sérülést okoz, beleértve a pszichológiai agressziót, szexuális kényszert, pszichológiai bántalmazást és kontrolláló viselkedést."

Hogyan segítsünk a gyermekeken

Az anyának nyújtott segítség egyúttal a gyermeken való segítésnek is a legjobb módja. A szülői reakciók és jólét általában a gyermeken is tükröződik. Azáltal, hogy a Támogató Hálózatokon keresztül egy biztonságos és örömteli környezetet teremtünk, segítünk mind az anyának, mind a gyermekeknek abban, hogy pozitív élményekre tegyenek szert és szorosabb kapcsolatokat építsenek ki.

A gyermekek (az anyjukkal együtt) gyakran szenvednek a családon belüli erőszak által kiváltott elszigeteltségben. Az Utógondozási Hálózat önkénteseként mi is hozzájárulhatunk ahhoz, hogy a gyermekek a közösség tagjainak érezzék magukat: méghozzá oly módon, hogy egy biztonságos és pozitív környezetet teremtünk számukra, amelynek köszönhetően azt érezhetik, hogy szívesen látják őket a csoportban és hogy ők fontosak ott. Az anya és a gyermek közötti kötelék erősödik, ha a gyermek azt látja, hogy az anyja oldott és boldog, és az anya azt tapasztalja, hogy kibontakoznak a gyermekben rejlő képességek a játék és az örömteli tevékenységek során.

Azok a tevékenységek, amelyekbe az anyát és a gyermeket együtt lehet bevonni, egyúttal lehetőséget kínálnak az anyának, hogy:

- új szempontból, új módon lássa gyermekét, egy pozitív környezetben
- jobban megérthesse a gyermek szándékait és cselekedeteit
- a dolgokat a gyermek szemszögéből nézze
- friss inspirációt kapjon arra vonatkozóan, hogy ő és a gyermek hogyan tudnak együtt túllépni a történteken

Fontos mindig odafigyelni arra, hogy az anyákat bevonjuk a gyermekeikkel kapcsolatos tevékenységek tervezésébe. Így megerősítjük saját kompetenciaérzetét. Mint a családon belüli erőszak túlélője, a nő könnyen elveszítheti az abba vetett hitét, hogy jó szülő tud lenni.

Csak akkor tudjuk támogatni a nőt a szülői szerepében, ha azt ő is szeretné. Emellett azt sem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy csakis az anya tartozik felelősséggel a gyermekéért, annak viselkedéséért és cselekedeteiért.

Az emberi kapcsolatok kialakítása egy fontos eleme annak, hogy a gyermek hogyan építi fel a saját identitását. A stabil „szelf", azaz saját magunk érzete csak a másokkal való pozitív kapcsolatok révén tud felépülni. Önkéntesként hozzájárulhatunk egy olyan pozitív környezet kialakításhoz, amelynek révén új, jó kapcsolatokat lehet építeni.

Ötletek tevékenységekre

- rajzolás, felolvasás, segítség a házifeladatban, gyurmázás vagy hasonló tevékenység, amely lehetővé teszi a kreativitásban való elmélyülést
- állatkert látogatás, ünnepnapokat/időszakokat ünnepelni, főzni vagy hasonló tevékenységeket űzni, amelyek a felnőttekkel közös, örömteli élményt jelentenek
- játék, zenére táncolni, labdázni vagy egyéb olyan tevékenységeket folytatni, amelyek a korcsoportba tartozókkal közös, örömteli élményt jelentenek

További tevékenységi ötleteket meríthetünk a Nemzetközi Vöröskereszt és a Nemzetközi Vörös Félhold Pszichoszociális Központjának (IFRC PS Centre) és a Save the Children (Mentsük meg a gyermekeket) nemzetközi humanitárius szervezet közös, Children's Resilience Programme (A gyermekek ellenálló képességét erősítő program) című kiadványából. Ebben az egyik rész az „abúzusról és kizsákmányolásról" szól. MINDIG gondoljuk végig, hogy az adott tevékenység tényleg megfelelő-e a gyermekeknek, illetve az anyáknak. (http://pscentre.org/resources/childrens-resillience-programme-complete-workshop-tracks/)

Biztonság és titoktartás a nőkért és gyermekeikért

A túlélő és gyermekeinek biztonsága mindig, minden időpontban az első számú prioritás. A nők és gyermekeik ki vannak téve a folytatólagos erőszak magas kockázatának. Életük és biztonságuk veszélybe kerülhet, ha kiderül az identitásuk vagy tartózkodási helyük.

Minden önkéntes és munkatárs aláír egy magatartási kódexet, amely titoktartási szabályokat is tartalmaz. Ennél fogva minden tevékenységünk az általunk segített egyének iránti felelősségre és tiszteletre épül. Más szóval az önkéntesek nem adhatnak ki bizalmas jellegű információkat, még a közeli rokonoknak sem, valamint az esetben sem, ha úgy érezzük, hogy ez a túlélő helyzetét esetleg segítené. Hasonlóképpen a saját családunkkal és barátainkkal sem oszthatunk meg bizalmas információkat. A Vöröskereszt nagyon komolyan veszi a titoktartási kötelezettség megsértését.

Példák a titoktartás megsértésére:

- A bizalmas információk és iratok felelőtlen tárolása, amelyek ezáltal hozzáférhetővé válnak jogosulatlan személyek számára.
- Fényképek készítése a nőkről és gyermekeikről azok kimondott beleegyezése, illetve a fényképek felhasználásának céljáról történő tájékoztatása nélkül.
- A nőkről és gyermekeikről szóló szövegek vagy fényképek megosztása a közösségi médián az érintettek írásos beleegyezése nélkül.
- Arra jogosulatlan személyeknek történő beszámoló az önkéntes munka során szerzett élményekről, tapasztalatokról.

A titoktartási követelménynek történő megfelelés érdekében önkéntesként tudatában kell lennünk annak, hogy milyen információk kerültek írásban tárolásra, és hogy azokat hogyan kell bizalmasan kezelni.

Egy további megjegyzés a fényképfelvételek készítéséről: A Nemzetközi Szövetség arra kötelezi a fényképészeit, hogy mindig, amikor ez megoldható, valamint az alábbiakban kifejtetteknek megfelelően szükséges, szerezzenek be írásos beleegyezést azon egyénektől, akiket le akarnak fényképezni vagy akikről videofelvételt akarnak készíteni. Ez különösen fontos akkor, ha érzékeny, személyes vagy magánjellegű információ derül ki a fényképből vagy az azt kísérő szövegből. Ha egy kiskorút (ez általában 18 év alatti személyt jelent, de ezt minden esetben helyileg is ellenőrizni kell) fényképezünk vagy filmezünk, akkor a szülőtől vagy törvényes képviselőjétől kell erre engedélyt kérni. Kérjük, vigyázzunk arra, hogy sem a nő, sem a gyermeke, illetve gyermekei biztonságát ne veszélyeztessük, amikor a fényképet vagy videofelvételt nyilvánosságra hozzuk..

> “ Sokat teszünk a nőkért és a gyermekeikért. Néha szakember segítségére van szükségük, ilyenkor segítünk nekik eljutni egy pszichológushoz vagy orvoshoz. Mindig keressük a módját, hogyan segíthetünk rajtuk a legjobban. ”
>
> – Önkéntes –

Kivételek a titoktartási kötelezettség alól

Önkéntesként tapasztalhat olyan bonyolult helyzeteket, amelyeket meg kell beszélni másokkal. A Vöröskereszt egy szervezeten belüli titoktartási kötelezettséget is alkalmaz. Ezt azt jelenti, hogy mindig bármilyen problémát megbeszélhet az önkéntesek vezetőjével. Hasonlóképpen, az önkéntesek vezetőjeként mindig tanácsokat kérhet a tanácsadóktól. Az önkéntesek a találkozón, illetve tematikus estéken is felvethetik az aktuális kérdéseket, ügyeket. Mindazonáltal fontos, hogy a konkrét eseteket névtelenül kell megbeszélni, hogy annak alapján ne lehessen a személyekre ráismerni.

Önkéntesként mindig az önkéntesek vezetőjéhez kell fordulnunk, hogy érzékeny témákat megbeszéljünk, ha kétségeink vannak azt illetően, hogy mit kell tenni. Ő tud segíteni nekünk.

Jelentési kötelezettség

A magyarországi törvény (1997. évi XXXI. tv. 17.§) egyértelmű kötelezettséget ró a gyermekvédelmi jelzőrendszer tagjaira. Rögzíti, hogy amennyiben a jelzőrendszeri tagok tevékenységük során a gyermek veszélyeztetettségére utaló információ birtokába jutnak, azt mérlegelés nélkül kötelesek jelezni a területileg illetékes család- és gyermekjóléti szolgáltató felé, továbbá a gyermek életét, testi épségét súlyosan veszélyeztető helyzetben haladéktalanul hatósági intézkedést kell kezdeményezniük a gyermek védelme érdekében. Jelzéssel élni a gyermek veszélyeztetettsége esetén a gyermekjóléti szolgáltatást nyújtó szolgáltatónál lehet. Ilyen jelzéssel és kezdeményezéssel bármely állampolgár, így az önkéntesek és a gyermekek érdekeit képviselő társadalmi szervezet is élhet.

Amennyiben önkéntesi munkánk során valami aggasztó dolog jut tudomásunkra, akkor mindig fel kell mérni, hogy elég súlyos-e az adott probléma ahhoz, hogy azt meg kell osztani más önkéntessel, a vezetővel vagy a hatóságokkal. Amennyiben egy gyermek jóléte miatt aggódunk, úgy azt előbb az anyával kell megbeszélnünk. Azt is fontolóra lehet venni – vagy meg tudjuk beszélni a felelős vezetővel –, hogy az anyát tájékoztatjuk, hogy kívülálló személlyel is tervezünk beszélni az aggályainkról.

A ”családon belüli erőszak” kifejezés sok országban a partner által történt bántalmazásra használják, de a kifejezés vonatkozhat a gyermekek ellen elkövetett erőszakra, vagy a háztartásban élő bármely személy által elkövetett bántalmazásra.”

Elköteleződés a kapcsolat mellett

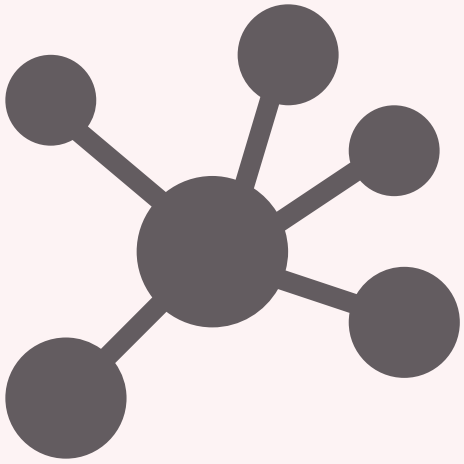
Önkénteseként azt tapasztalhatjuk, hogy időnként csökken a nő részvételének, aktivitásának szintje. Ennek sok oka lehet, például elképzelhető, hogy a nő álmatlanságban, és ennélfogva energiahiányban szenved, vagy például aggódhat a gyermeke, illetve gyermekei elhelyezése, felügyeleti joga miatt.

Tehát óvakodjunk olyan következtetés levonásától, hogy a nőt már nem érdekli az önkéntes hálózatban folytatott tevékenységben történő részvétel. Ilyenkor kedvesen érdeklődjünk az okok iránt és tartsuk tiszteletben, ha nem szeretne róla beszélni. Azzal is legyünk tisztában, hogy az egész hálózat célja a nő megerősítése és kompetenciaérzetének javítása. Egyesek gyorsabban kapnak erőre, mint mások, úgyhogy az alacsonyabb intenzitású kapcsolat abból is eredhet, hogy a nő erősebbnek érzi magát és úgy véli, hogy már nincs szüksége (annyi) támogatásra.

Más szóval elvárásainkat folyamatosan igazítani kell a nő és a köztünk mint önkéntesek közötti kapcsolatot illetően. Ha kétségünk van afelől, hogy ezt hogyan kell csinálni, vagy ha érzésünk szerint nehéz megítélni a lecsökkent részvétel okát, akkor forduljunk a felettesünkhöz vagy vezetőnkhöz.

Tehát óvakodjunk olyan következtetés levonásától, hogy a nőt már nem érdekli az önkéntes hálózatban folytatott tevékenységben történő részvétel. Ilyenkor kedvesen érdeklődjünk az okok iránt és tartsuk tiszteletben, ha nem szeretne róla beszélni. Azzal is legyünk tisztában, hogy az egész hálózat célja a nő megerősítése és kompetenciaérzetének javítása. Egyesek gyorsabban kapnak erőre, mint mások, úgyhogy az alacsonyabb intenzitású kapcsolat abból is eredhet, hogy a nő erősebbnek érzi magát és úgy véli, hogy már nincs szüksége (annyi) támogatásra.

> “ Ez a csoport olyan, mint a fuldoklónak dobott mentőöv. Sajnálom, hogy olyan sok idő óta el voltam veszve, de mostanra végre újra magamra találtam. ”
>
> – Túlélő –



A TÁMOGATÓ HÁLÓZATOK

Rövid útmutató a Hálózatok szervezésének módjához

A Támogató Hálózatok

Pszichoszociális támogatást nyújtunk olyan nőknek és gyermekeknek, akik korábban családon belüli erőszaknak voltak kitéve. A Támogató Hálózatok a nők és gyermekek átmeneti otthonból történő kiköltözése után nyújtanak utógondozást egy új, erőszakmentes élet elkezdéséhez.

A pszichoszociális támogatást egy biztonságos környezet megteremtésével nyújtjuk, amelynek keretében csoport- és egyéni támogatást biztosítunk. Ezek lehetőséget adnak a nőknek, hogy pozitív változásokat eszközöljenek az életükben.

A nők és a gyermekek erőforrásaira összpontosítunk, és támogatjuk a döntéseiket és ötleteiket – mindig az a kiindulópontunk, amit a nő javasol.

A tevékenységeink során az alábbi célokat szeretnénk megvalósítani:

Keltsünk biztonságérzetet az együtt töltött idő alatt

A hálózat biztonságos teret kínál a nőknek és a gyermekeknek, ahol olyan önkéntesekkel beszélhetnek, akik meghallgatják őket és odafigyelnek rájuk. Ebben a térben egyúttal megoszthatják tapasztalataikat másokkal is, akik hasonló helyzetben vannak. Beszélhetnek az erőszakról, amelyet átéltek, valamint a bánatról, a gyászról, amiről esetleg nehezükre esik másokkal beszélni. A nők nemcsak abból fognak profitálni, hogy olyanokkal tudnak beszélni, akik hasonló élményeken mentek keresztül, hanem abból is, hogy kapcsolatot tudnak teremteni más emberekkel, akik csak most ismerik meg őket, amikor új helyzetben vannak, az életüknek új fázisába léptek.

A kapcsolati háló erősítése

A Támogató Hálózatok önkéntesei a nők és gyermekek kapcsolati hálójának erősítésére összpontosítanak – ide tartoznak a társadalmi életük és kapcsolataik, valamint az aktív részvétel a közösségben. Azt szeretnénk elérni, hogy a nőknek előbb-utóbb ne legyen szükségük a Támogató Hálózatra, mert kialakították sajátjukat.

Növeljük a szükségletekre és erőforrásokra vonatkozó tudatosságot

A Támogató Hálózatoknál abban hiszünk, hogy nemcsak a nők és a gyermekek szükségleteivel kell tisztában lenni, hanem az erőforrásaikkal is. Így arra buzdítjuk a nőket, hogy higgyenek magukban és tudásukban, képességeikben.

Osztozzunk az élményekben és örömteli eseményekben

Lehet, hogy a nőknek nem lesz sok energiája arra, hogy maguk keressenek szórakoztató eseményeket vagy tanulási lehetőségeket a gyermekeiknek – vagy akár idejük arra, hogy a saját magukról történő gondoskodásra összpontosítsanak. Ezért szeretnénk mind a nőknek, mind a gyermekeknek lehetőséget biztosítani az örömteli élményekre és tevékenységekre. Egyúttal szeretnénk mind a gyermekeknek, mind a nőknek külön-külön időtöltési lehetőségeket is biztosítani – azért, hogy a nők tudjanak más nőkkel közösen időt tölteni, és a gyermeknek lehetőségük legyen más gyermekekkel játszani.

> “ Van néhány asszony, aki az elmúlt 4-5 évben részt vett a hálózatban. Mára már nagyon magabiztosak. Rendkívül inspiráló volt elkísérni őket ezen az úton ”
>
> – Önkéntes. –

Hogyan szervezzünk tevékenységeket

Különböző módokon lehet tevékenységeket szervezni, de tapasztalatból tudjuk, hogy a hálózati tevékenységek felkínálása (minden nőnek, gyermeknek és önkéntesnek) az egyéni mentorálással kombinálva megfelel mind az egyéni támogatás, mind a megerősített kapcsolati háló iránti szükségletnek. Egyes Támogató Hálózatok mindkét támogatástípust biztosítják, míg más Támogató Hálózatok vagy a közös támogatásra (a kapcsolati hálót építő tevékenységek) vagy az egyéni támogatásra (egyéni mentorálás) összpontosítanak.

Kapcsolati hálót építő tevékenységek
Jó ötlet a közös tevékenységeket ugyanazon a helyen és fix napokon tartani (pl. minden hónap utolsó keddjén 17.30-kor). Egyes Támogató Hálózatokban egy sms-alapú üzenőrendszert hoztak létre, és ennek révén a nők egy nappal a rendezvény előtt emlékeztető sms-t kapnak. Emellett más napokon is tudunk külön kirándulásokat szervezni. Nem szükséges, hogy minden önkéntes részt vegyen minden kiránduláson, de az fontos, hogy elég önkéntes vegyen részt ahhoz, hogy mindenki jól érezze magát.

Ötletek hálózatépítő tevékenységre:
- közös főzés és evés
- kavicsok, bögrék és vázák festése
- gyermekjátékok, éneklés
- tánc (néptánc)
- a nők és gyermekek számára releváns témákról szóló vita (egészség, gyermeknevelés stb.)
- kirándulások – például közös piknik vagy állatkerti látogatás
- a helyi tevékenységekben történő részvétel
- süteménykészítés a gyermekekkel
- karácsony, húsvét stb. megünneplése

Egyéni mentorálás
Azt javasoljuk, hogy az önkéntes mentor és az általa támogatott nő egyezzenek meg egy fix időpontban, amikor találkoznak. Ez lehet hetente egyszer két óra, de az időkeretet a konkrét önkéntes és az adott igények, szükségletek határozzák meg. Meg lehet egyezni egy fix napban és időpontban minden hétre, de az is elképzelhető, hogy mindig az egyik megbeszélés végén beszéljük meg a következőt.

Tevékenységekre és gyakorlati támogatásra vonatkozó javaslatok:
- együtt főzni és együtt enni
- együtt kávézni és a támogatott személyt odafigyelően meghallgatni
- emlékeztetni az állami/önkormányzati támogatói intézményekkel, orvosokkal stb. megbeszélt időpontokra
- segíteni bútort találni a lakásba
- segíteni a költségvetés tervezésében
- segíteni a gyermeknek megfelelő szabadidős tevékenység megtalálásában

A tevékenységek körének korlátai

A Támogató Hálózat önkéntesei nem tudnak – és nem is szabad nekik – olyan feladatokat ellátni, amelyeket főállású alkalmazottak végeznek, mint például a pénzügyi vagy a jogi tanácsadás, terápiás kezelés vagy tolmácsolás. A Támogató Hálózatok kiegészítik a nők rendelkezésére álló közszolgáltatásokat, nem helyettesítik azokat.

A Támogató Hálózatok nem nyújtanak egyénenkénti gyermekfelvigyázást. A Nemzetközi Vöröskereszt és a Nemzetközi Vörös Félhold Gyermekvédelmi Szabályzata a következőt mondja ki: „Egy önkéntes nem lehet egyedül egy vagy több gyermekkel. Ez nem jelenti azt, hogy egy önkéntes nem beszélhet egyedül egy gyermekkel, akinek szüksége van erre. Ez azt jelenti, hogy egy ilyen helyzetben az a legjobb, ha olyan helyen folyik a beszélgetés, ahol mások láthatnak, de nem hallanak minket".

Mindig beszéljük meg az önkéntesek vezetőjével, ha kétségünk merül fel arra vonatkozóan, hogy egy-egy tevékenységünk megfelelő-e.

> “ Gyakran félek és szorongok, és nagyon aggódom a jövőm miatt. Erőt ad, hogy beszélhetek más asszonyokkal az életemről és az aggodalmairól. ”
>
> – Túlélő –

ÖNKÉNTESI ZEREPÜNK ÉS BIZTONSÁGUNK

És hogyan gondoskodjunk önmagunkról

Hogyan gondoskodjunk önmagunkról?

A családon belüli erőszak túlélői hozzák magukkal az erőszakkal kapcsolatos történeteiket. Előfordulhat, hogy az önkéntessel való interakciók, kapcsolat során a túlélők kibontják a trauma történetét, az arra adott reakcióval együtt. Önkéntesként minden bizonnyal hatással lesznek ránk bizonyos történetek és érzelmek – mint például az erőtlenség és a tehetetlenség érzése. Ezt hívjuk másodlagos traumatizációnak.

Fennáll annak a kockázata, hogy „túlzottan involválttá" válunk, és rémálmaink, alvási problémáink lesznek, türelmetlenek leszünk, nehezebb lesz dolgokat fejben tartani és depresszióssá válunk.

Ezen szimptómák megelőzése érdekében – illetve ezek feldolgozása érdekében, ha már felléptek – fontos segítségért folyamodni a Hálózat többi önkénteséhez, éppúgy ahogy hasonló helyzetben mi is segíthetünk más önkéntesnek. A felügyelet és a munkatársi támogatás mindenki számára kiemelten fontos, és időnként szakember általi támogatásra és eligazításra is szorulhatunk.

Vegyük figyelembe, hogy nekünk, mint önkénteseknek is vannak érzelmeink, jó napjaink és rossz napjaink, és vannak határaink. Nem szokatlan érzés ilyen helyzetben mérgesnek, frusztráltnak vagy tehetetlennek érezni magunkat, és lényeges, hogy ezzel tisztában legyünk és pihenjünk, megosszuk valakivel az érzelmeinket és felügyeletet vagy segítséget kérjünk, amikor szükség van rá.

A tapasztalatmegosztás a leggyakoribb módja az önkéntestársakkal történő interakciónak. Létre lehet hozni egy „haveri rendszert" vagy csoportokat lehet alkotni és találkozókat szervezni velük, ahol aztán strukturáltabb tapasztalatmegosztásra kerülhet sor. Ezt egy külső tanácsadó felügyelheti. Végezetül be lehet vonni egy pszichológust, ha úgy érezzük, hogy szükségünk van rá. Kérdezzük meg a felettesünket, hogy a Nemzeti Társaságunk nyújt-e ilyen szolgáltatást, illetve hogy hogyan lehet hozzáférni ezekhez.

Ebben a fejezetben a pszichoszociális támogatásról és a pszichológiai elsősegélyről találunk információkat. Ezeket az információkat arra használhatjuk, hogy gondoskodjunk magunkról, az önkéntestársakról és/vagy a nőkről, akiket támogatunk.

> “ Nem kerülheted el, hogy a bánat madarai a fejed felett körözzenek, de azt megakadályozhatod, hogy fészket rakjanak a hajadban. ”
>
> – Kínai közmondás –

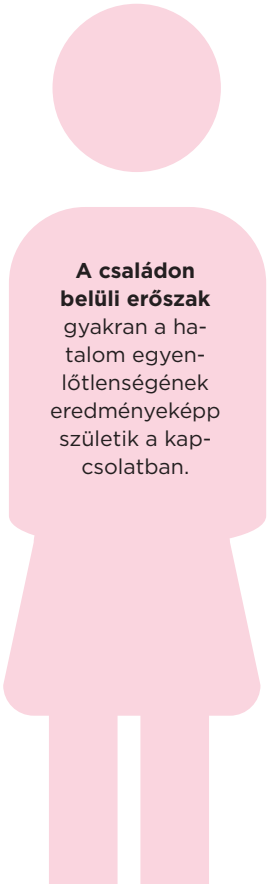
Biztonság az önkénteseknek

Ha a családon belüli erőszak egyik túlélője visszatér az elkövetőhöz (mint barátnő, partner, feleség), akkor az egyéni támogatást be kell fejezni. Ez az önkéntes védelmét szolgálja, hogy ne kerüljön interakcióba a bántalmazó partnerrel vagy volt elkövetővel.

Nincsenek merev biztonsági szabályok a Támogató Hálózatban.

Mindazonáltal a következőket javasoljuk:

- Az önkéntesek tartsák meg maguknak a személyes információkat az új mentori kapcsolat első hónapjaiban.
- Az önkéntesek ne adják meg lakcímüket, vezetékneve-vüket és telefonszámukat a mentori kapcsolat első három hónapjában.
- A mentori találkozókat érintő változásokat az első három hónap során az önkéntesek vezetője intézze.
- Három hónap után az önkéntesek egy utánkövető beszélgetést folytatnak az önkéntesek vezetőjével. E beszélgetés során különböző témákról ejtenek szót, többek között arról, hogy az önkéntest nem feszélyezné-e, ha a saját magántelefonszámát megadná az általa támogatott személynek, és hogy ez szükséges-e.
- Minden bizonytalanságérzetet meg kell beszélni az önkéntesek vezetőjével. Ezt követheti egy beszélgetés az önkéntes és a nő között.
- Amennyiben az önkéntes bizonytalanul érzi magát a mentori kapcsolat keretében, úgy a kapcsolatot le kell zárni.
- Az önkéntesek soha nem adnak pénzt kölcsön a nőnek, illetve annak gyermekeinek, és más jellegű pénzügyi segítséget sem nyújtanak.
- Csak jelképes ajándékokat szabad egymásnak adni.
- Az önkéntesek soha ne legyenek egyedül egy gyermekkel, vö. a Nemzetközi Vöröskereszt és a Nemzetközi Vörös Félhold „Gyermekvédelmi szabályzata”.



A pszichoszociális megközelítés

A Nemzetközi Vöröskereszt és a Nemzetközi Vörös Félhold mozgalom minden tevékenysége pszichoszociális támogatást is magába foglal. Az ebben használt megközelítést tudományos alapú ismeretek alapján fejlesztettük ki, és rendkívül hatékonynak bizonyult abban, hogy ellenálló képességet fejlesszen ki a veszélyeztetett, sérülékeny helyzetben lévő emberekben.

A pszichoszociális támogatás holisztikus megközelítéssel fordul az egyén felé, figyelembe véve mind a személyét, mind az egyéni helyzetét. Általánosan elfogadott, hogy mind a pszichoszociális, mind a társadalmi aspektusok hatást fejtenek ki az emberek probléma- illetve válságkezelési képességeire. A pszichológiai aspektusok közé tartoznak például az érzelmek, a gondolatok és reakciók, míg a társadalmi aspektusok közé tartoznak a családi viszonyok, a kapcsolati háló és azon lehetőség, hogy az egyén a saját társadalmi és kulturális értékeivel összhangban élhessen és fejezhesse ki magát.

A pszichoszociális támogatás öt alapvető eleme:

1. A biztonságérzet támogatása:
   - Nyugodt és pozitív légkör teremtése
   - Az otthonosság és kiszámíthatóság elősegítése a tevékenységek során
   - A résztvevők közötti bizalom elősegítése

2. A megnyugvás elősegítése:
   - A belső nyugalom érzetének elősegítése a személyes erőforrásokhoz való hozzáférés érdekében
   - Az érzelmek és reakciók normalizálása (Például azáltal, hogy segítünk a nőknek megérteni és elfogadni az érzelmi reakcióikat. Ez oly módon történik, hogy rámutatunk: az érzelmeik és reakcióik normálisak).
   - Emocionális nyugalom megteremtése odafigyelő hallgatással

3. Az ön- és a kollektív hatékonyságba vetett hit megerősítése:
   - Megerősítjük a nők abbéli hitét, hogy képesek kezelni a helyzetüket és pozitív változást tudnak abban eszközölni
   - Támogatjuk egy támogatói hálózat létrehozását
   - A megerősítésükre összpontosítunk

4. A közösség és a kapcsolódás elősegítése:
   - Olyan tevékenységek folytatása, amelyek elősegítik azt az érzést, meggyőződést, hogy az egyén nincs egyedül
   - Olyan tevékenységek támogatása, amelyek a közösséget erősítik
   - A lehetőségek és kapcsolati hálók azonosítása a helyi közösségben
   - A tevékenységek tervezése a résztvevőkkel

5. A remény elősegítése:
   - Olyan tevékenységek szervezése, amelyek megerősítik a jövőbe vetett hitet
   - Segíteni a résztvevőknek abban, hogy azokra a tevékenységekre összpontosítsanak, amelyek nekik és gyermekeik számára tartalommal, jelentéssel bírnak
   - A pozitív tapasztalatok és élmények megosztása, valamint az egyén biztosítása arról, hogy nincs egyedül a kihívásokkal történő megküzdésben.

A fentiek Stevan E. Hobfoll „Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention" (Az akut és a középtávú tömeges traumák esetén alkalmazandó intervenciók öt elengedhetetlen eleme) című tanulmányára alapulnak, amely a Psychiatry folyóirat 2007 tél, 70 (4.) számában jelent meg.

Hogyan birkózzunk meg a traumatikus történetek meghallgatásával?

Amikor a nők kezdik biztonságban érezni magukat és megbíznak bennünk, akkor megnyílhatnak és előfordulhat, hogy beszélnek a traumatikus élményeikről. Tiszteletben kell tartani, ha ez nem következik be, és a támogatott személyre kell bízni annak eldöntését, hogy mikor érzi magát kellően felkészültnek arra, hogy az erőszakról beszéljen.

Ha a nők megosztják velünk a traumatikus élményeiket, akkor nagyon fontos, hogy odafigyelő hallgatással forduljunk feléjük, hogy ott legyünk – miközben egyúttal visszaigazoljuk a nő érzelmeit és élményeit. El kell kerülnünk, hogy túlzottan részletekbe menő kérdéseket tegyünk fel a trauma egyes elemeiről. Teljesen normális, ha érzelmileg megérintenek minket a történetek. Ez a reakció az azt elmondó személy irányába törődést és együttérzést válthat ki. Viszont ha a támogatott személy élményei érzelmileg túl nyomasztónak bizonyulnak, akkor tisztelettel szakítsuk meg a beszélgetést és napoljuk el. Ha időt kérünk, abból kiderül, hogy mi is megértjük, hogy mennyire nehéz lehet a nőnek ezt a történetet elmesélni.

Ha a nő a traumatikus történetének elmondása után lelkileg rosszul érzi magát (érzelmileg vagy mentálisan kiürülve), akkor fontos a pszichológiai elsősegély négy alapszabályát figyelembe venni és alkalmazni.

A pszichológiai elsősegély négy alapszabálya

1. Legyünk jelen és legyünk figyelmesek, mind fizikailag, mind lélektanilag: a válsághelyzetben lévő embereknek szüksége van arra a tudatra, valamint arra az érzésre, hogy nincsenek egyedül. Egy ilyen helyzetben az önkéntesnek nyugodtnak kell maradnia, megfelelő távolságra kell lennie a másik személytől és nyugodt hangon kell beszélnie.
2. Odafigyelő hallgatás: az odafigyelő hallgatás elve a nyitott, egyszerű kérdésekre alapul – egyszerre csak egy kérdést feltéve. Fontos a türelem, az empátia tanúsítása, valamint a jótanácsok visszatartásának képessége. Kerüljük el, hogy értelmezzük a hallottakat, de néha foglaljuk össze azt.
3. Adjunk gyakorlati segítséget: mi át tudjuk látni a helyzetet és segíthetünk kitalálni, hogy mit szükséges tenni a nő támogatásának érdekében az adott szituációban, még ha ehhez valaki más segítségét is be kell vonnunk.
4. Fogadjuk el az érzelmeket, beleértve az intenzíveket is: a maximálisan lehetséges mértékben meg kell engednünk a nőnek az érzelmei kifejezését. Tartsunk akár hosszabb szünetet és hagyjuk kicsit magára, amennyiben szüksége van erre.

Az 'empowerment' (bátorítás, támogatás, képessé tétel) meghatározása szerint az a mód, ahogyan visszanyeri az ember az élete feletti uralmat, és ezáltal képessé válik a cselekvésre. Ez fokozott ráébredést, belátást és önérzékelést.

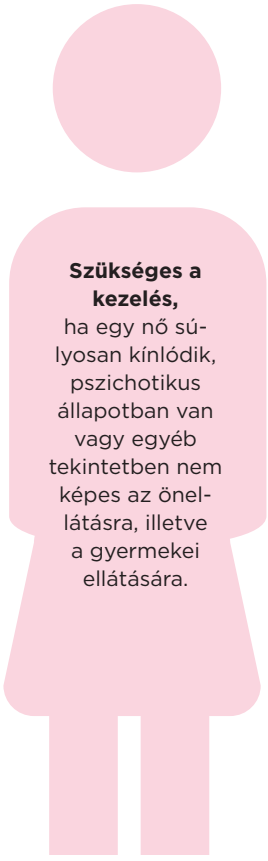
Mikor irányítsunk valakit tovább szakirányú kezelés felé?

Önkéntesként sokféle különböző kérdésben tudunk segíteni, de vannak olyan problémák, amelyek kapcsán nem szabad és nem is tudnánk segíteni. Támogatást adhatunk azáltal, hogy meghallgatunk traumatikus történeteket, de kerüljük a tanácsadást vagy útmutatást arra vonatkozóan, hogy a nő hogyan kezelje a szimptómáit, és amennyiben az szükségessé válik, inkább szakember bevonását kell javasolni.

A pszichoszociális támogatás vonatkozásában oly módon tudjuk segíteni a nőt, hogy biztonságérzetet, megnyugvást és reményt teremtünk. Abban is lényeges szerepet játszhatunk, hogy megbeszéljük a potenciális szimptómákat és odafigyelünk a nőnél megjelenő tünetekre. Ha szakember segítségére van szükség, akkor segíthetünk az időpont foglalásban – a nő saját házi- vagy kezelőorvosán keresztül, vagy potenciálisan a szociális munkás segítségével.

Az orvos továbbirányíthatja a nőt pszichiátriai vagy pszichológiai szakkezelés irányába, amennyiben az szükséges, például abban az esetben, ha a nő:

- elkezdi elszigetelni magát és nem tud részt venni a mindennapi életben
- nehezére esik egy jó és strukturált napi életet teremteni maga vagy a gyermekei számára
- nem tud működni a mindennapi életben a gyakori rémálmok okozta alváshiány miatt
- állandó fizikai és pszichoszomatikus szimptómákban szenved
- élménybetörései és kényszergondolatai vannak a mindennapi életben, amelyek megnehezítik számára, hogy összpontosítson és elvégezze a napi feladatokat



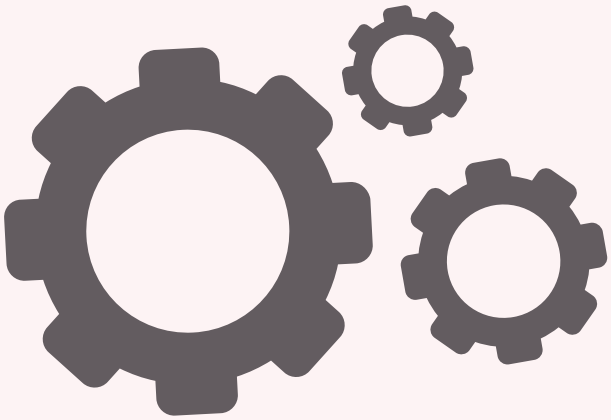
A mi beavatkozásunk – nem vagyunk szakemberek

Az emberek különbözőképpen reagálnak az élet jelentős eseményeire és válságaira, és ennélfogva különböző jellegű támogatásra van szükségük. Egyeseknek lélektani segítség kell, míg mások a kapcsolati hálójukon keresztül vagy egyéb szolgáltatás révén lelnek támogatásra. Az alábbi piramisban a különböző típusú támogatások találhatóak, amelyekre az embereknek szüksége lehet:

A munkát, amelyeket az önkénteseink végeznek az Utógondozási Támogató Hálózatokban, „közösségi- és családtámogatásként", illetve „fókuszált, nem-szakmai támogatásként" szoktuk jellemezni. A piramis két középső „rétege" (a második és a harmadik), mutatja azt, hogy mit tudunk tenni az Utógondozási Támogató Hálózatok keretében. Mi abban segítünk a nőknek, hogy aktiválják a saját támogatói rendszerüket, és erősítsék a közösséghez tartozás, valamint társadalmi összetartozás érzésüket. Érzelmileg is támogatjuk a nőket azáltal, hogy segítünk nekik megbirkózni a kihívásaikkal, illetve a talpra állásban. Mindazonáltal nem vagyunk szakemberek és ezért a szerepünknek van olyan eleme is, hogy szükség esetén szakmai támogatás (pszichiáterek, pszichológusok stb.) felé irányítjuk őket..

“ MA Hálózatban részt vevő nőkkel való találkozás sokat segít nekem. Sajnos a legközelebbi barátaim és a rokonaim sem értették, mi történt velem. Igazán erősnek kell lennie az embernek, hogy képes legyen kiállni önmagáért. ”

– Túlélő –



A HÁLÓZATOK LÉTREHOZÁSA

És az önkéntesek vezetőjének szerepe

A helyi átmeneti szállással vagy egyéb szakszolgálatokkal való együttműködés

A Hálózat sikere szempontjából kiemelt fontossággal bír a jó és erős együttműködés a családon belüli erőszak túlélőit segítő helyi átmeneti szállással vagy szakszolgálattal.

A Támogató Hálózatok utógondozást vállalnak a családon belüli erőszak azon túlélői számára, akik épp arra készülnek, hogy elhagyják az átmeneti szállást vagy nemrég hagyták el azt. Az átmeneti szállás kezdeményezi az első kapcsolatot a túlélő és az önkéntesek vezetője között.

Abszolút kulcsfontosságú az átmeneti szállás és a Támogató Hálózat közötti sikeres együttműködés, és ebben általában alapvető tényező a szerepek és felelősségkörök pontos meghatározása és elválasztása.

Jó ötlet, ha van egy írásos megállapodás, amely például a következőt tartalmazhatja:

Az átmeneti szállás felelőssége:

- Legyen egy kijelölt kontaktszemély a Támogató Hálózatokhoz
- Adjon tájékoztatást a náluk élő nőknek és gyermekeknek a Támogatói Hálózatról, például egy, az önkéntesek vezetőjével tartott rendszeres havi találkozó keretében
- Mutassa be a nőket és a gyermekeiket az önkéntesek vezetőjének
- Bocsásson rendelkezésre egy termet az önkéntesek vezetője és a nők közötti első találkozáshoz
- Évente tartson egy áttekintő előadást az átmeneti szállásról a Hálózat munkájában résztvevő önkéntesek számára

A Támogató Hálózat, illetve az önkéntesek vezetőjének feladatai

- Az önkéntesek toborzása
- A Támogató Hálózatok adminisztrációja, koordinációja, tervezése és fejlesztése
- Az önkéntesek és a nők közötti első kapcsolatfelvétel megszervezése
- Kölcsönös bizalom és titoktartási kötelezettség
- Az elvárások tisztázása az átmeneti szállás és a nők irányában
- Az önkéntes tevékenységi körének kijelölése és korlátainak tiszteletben tartása
- Rendszeres kapcsolattartás és visszacsatolás a Támogató Hálózat/önkéntesek vezetője és az átmeneti otthon között

> “ Mindannyian fontosak vagyunk a hálózat és az asszonyok számára. Nagyon hálásak és szeretnek bennünket. És ez kölcsönös. Örömmel várják a hálózatunk látogatását és mi is így vagyunk ezzel. ”
>
> – Önkéntes. –

Az önkéntesek toborzása

A legtöbb önkéntesnek a sérülékeny élethelyzetben lévő nőkkel és gyermekkel folytatott munka öröm és jó érzés forrása tud lenni, de egyúttal nehéz is lehet, és időnként jelentősen igénybe tudja őket venni. Nagyon lényeges, hogy a Támogató Hálózatok önkéntesei mentálisan erősek és szívósak legyenek, és meg tudjanak birkózni a kihívásokkal és egyéni történetekkel, amelyekkel találkoznak. Ezen túlmenően az is fontos, hogy az önkéntes tevékenységük ne legyen negatív hatással a saját életükre.

A Támogató Hálózat önkénteseire az alábbiak legyenek jellemzőek:

- érettek
- nagy a mentális teherbírásuk
- nyitott gondolkodásúak
- jól tudnak odafigyelni
- bele kell egyezniük, hogy egy minimum időszak erejéig, például egy évre elkötelezik magukat a Hálózat munkájában történő részvétel mellett

Amikor önkénteseket toborzunk, akkor fontos, hogy tudatában legyünk annak, hogy kik azok, akik nemrég saját maguk is válságon mentek keresztül. Ez pozitív hatással is járhat az önkéntesi tevékenységük tekintetében, hiszen a saját tapasztalataikra is tudnak támaszkodni és jobban meg fogják érteni az érintett nők helyzetét és sérülékenységét. Mindazonáltal ha egy olyan helyzet áll fenn, hogy az önkéntes még maga sem állt talpra a saját válságából, akkor előfordulhat, hogy kevésbé nyitott az általa támogatott személy egyéni helyzete és szükségletei iránt, kevésbé megértő azokkal, illetve nem kellően tartja tiszteletben azokat. Ebben a helyzetben nem helyénvaló, hogy az illető személy önkéntes tevékenységet folytasson a Támogató Hálózat keretében.

Az önkéntesek vezetője felel a Támogató Hálózat menedzseléséért, ő készíti az interjút a jelentkező önkéntesekkel és az ő felelőssége annak biztosítása, hogy megfeleljenek a követelményeknek és motiváltak legyenek.

Mindenképpen hasznos, ha az önkéntesek csoportjában különböző készségeket és motivációkat találhatunk meg. Javasolt, hogy az önkénteseknek különböző, a kívánságaiknak és készségeiknek megfelelő feladatokat adjunk.

A feladatok között szerepelhetnek:

- játékok és kreatív tevékenységek
- tevékenységek gyermekeknek
- szervezeti tervezés
- pénzadományok gyűjtése
- utak, kirándulások tervezése
- főzés vagy egyéb konyhai elfoglaltságok

Jó ötlet, ha van egy-két kijelölt önkéntes, akik a gyermekeknek szervezendő programokért felelősek. Ezeknek az önkénteseknek a gyermekekre kell összpontosítaniuk, valamint arra kell ügyelniük, hogy a csoport oly módon legyen szervezve, felépítve, hogy a gyermekek is jó kapcsolatokat tudjanak létesíteni és pozitív élményekre tudjanak szert tenni.

“ Rengeteget teszünk a nőkért és a gyermekeikért. Olykor szakember segítségére van szükségük, és akkor segítünk nekik eljutni pszichológushoz vagy orvoshoz. Mindig azt nézzük, hogyan segíthetünk nekik a legjobban. ”

– Önkéntes –

ÖSSZEGZŐ TANÁCSOK

– az önkéntesek szerepére vonatkozóan és az önkéntesi munka keretei kapcsán

Összegző tanács az önkéntesek szerepére vonatkozóan

Az önkéntesek által nyújtott támogatás kerete nem mindig egyértelmű vagy rögzített. A legtöbb szervezetnek vannak általános útmutatásai erre vonatkozóan, de a nőkkel fenntartott kapcsolat részleteit az önkéntesnek magának kell kialakítania, kitalálnia.

Lényeges a támogatott nőkkel dolgozó önkéntesi szerepkör betöltéséhez, hogy az alábbiak tudatában legyünk:

- A támogatott nőkkel folyatott munka magával ragadó és jutalmazó feladat tud lenni, de egyúttal nagyon erősen igénybe vesz és potenciálisan számos kihívással is meg kell küzdeni. Az első és legfontosabb, hogy ne feledjük el az önmagunkról való gondoskodást.
- Reálisan gondoljuk végig, hogy mennyi időnk van erre és hogy meddig tudjuk ezt az időt mások rendelkezésre bocsátani.
- Fontoljuk meg, hogy mennyire szeretnénk bekapcsolni a családunkat és legközelebbi rokonainkat az önkéntes munkába, és hogy szeretnénk-e összebarátkozni a támogatott nővel, vagy inkább egy gyakorlati kérdésekre összpontosító támogató kapcsolatot szeretnénk.
- Meg kell találni a középutat a kapcsolatban, azaz nem túlzott intenzitással bekapcsolódni a nő életébe, de túlzott távolságot sem fenntartani. A cél egy nyitottságra, kedvességre és türelemre épülő empatikus kapcsolat.
- Az önkéntes szerepe az, hogy eligazítson és támogasson – nem az, hogy meghatározza, hogy a nő mit tehet vagy hogy a nevében döntéseket hozzon.
- A célnak az legyen, hogy a nő személyiségének, intelligenciájának és készségeinek minden aspektusát lássuk, és ne csak a családon belüli erőszak túlélőjeként tekintsünk rá. Ismerjük fel, hogy vannak olyan erőforrásaik, amelyeket mozgósítani tudnak, de ezen a ponton még kifejezetten sérülékenyek az általuk átélt traumatikus élmények, valamint a gyászfolyamat miatt, amin keresztülmennek.
- A személyes kapcsolat kialakítása a családon belüli erőszak túlélőjével sok türelmet és időt igényel, és sok hullámhegy-hullámvölgy lehet ebben a kapcsolatban.
- Lényeges, hogy már az elején nyíltan és őszintén tisztázzuk az elvárásokat – és hogy folyamatosan tartsunk önvizsgálatot arra vonatkozóan, hogy mennyi kapcsolattartásra és támogatásra van szükség.
- Önkéntesként értékes pszichoszociális támogatást tudunk nyújtani, de nem szabad beavatkoznunk/beavatkozó jellegű intézkedéseket tenni a nő traumafeldolgozását segítendő. Egyúttal abban a formában tudunk ebben is segíteni, hogy időpontot szerzünk neki egy szakorvosi vizsgálatra.

> “ A Hálózaton keresztül olyan barátokra tettem szert, akikre nagy szükségem volt. ”
>
> – Túlélő –

Az önkéntesek tevékenységére vonatkozó keretrendszer összefoglalása

- Kiindulópont: A Támogató Hálózatokban a nők és gyermekeik erőforrásait, igényeit és preferenciáit vesszük kiindulópontnak. Mi önkéntes partneri támogatást és gyakorlati segítséget nyújtunk, valamint a kapcsolati háló felépítésében segítünk. A cél, hogy a nőket és a gyermekeket több lehetőséghez és erőforráshoz juttassuk a mindennapi életben.
- Titoktartás: A Támogató Hálózatokban tevékenykedő önkéntesként tartanunk kell magunkat a titoktartási szabályokhoz. Két kivétel van:
  - Személyes kötelezettségébe tartozik, hogy a gyermekvédelmi szerveket tájékoztassa, ha a tudomására jut vagy oka van azt hinni, hogy egy gyermek vagy 18 év alatti személy erőszaknak vagy abúzusnak van kitéve.
  - A büntetőjog szerint köteles a súlyos bűncselekményeket és törvénysértéseket megakadályozni, amennyiben erre van lehetősége, mindaddig, amíg ezzel nem kockáztatja saját életét vagy egészségét.
- A gyermekekkel való kapcsolat: A Támogató Hálózatokban tevékenykedő önkéntes soha nem lehet egyedül egy gyermekkel, vö. a Nemzetközi Vöröskereszt és a Nemzetközi Vörös Félhold Gyermekvédelmi szabályzata.
- A hatóságokkal való együttműködés: A Támogató Hálózatok vezetése aktívan és konstruktívan működik együtt a krízisközpontokkal és a hatóságokkal. Az önkéntesek szakmai segítséget és tanácsadást javasolhatnak, illetve ezek felé irányíthatnak tovább támogatott személyeket. Mi lehetünk a nők és gyermekek pártfogói, és felajánlhatjuk, hogy amennyiben a nő és a hatóság ebbe beleegyezik, részt veszünk olyan megbeszélésen vagy egyéb programban, ahol a hatóságok vagy egyéb szervezetek képviselőivel találkoznak.
- A támogatói tevékenység határai: Az önkéntesek nem teljesítenek olyan feladatokat, amelyek fizetős munkának minősülnek. Nem dolgozhat az ügy kezelőjeként, nem adhat jogi tanácsot, ellátást, terápiás segítséget, illetve nem tolmácsolhat.
- Egyértelmű megállapodások: Lényeges, hogy a Támogató Hálózatokban dolgozó önkéntesek összhangba hozzák az elvárásaikat és tevékenységüket az általuk támogatott nő elvárásaival. Beszéljük meg, hogy hol és hányszor találkozunk, valamint hogy mely módon vesszük fel a kapcsolatot egymással, ha egyikünk nem tudja tartani a megbeszélt időpontot.
- Ajándékok és segítség: A Támogató Hálózatokban tevékenykedő önkéntesek nem nyújthatnak pénzügyi segítséget vagy kölcsönt a támogatott nőknek, csak jelképes ajándékokat szabad egymásnak adni, illetve egymástól elfogadni. Önkéntesként segíthetünk a nőnek abban, hogy megtalálja a pénzügyi segítség lehetőségeit – legyen az például egy külön segély a hatóságoktól vagy másoktól.
- Forduljunk az önkéntesek vezetőjéhez: Ha a Támogató Hálózatok önkénteseként tanácsra vagy eligazításra van szükségünk, vegyük fel a kapcsolatot az önkéntesek vezetőjével. Ugyanez a helyzet, ha abba szeretnénk hagyni az önkéntes tevékenységet vagy változtatni szeretnénk a nővel fenntartott kapcsolat keretein.
- Elveink: A Támogató Hálózatok keretében tevékenykedő önkéntesek a Vöröskereszt Mozgalom hét alapelvével összhangban cselekednek.

A hét alapelvünk

Egy olyan világban, amelyben fokozódik az elszigetelődés, a feszültség és az erőszakhoz való folyamodás, egyértelmű, hogy a Vöröskereszt és Vörös Félhold Mozgalomnak ki kell állnia azon egyéni és közösségi értékek mellett, amelyek a mások iránti tiszteletet, valamint a közösségi problémák megoldása érdekében történő együttműködés iránti hajlandóságot segítik elő.

Emberiesség
A Vöröskereszt és a Vörös Félhold Mozgalom, amely abból az óhajból született, hogy a harcmezők sebesültjei megkülönböztetés nélkül segítségben részesüljenek, nemzeti és nemzetközi méretekben erőfeszítéseket tesz, hogy megelőzze és enyhítse az emberi szenvedést, bárhol következzék is be. Célja az élet, az egészség védelme, az emberi személyiség tiszteletben tartása. Elősegíti a népek közötti kölcsönös megértést, barátságot, együttműködést és tartós békét.

Pártatlanság
Nem alkalmaz semmilyen hátrányos megkülönböztetést állampolgársági vagy faji alapon, illetve vallási meggyőződés vagy politikai vélemény szerint. A szenvedés enyhítésére törekszik, ebben csak a rászorultság mértéke vezérli, és elsőbbséget biztosít a legsürgősebb vészhelyzetben lévőknek.

Semlegesség
Annak érdekében, hogy továbbra is élvezze mindenki bizalmát, az ellenségeskedések során a Mozgalom nem állhat egyik oldal mellé sem és sohasem folytathat politikai, faji, vallási, illetve ideológiai természetű vitákat.

Függetlenség
A Mozgalom független. A nemzeti társaságok, miközben kormányaik segítői a humanitárius munkában és alá vannak rendelve országaik törvényeinek, mindig őrizzék meg önállóságukat, hogy mindenkor a Mozgalom alapelveinek megfelelően cselekedhessenek.

Önkéntesség
A Nemzetközi Vöröskereszt és a Vörös Félhold önkéntes segítő mozgalom, amelynek indítéka semmiképpen sem lehet az anyagi haszonszerzés.

Egység
Egy országban csak egy Vöröskereszt vagy Vörös Félhold Társaság létezhet, melynek mindenki előtt nyitva kell állnia. Emberbaráti tevékenységét az ország egész területére ki kell terjesztenie.

Egyetemesség
A Nemzetközi Vöröskereszt és a Vörös Félhold Mozgalom világméretű intézmény, amelyben minden nemzeti társaságnak egyenlő jogai vannak, egyenlő a felelősségük és a kötelességük egymás segítésében.

Ezt a kiadvány az Európai Unió Jogok, egyenlőség és polgárság programja anyagi támogatásával készült. Az Útmutató önkénteseknek című kiadvány nem az Európai Unió hivatalos álláspontját tükrözi. A jelen kiadványban megjelenő információkért és nézetekért a teljes felelősséget a Dán Vöröskereszt vállalja..