Magdalena Maciejewska

Czy relacyjna praca się opłaca?

Podręcznik dotyczący podstaw inwestowania w relacje o charakterze romantycznym

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

KOREKTA: Ewa Płocha [Studio Format]
SKŁAD, ŁAMANIE: Tomasz Smołka [Studio Format]
FOTO NA OKŁADCE: pxhere.com
Copyright © by Instytut Wymiaru Sprawiedliwości, Warszawa 2022
ISBN 978-83-67149-23-5

WYDAWNICTWO INSTYTUTU WYMIARU SPRAWIEDLIWOŚCI
ul. Krakowskie Przedmieście 25, 00-071 Warszawa
SEKRETARIAT tel.: (22) 630-94-53, fax: (22) 630-99-24, e-mail: wydawnictwo@iws.gov.pl

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Spis treści

Wprowadzenie 5

1. Relacje – niedowartościowana inwestycja 8
1.1. Czym jest ubóstwo relacyjne? 9
1.2. Czy warto gromadzić dobra relacyjne? 11
1.3. Co zagraża dobrom relacyjnym? 12
1.4. Dlaczego nie badamy jakości relacji? 15

2. Misja: wspieranie relacji 17
2.1. Kto może udzielać społecznego wsparcia? 18
2.2. Co robią organy państwowe i miejskie? 22
2.3. Co robią organizacje pozarządowe? 26
2.4. Jakimi narzędziami wspierać relacje? 34

3. Na tropie zmian 37
3.1. Co mogą zrobić placówki kulturalno-oświatowe? 37
3.2. Co mogą zrobić miejsca zatrudnienia? 40
3.3. Co mogą zrobić wspólnoty religijne? 42
3.4. Co mogą zrobić placówki medyczne? 43

4. Gmina – miejsce relacyjnych zmian 44
4.1. Jak działać skutecznie? 45
4.2. Jak zdiagnozować problem? 46
4.3. Jak poznać społeczność lokalną? 47
4.4. Jak zdobyć sojuszników? 50
4.5. Jak zacząć działać? 52
4.6. Jak monitorować i doskonalić? 54

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

5. Relacje – najlepsza inwestycja 56
5.1. Kierunki podejmowanych działań 57
5.2. Działania skierowane do dorosłych 58
5.3. Działania skierowane do dzieci i młodzieży 64

Podsumowanie 68
Bibliografia 75
Netografia 81
Wykaz grafik i schematów 88

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Wprowadzenie

Naukowcy apelują – grozi nam epidemia samotności. Na terenie Polski powstały już raporty, w których poświęcono temu zjawisku znacznie więcej uwagi. Należą do nich m.in. opracowania przygotowane przez Stowarzyszenie Wiosna[1] czy też Stowarzyszenie Mali Bracia Ubogich[2]. Tym tematem zajmują się także instytucje związane z Unią Europejską, w szczególności Wspólne Centrum Badawcze UE. Zgodnie z pozyskanymi przez nie danymi w 2016 r. co dziesiąty Polak przez 50% czasu w ciągu dwóch tygodni przed badaniem odczuwał samotność. W trakcie pandemii statystyki te przerażająco wzrosły – co czwarty obywatel UE czuł się wówczas społecznie odizolowany[3]. Można jednak dostrzec, że świat powoli zauważa rangę tego problemu, o czym świadczą m.in. działania podejmowane na krajową i międzynarodową skalę. Tracey Crouch w brytyjskim rządzie oraz Tetsushi Sakamoto w Japonii zostali powołani na ministrów zajmujących się sprawami samotności, co pokazuje, że problem jest znacznie poważniejszy niż mogłoby się wydawać[4].

Brak czasu na tworzenie relacji, niechęć do angażowania się w nie oraz lęk przed podejmowaniem wiążących decyzji widoczny jest m.in. w małżeńskich statystykach. W 1980 r. zawarto 307 373 małżeństwa, 20 lat później liczba ta wynosiła już tylko 211 150, z kolei w 2020 r. odnotowano zawarcie 145 045 związków małżeńskich. Odwrotną tendencję widać w statystykach rozwodowych – w 2019 r. orzeczono rozwiązanie 65 341 małżeństw (z mniejszą liczbą mieliśmy do czynienia w roku pandemicznym, bowiem w 2020 r. dotyczyło to 51 164 par)[5]. Przywołane statystyki pokazują, że wsparcie relacji małżeńskich oraz partnerskich jest priorytetem, na który większą uwagę powinny zwrócić rozmaite instytucje, zwłaszcza że niska jakość relacji łączy się z występowaniem przemocy domowej, o czym więcej przeczytać można w pierwszym rozdziale niniejszego podręcznika.

[1] Szlachetna Paczka, *Raport o samotności*, https://www.szlachetnapaczka.pl/wp-content/uploads/2021/03/raport_o_samotnosci_2021.pdf, dostęp: 5 lipca 2022 r.

[2] Stowarzyszenie Mali Bracia Ubogich, *Samotność z koronawirusem w tle*, https://www.malibracia.org.pl/assets/AM/Samotnosc-z-koronawirusem-w-tle-04.2020.pdf, dostęp: 5 lipca 2022 r.

[3] P. Natorski, *Pandemia samotności. W krajach UE podwoiła się liczba osób, które czują się samotne*, https://www.euractiv.pl/section/praca-i-polityka-spoleczna/news/pandemia-samotnosc-izolacja-lek-odosobnienie-covid19-praca-zdalna-home-office-unia-europejska/, dostęp: 5 lipca 2022 r.

[4] W. Dziadosz, *Rok z pandemią: Kto potrzebuje ministra ds. samotności?*, https://www.euractiv.pl/section/praca-i-polityka-spoleczna/news/japonia-wielka-brytania-szwecja-minister-samotnosci-theresa-may-jo-cox-pandemia-covid19-samobojstwa-cdc-hikikomori-sakamoto-suga-tracey-crouch/, dostęp: 5 lipca 2022 r.

[5] Główny Urząd Statystyczny, *Rocznik Demograficzny 2021*, https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/roczniki-statystyczne/roczniki-statystyczne/rocznik-demograficzny-2021,3,15.html, dostęp: 30 września 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Wspólnym elementem wielu teorii wyjaśniających skąd się bierze przemoc domowa jest nieradzenie sobie ze stresem i frustracją, w czym pomóc mogą inicjatywy mające na celu wspieranie relacji i umożliwiające znalezienie innych form radzenia sobie z konkretnymi trudnościami. Do wielu nadużyć związanych z przemocą prowadzi bowiem ich bagatelizowanie. Przyczyniają się do tego m.in.:

- zakorzenione w społeczeństwie stereotypy (dotyczące np. tego, że mężczyzna nie może być ofiarą przemocy),
- powielane błędne wzorce zachowań (dotyczące chociażby unikania rozmów na tematy trudne),
- utrwalane w społeczeństwie poprzez powiedzenia i przysłowia niewłaściwe schematy komunikacyjne (wśród których znajdują się m.in. stwierdzenia: „Nie mówi się nikomu, co się dzieje w domu", „Dzieci i ryby głosu nie mają", „Silniejszy ma zawsze rację").

W związku z tym bardzo istotne jest traktowanie przemocy domowej nie tyle jako zjawiska dziejącego się w czterech ścian, ale jako procesu pojawiającego się w szerszym kontekście społecznym. Wspieranie wspomnianej wcześniej relacyjności odgrywa bardzo ważną rolę w codziennych, stresujących sytuacjach, których doświadcza każda rodzina. Ich źródła znajdują się w pracy zawodowej, szkole, stanie zdrowia, przeżyciach duchowych, relacjach sąsiedzkich, przyjacielskich itd. Wymienione środowiska to tylko część z tych, które realnie oddziałują na emocje, postawy i zachowania prezentowane przez poszczególnych członków rodzin. Miejsca te powinny być zaangażowane w działania skoncentrowane na wspieraniu relacyjności i przeciwdziałaniu przemocy domowej.

Podręcznik ten w sposób szczególny kierowany jest do par pozostających w związkach małżeńskich. Z umieszczonych w nim informacji skorzystać może każda osoba będąca w związku małżeńskim (jak i osoby w innych rodzajach związków, przy czym w tekście określane są łącznie mianem „osób pozostających w relacjach romantycznych"), a także ci, którzy chcą wspierać relacje pomiędzy partnerami i dzięki ich poprawie przeciwdziałać przemocy domowej. Niniejsza publikacja została podzielona na pięć części. Po lekturze pierwszej z nich można zrozumieć, dlaczego relacje wciąż należy traktować jako niedowartościowaną inwestycję. To właśnie tam wyjaśnione zostały kluczowe dla zrozumienia tematu pojęcia takie jak „ubóstwo relacyjne", „dobra relacyjne" i „jakość relacji". W drugiej części znaleźć można przykłady konkretnych inicjatyw przeciwdziałających przemocy domowej podejmowanych na terenie Polski. Zostały one podzielone na kilka grup ze względu na różnych inicjatorów, wśród których znajdują się organy państwowe i miejskie oraz przodujące w tej materii organizacje pozarządowe. Także tam zamieszczono przykłady narzędzi wspierających relacje, które znaleźć można na relacyjnym rynku. Trzeci rozdział poświęcono przede wszystkim tym sektorom, których zaangażowanie w poprawę jakości relacji o charakterze rodzinnym i przeciwdziałanie przemocy domowej ma charakter niszowy. Poza istniejącymi rozwiązaniami dużą uwagę poświęcono także działaniom, które mogłyby zostać wdrożone przez placówki kulturalno-oświatowe, miejsca zatrudnienia, wspólnoty religijne oraz placówki medyczne. W czwartym rozdziale skoncentrowano się na gminie, która może stać się jednym

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

z najważniejszych miejsc inicjujących i wspierających przedsięwzięcia relacyjne. W związku z tym w jego poszczególnych częściach znaleźć można wskazówki związane z głównymi etapami wdrażania poszczególnych inicjatyw. Ostatni rozdział, poprzedzający podsumowanie i bibliografię, po którą mogą sięgnąć osoby pragnące w większym stopniu zgłębić omawiany temat, jest skoncentrowany na inicjatywach wspierających relacyjność, które w dużej mierze stosowane są poza granicami kraju. Ich adresatami były nie tylko osoby pozostające w związkach, ale także te, które dopiero to czeka.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

1. Relacje – niedowartościowana inwestycja

Jeżeli zastanawiacie się nad tym...

- czy pomiędzy relacjami a znajomościami można postawić znak równości?
- co nam daje przynależność do różnych grup społecznych?
- co ma wspólnego życie w samotności z 15 papierosami dziennie?
- gdzie i dlaczego powołano do istnienia ministrów ds. samotności?
- w jaki sposób można gromadzić dobra relacyjne?
- co przyczynia się do obniżenia jakości związku?
- ile % rozwodzących się par nigdy nie korzystało z wsparcia relacyjnego?
- jak wygląda współpraca pomiędzy teoretykami a praktykami zajmującymi się relacjami?

...to dobrze trafiliście! W pierwszym rozdziale znajdziecie odpowiedzi właśnie na te pytania!

Niezależnie od tego ile mamy lat, jaki styl życia prowadzimy, gdzie pracujemy i z kim mieszkamy, jesteśmy otoczeni ludźmi. Z niektórymi z nich pozostajemy związani od najmłodszych lat, inni pojawiają się w naszym życiu wraz z upływem czasu. Jedni zostają do nas niejako automatycznie przypisani, drudzy stają się nam bliscy wówczas, gdy samodzielnie o tym zdecydujemy. Nie każde powiązanie z drugim człowiekiem można jednak określić mianem relacji. Z niektórymi łączą nas tylko pewne zobowiązania. Pracujemy wspólnie nad projektem, mieszkamy w tym samym bloku, dzwonimy do siebie z propozycjami biznesowymi. Możemy spotykać się codziennie, a wcale nie daje nam to pewności, że zbudujemy relację. Wówczas często mówimy o znajomości lub kontakcie, który został przez nas nawiązany. Nie opiera się on jednak na poczuciu troski, odpowiedzialności za drugą osobę ani zainteresowaniu jej losami bez konkretnej przyczyny.

Zupełnie inaczej wygląda to w przypadku relacji. Nie da się jej zmierzyć w łatwy sposób – nawet częstotliwość spotkań ani kontaktów nie pozwoli sprawdzić tego, w jakim stopniu ważny jest dla nas drugi człowiek. Jednakże to właśnie relacje międzyludzkie pełnią niezwykle ważną rolę w kontekście rozwoju człowieka. To dzięki nim lepiej można poznać samego siebie, a także nabyć kompetencje społeczne. O fundamentalnym znaczeniu byciu zdolnym do życia z innymi wspomina m.in. Martha Nussbaum[6]. Ta amerykańska filozofka wyróżniła

[6] M.C. Nussbaum, *Creating Capabilities. The Human Development Approach*, Cambridge 2011, *passim*.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

10 zdolności, które są zarówno prawem każdego człowieka, jak i wyzwaniem, z którym musi się zmierzyć. Przynależność do grup społecznych i tworzenie powiązań z kolejnymi ludźmi (czyli zarówno kontaktów, jak i relacji) pozwala m.in. na:

- budowanie sieci wsparcia;
- urzeczywistnianie swoich talentów;
- zdobywanie nowych umiejętności;
- przyjmowanie odmiennej perspektywy;
- dzielenie się doświadczeniami;
- akceptowanie odmienności;
- radzenie sobie ze stresem.

Nie można zapominać także o korzyściach zdrowotnych związanych z posiadaniem satysfakcjonujących więzi z innymi ludźmi. Osoby, które żyją w społecznej izolacji, są bardziej narażone na wystąpienie choroby wieńcowej, udaru mózgu oraz nagły zgon związany z niewydolnością serca[7]! Czynnik ten jest w stanie wywołać podobne skutki, co siedzący tryb życia, nadciśnienie oraz palenie 15 papierosów dziennie!

1.1. Czym jest ubóstwo relacyjne?

„Samotność" to pojęcie, którego można używać wymiennie z terminem „ubóstwa relacyjnego". Wbrew pozorom hasła te nie dotyczą wyłącznie seniorów lub osób, które wskutek wyjazdu najbliższych na drugi koniec świata zostały same. Żyjemy bowiem w ciągłym biegu, a to nie sprzyja budowaniu relacji. W pośpiechu znacznie łatwiej zbudować jest sieć powierzchownych kontaktów, po które sięgamy w konkretnych okolicznościach – nie są one jednak trwałymi punktami odniesienia. To oznacza, że mamy niewielkie szanse na to, że będziemy mogli liczyć na takie osoby, gdy będziemy tego potrzebowali. Relacyjne ubóstwo jest jednak nie tylko poważnym zagrożeniem dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego, ale także dla ekonomicznego bezpieczeństwa. Jak to możliwe? W literaturze naukowej czasami określa się je także mianem „społecznego ubóstwa".Termin ten można jednak rozumieć na dwa sposoby. Pierwszy z nich został już wyjaśniony powyżej – doświadczamy go, gdy nie udało nam się zbudować satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi. Drugi z kolei odnosi się do tego, że społeczne ubóstwo można rozumieć także jako biedę, której doświadczamy wskutek niekorzystnej sytuacji społecznej[8].

[7] N. Valtorta i in., *Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies*, https://heart.bmj.com/content/102/13/1009, dostęp: 5 lipca 2022 r.

[8] M.J. Lubbers, M.L. Small, H.V. García, *Do Networks Help People To Manage Poverty? Perspectives from the Field*, „Annals of the American Academy of Political and Social Science" 2020, vol. 689, no. 19, *passim*.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Dopiero od niedawna badacze traktują ubóstwo jako zjawisko wielowymiarowe[9]. Nie wiążą go wyłącznie z dochodami danej jednostki, ale także m.in. z jakością relacji rodzinnych. W związku z tym wyróżniono wskaźniki społeczno-gospodarcze ubóstwa, takie jak[10]:

- ubóstwo dochodowe (związane z zarobkami jednostki);
- ubóstwo majątkowe (związane z dobrami materialnymi jednostki);
- ubóstwo czasu (związane z czasem poświęcanym na obowiązki domowe i opiekę);
- ubóstwo rodziców (związane z liczbą rodziców w gospodarstwie domowym);
- ubóstwo edukacyjne (związane z wykształceniem członków rodziny);
- ubóstwo zatrudnienia (związane z obecnością osób bezrobotnych w domu).

Poza wskaźnikami społeczno-gospodarczymi wyróżnia się także wskaźniki relacyjne:

- ubóstwo związane z zaufaniem do członków rodziny;
- ubóstwo związane z zaufaniem do przyjaciół;
- ubóstwo związane z relacjami z dziećmi;
- ubóstwo związane ze spędzaniem czasu z rodziną.

Szczególną uwagę satysfakcjonującym więziom z innymi ludźmi poświęcają włoscy badacze. To właśnie oni podkreślają rolę relacji międzyludzkich, zaufania względem przyjaciół i satysfakcji z czasu spędzanego z rodziną. Jeśli są one na niskim poziomie, to ryzyko ubóstwa wzrasta znacznie bardziej aniżeli wówczas, gdy mamy niewielki dochód. W związku z tym włoskie rodziny mogą liczyć na większe wsparcie instytucjonalne ze względu na to, jak ważną rolę odgrywa w tym kraju *familia*[11]. W ten sposób nie tylko wspiera się relacje pomiędzy jej poszczególnymi członkami, ale także wzmacnia się i buduje istniejące sieci społeczne, przeciwdziała przemocy domowej oraz rozmaitym kryzysom.

Jak więc można zauważyć, podwójne znaczenie terminu „społeczne ubóstwo" nie jest przypadkowe. Jeśli nie dysponujemy satysfakcjonującymi (ilościowo i jakościowo) relacjami, trudniej nam będzie m.in. znaleźć pracę, nowe lokum lub trafić na kurs podnoszący nasze kwalifikacje lub kompetencje. Jak bowiem zaznaczają naukowcy, do ludzkiej biedy przyczyniają się ci, którzy sprawują nad nimi kontrolę (np. rodzice, pracodawcy, rządzący)[12]. Po przyjęciu takiego punktu widzenia można zauważyć, że decyzje, które podejmujemy, nie są tak niezależne, jak mogłoby nam się wydawać. Jesteśmy bowiem częścią struktur społecznych, na które oddziałujemy, a one oddziałują na nas. Co ważne – ludzie korzystający z pomocy opieki społecznej często doświadczają ponownych podziałów na „ważnych i nieważnych", „biednych i bogatych", „rządzących i podwładnych". Tego typu lekcje, które są im udzielane

[9] S. Alkire, J. Foster, *Counting and Multidimensional Poverty Measurement*, „Journal of Public Economics" 2011, vol. 95(7–8), *passim*.

[10] E.D. Chiara, F. Perali, *Relational Well-being and the Many Dimensions of Poverty in Italy*, https://conference.iza.org/conference_files/Statistic_2022/perali_f2367.pdf, dostęp: 8 lipca 2022 r.

[11] Tamże.

[12] G. Wood, *Staying secure, staying poor*, „World Development" 2003, vol. 31, issue 3, *passim*.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

przez pracowników wspomnianej instytucji, nie tylko podtrzymują, ale także wzmacniają ich marginalizację[13].

1.2. Czy warto gromadzić dobra relacyjne?

Wiemy już, że samotność jest jednym z najpoważniejszych problemów współczesnego świata, nad którego rozwiązaniem dopiero od niedawna trwają intensywne prace. Odkryliśmy także, że ubóstwo relacyjne może dotknąć każdego, a poradzenie sobie z nim – nawet za pomocą wyspecjalizowanych instytucji – nie należy do zadań łatwych. Jest to związane m.in. z wielowymiarowością tego zjawiska. Jeśli bowiem cierpimy na ból brzucha, brak pracy lub odpowiednich kwalifikacji, wiemy jakie instytucje mogą zaoferować nam konkretne rozwiązania. Z kolei dobra relacyjne, czyli zasoby związane z satysfakcjonującymi relacjami z innymi ludźmi, można zdobywa się na różne sposoby. Eksperci z German Socio-Economic Panel (GSOEP) wyróżnili pięć głównych wskaźników odnoszących się do ich produkcji[14]:

- uczestnictwo w spotkaniach towarzyskich;
- uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych;
- uprawianie sportu;
- zaangażowanie w wolontariat;
- uczestnictwo w wydarzeniach o charakterze religijnym.

Relacje międzyludzkie mogą być nawiązywane przy wszystkich wspomnianych okolicznościach. To właśnie w ten sposób budowany jest kapitał społeczny, czyli zarówno kontakty, jak i relacje.

Pomimo olbrzymiego znaczenia kapitału społecznego, często traktujemy go w sposób marginalny. Zabiegamy o dobra materialne, zapominając o dobrach relacyjnych. Nie zdajemy sobie sprawy z korzyści wynikających z budowania trwałych relacji międzyludzkich i nie jesteśmy świadomi zagrożeń wynikających z ich braku. Im szybciej poważnie podejdziemy do tej inwestycji, tym mamy większe szanse na to, że w przyszłości okaże się ona bezpieczną lokatą. Jakość budowanych przez nas relacji ma bowiem kluczowe znaczenie dla jakości naszego życia. Kluczową rolę odgrywają wśród nich relacje, które łączą osoby pozostające ze sobą w związkach. Wśród nich znajdują się zarówno osoby żyjące w małżeństwach, jak i w związkach nieformalnych. To właśnie jakość relacji o charakterze romantycznym jest głównym punktem zainteresowania autorów niniejszego tekstu.

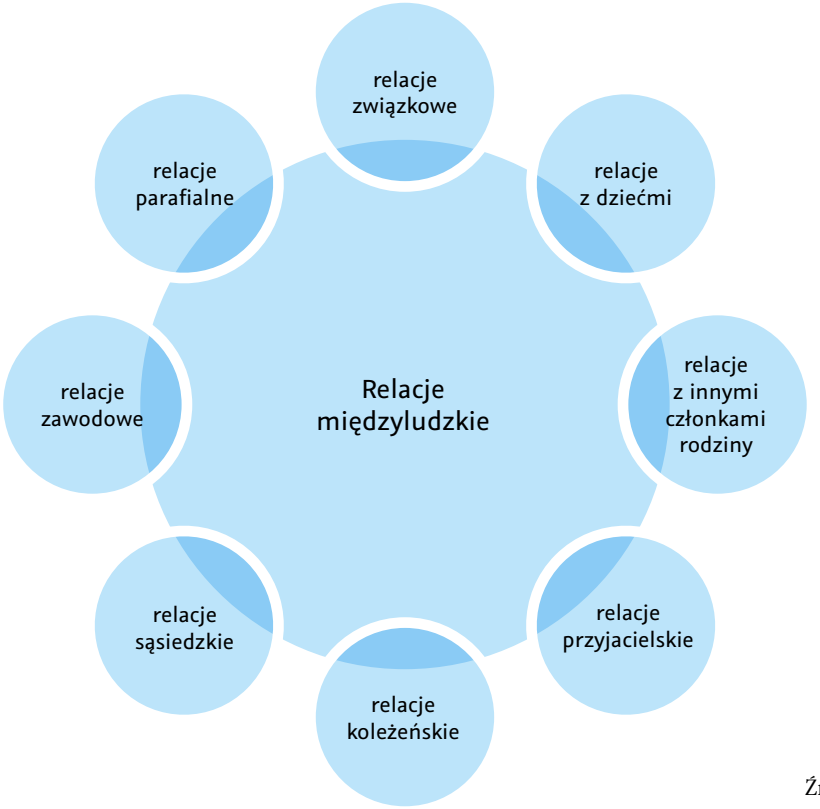
[13] J. Soss, *Unwanted Claims: The Politics of Participation in the U.S. Welfare System*, Ann Arbor 2000, *passim*.

[14] L. Becchetti, A. Pelloni, F. Rossett, *Relational Goods, Sociability, and Happiness*, „CEIS Tor Vergata" 2008, vol. 6, issue 4, no. 117, *passim*.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Grafika 1. Przykładowe rodzaje relacji międzyludzkich



Źródło: opracowanie własne

1.3. Co zagraża dobrom relacyjnym?

Wysoka jakość relacji małżeńskiej przyczynia się do większego zadowolenia z jakości własnego życia. Jednakże to, co jedną osobę będzie satysfakcjonować, drugą może rozczarowywać. Kategoria ta ma więc charakter mocno subiektywny, co wynika zarówno z bieżących oczekiwań, minionych doświadczeń, jak i kontekstu kulturowego[15]. Z kolei niska jakość małżeństwa oddziałuje nie tylko na jednostkowe poczucie satysfakcji, ale jest także jednym z czynników przyczyniających się do powstawania przemocy domowej[16]. Szanse na wystąpienie aktów przemocy rosną bowiem wtedy, gdy u partnerów wzrasta poczucie złości i frustracji[17], pojawia

[15] A.L. Rizzon, C.P. Mosmann, A. Wagner, *A qualidade conjugal e os elementos do amor: Um estudo correlacional [Marital quality and love components:A correlational study]*, „Contextos Clínicos" 2013, vol. 6(1), *passim*.

[16] D.M. Capaldi, J.W. Shortt, L. Crosby, *Physical and psychological aggression in at-risk young couples: Stability and change in young adulthood*, „Merrill-Palmer Quarterly" 2003, vol. 49, *passim*.

[17] W. Goode, *Force and violence in the family*, „Journal of Marriage and the Family" 1971, vol. 33, *passim*.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

się niezdolność do komunikowania, negocjowania[18], problemy z okazywaniem wsparcia[19] oraz kontrolowaniem samego siebie[20], a także niska samoocena[21]. Ryzyko wystąpienia aktów przemocy wzrasta również wraz ze stosowaniem substancji psychoaktywnych. W związku z tak wieloma czynnikami oddziałującymi na jakość relacji, nie dysponujemy jednym konkretnym modelem pozwalającym wziąć pod uwagę wszystkie zmienne. Wobec tego badacze przygotowujący modele relacyjne koncentrują się na wybranych przez siebie elementach, np. zaangażowaniu, stabilności, niezadowoleniu ze związku, dystansie emocjonalnym, niskiej trwałości związku (przewidywaniach dotyczących ich wspólnej przyszłości)[22].

Na ocenę poziomu satysfakcji ze związku oddziałuje także bliskość emocjonalna, strategie rozwiązywania konfliktów, wspólne wartości oraz przekonania religijne[23]. Jednakże w związku z tym, że katalog czynników jest bardzo rozbudowany i poszczególni badacze dodają do niego nieustannie nowe, warto podzielić je na kilka grup. Dzięki temu naukowcy mogą prowadzić badania dotyczące wymiarów postrzegania jakości relacji małżeńskiej. Wśród nich wyróżnia się[24]:

- zasoby osobiste małżonków (edukacja, osobowość, doświadczenia rodzinne itp.);
- kontekst życia małżonków (występujące stresory np. choroba, problemy finansowe);
- procesy adaptacyjne (zdolność zmagania się z doświadczanymi trudnościami).

Co ciekawe, na polskim gruncie niełatwo jest znaleźć inicjatywy, które mają na celu poprawę jakości relacji małżeńskich. Pomimo postępującej samotności i problemów z nawiązywaniem trwałych więzi – zwłaszcza o charakterze romantycznym, czyli m.in. małżeństw – ten kierunek zmian został przyjęty przez niewielu. Organy państwowe, samorządowe, gminne, pozarządowe oraz szereg innych instytucji publicznych i prywatnych w zakresie polityki społecznej koncentruje się m.in. na zwiększeniu dzietności, elastyczności rynku pracy czy też starzeniu się społeczeństwa. Realna i konkretna troska o jakość relacji pomiędzy partnerami – zwłaszcza w sytuacjach niewymagających pilnej interwencji, czyli niemających charakteru kryzysowego – nie jest traktowana jak społeczny priorytet.

Zmiana myślenia w tym zakresie jest niezwykle potrzebna z wielu powodów. Wśród nich wskazać należy m.in. na fakt dotyczący wielu inicjatyw podejmowanych na rzecz przeciwdziałania przemocy domowej. Liczne kampanie w mediach, programy organizowane przez

[18] S.K. Steinmetz, *The battered husband syndrome*, „Victimology" 1978, vol. 2, *passim*.

[19] J. Novak, W. Furman, *Partner Violence During Adolescence and Young Adulthood: Individual and Relationship Level Risk Factors*, „Journal of Youth and Adolescence" 2016, vol. 45, *passim*.

[20] S.F. Lewis, W. Fremouw, *Dating Violence: A critical reviewof the literaturę*, „Clinical Psychology Review" 2001, vol. 21, *passim*; J. Schafer, R. Caetano, C.B. Cunradi, *A path model of risk factorsfor intimate partner violence among couples in the United States*, „Journal of Interpersonal Violence" 2004, vol. 19, *passim*.

[21] J.B. Whiting i in., *Intergenerational transmission of violence: The influence of self-appraisals, mental disorders and substance abuse*, „Journal of Family Violence" 2009, vol. 24(8), *passim*.

[22] R.F. Marcus, *Unilaterally Violent, and Mutually Violent Couples*, „Violence and Victims" 2012, vol. 27, no. 3, *passim*.

[23] K. Rebello, M.D. Junior, R.C. Brito, *Fundamental factors in marital satisfaction: An assessment of Brazilian couples*, „Psychology" 2014, vol. 5, *passim*.

[24] C. Mosmann, A. Wagner, T. Féres-Carneiro, *Qualidade conjugal: Mapeando conceitos [Marital quality: Mapping out concepts]*, „Paidéia (Ribeirão Preto)" 2006, vol. 16(35), *passim*.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

ośrodki pomocy społecznej, współpraca szkół ze służbami ratunkowymi często okazują się niewystarczające. Głównym tematem, który jest wówczas podejmowany, są bowiem strategie działania po pojawieniu się przemocy domowej. Jak więc można zauważyć, tego typu przedsięwzięcia z profilaktyką nie mają zbyt wiele wspólnego. Jest ich jednak znacznie więcej aniżeli działań wspierających relacyjność. Warto także dodać, że aż 80–90% rozwodzących się par nigdy nie korzystało z pomocy specjalisty pomimo narastających problemów małżeńskich[25]!

Przemoc ze strony partnera jest obecnie jednym z najpoważniejszych problemów zdrowotnych na całym świecie[26]. Jej konsekwencje dotykają jednak nie tylko samych zainteresowanych, ale także innych członków rodziny i osób pozostających z nimi w bliskich relacjach[27]. Wśród przemocowych zachowań przejawianych przez partnera, które określa się skrótem IPV, wyróżnia się[28]:

- przemoc fizyczną;
- przemoc seksualną;
- przemoc psychiczną.

Na występowanie przemocy pomiędzy partnerami wpływ ma wiele czynników – wspomniana wcześniej niska jakość relacji, jej niestabilność[29], a także kryteria ekonomiczne związane m.in. z ubóstwem i bezrobociem[30]. Do IPV częściej bowiem dochodzi wśród osób o niższych dochodach, które nie mają stabilnego zatrudnienia[31].

Na jakość relacji o charakterze romantycznym negatywnie wpływają także stresujące wydarzenia[32]. Zwiększają one ryzyko przemocy domowej[33]. Podłoże sytuacji stresogennych może być bardzo zróżnicowane: finansowe, małżeńskie, rodzinne/dziecięce, zdrowotne lub jeszcze inne. Pierwsze z nich było najczęstszym wyjaśnieniem przemocy podejmowanej przez mężczyzn, zaś o stresie rodzinnym/dziecięcym przyczyniającym się do IPV najczęściej mówiły kobiety-agresorki[34]. Na jakość relacji wpływa także typ związku i staż pary oraz częstotliwość

[25] W.K. Halford, H.J. Markman, G.H. Kline, S.M. Stanley, *Best practice in couple relationship education*, „Journal of Marital and Family Therapy" 2003, vol. 29, *passim*.

[26] S. Moreira, L. Galvão, C. Melo, G. Azevedo, *Physical violence against women from the perspective of health professionals*, „Revista de Saúde Pública" 2008, vol. 42(6), *passim*.

[27] A. Carvalho-Barreto i in., Dese*nvolvimento humano e violência de gênero: uma integração bioecológica*, „Psicologia-reflexao e Critica" 2009, vol. 22, *passim*.

[28] L.E. Saltzman, J.L. Fanslow, P.M. McMahon, G.A. Shelley, *Intimate Partner Violence Surveillance: Uniform Definitions and Recommended Data Elements*, Centers for Disease Control and Prevention NCfIPaC, Atlanta 2002, *passim*.

[29] R.D. Conger, K.J. Conger, M.J. Martin, *Socioeconomic status, family processes, and individual development*, „Journal of Marriage and Family" 2010, vol. 72(3), *passim*.

[30] Tamże.

[31] S.D. Golden, K.M. Perreira, C. Piette-Durrance, *Troubled times, troubled relationships: How economic resources, gender beliefs, and neighborhood disadvantage influence intimate partner violence*, „Journal of Interpersonal Violence" 2013, vol. 28, *passim*.

[32] V.M. Murry i in., *Racial discrimination as a moderator of the links among stress, maternal psychological functioning, and family relationships*, „Journal of Marriage and the Family" 2001, vol. 63, *passim*.

[33] A. Cano, D. Vivian, *Life stressors and husband-to-wife violence*, „Aggression and Violent Behavior" 2001, vol. 6(5), *passim*.

[34] A. Flynn, K. Graham, *"Why did it happen?" A review and conceptual framework for research on perpetrators' and victims' explanations for intimate partner violence*, „Aggression and Violent Behavior" 2010, vol. 15(3), *passim*.

nieporozumień[35]. Gdy jest ich wiele, ryzyko przemocy wzrasta nawet o 7%[36]. Rzadko bierze się także pod uwagę zaufanie pomiędzy partnerami i to pomimo badań potwierdzających to, że romantyczna agresja relacyjna jest związana z niższym poziomem zaufania i wyższym poziomem zazdrości[37].

1.4. Dlaczego nie badamy jakości relacji?

Jakość budowanych przez nas relacji oddziałuje na wiele sfer życia i jest jednym z elementów decydujących o naszym samopoczuciu. Dlaczego więc tak niewielu badaczy zajmuje się tą tematyką? Jakie są powody organizowania inicjatyw, które zamiast przeciwdziałać przemocy, koncentrują się na interweniowaniu, gdy do niej dojdzie? Udzielenie odpowiedzi na te pytania nie jest proste. Aby je znaleźć, należy zwrócić uwagę nie tylko na kilka funkcjonujących w odosobnieniu czynników, ale także na istniejące pomiędzy nimi powiązania lub… ich brak!

Jednym z najpoważniejszych problemów, któremu należy poświęcić szczególną uwagę, jest bowiem niedostateczna współpraca pomiędzy poszczególnymi sektorami działającymi na rzecz podnoszenia jakości relacji. Jeśli tego typu przedsięwzięcia organizowane są przez ośrodki pomocy społecznej, ich inicjatorzy koncentrują się wyłącznie na praktycznej stronie zagadnienia. Często towarzyszy temu pominięcie etapu diagnozowania potrzeb i oczekiwań potencjalnych odbiorców, a także późniejsze ignorowanie ewaluacji. Formułowanie wyłącznie celów o charakterze ogólnym, których rezultatów nie da się później zweryfikować, jest bolączką wielu wartych uwagi inicjatyw. Jeśli jakość relacji zainteresuje badaczy, efektem tego często są publikacje naukowe, które niestety czyta i rozumie bardzo wąskie grono odbiorców. Wymiar teoretyczny i praktyczny rzadko są ze sobą łączone. Z tego powodu większość projektów dotyczących wspierania relacyjności oraz przeciwdziałania przemocy domowej bazuje na intuicji i tematycznych preferencjach autorów. To z kolei wiąże się m.in. z ryzykiem nieadekwatności tematyki wobec oczekiwań adresatów. Zagrożeniem jest również nieaktualność omawianych zagadnień, które często są bliźniaczo podobne do tych, które kilka lat temu proponowano już w danej instytucji lub miejscu pokrewnym.

Do współpracy praktyków z teoretykami nie dochodzi m.in. ze względu na obawę przed bardzo wysokim poziomem skomplikowania, który wielu ludziom kojarzy się ze słowem „nauka". Pracownicy ośrodków pomocy społecznej często nie zwracają uwagi na to, co dla naukowców stanowi punkt wyjścia do dalszej pracy. Poza powyżej wspomnianymi problemami bardzo rzadko powstają opracowania podsumowujące konkretną inicjatywę. Dzięki nim można byłoby wyciągnąć wnioski umożliwiające przygotowywanie kolejnych, jeszcze

[35] D.M. Capaldi, N.B. Knoble, J.W. Shortt, H.K. Kim, *A systematic review of risk factors for intimate partner violence*, „Partner Abuse" 2012, vol. 3(2), *passim*.

[36] A. DeMaris i in., *Distal and proximal factors in domestic violence: A test of an integrated model*, „Journal of Marriage and Family" 2003, vol. 65(3), *passim*.

[37] J.R. Linder, N.R. Crick, W.A. Collins, *Relational aggression and victimization in young adults' romantic relationships: Associations with perceptions of parent, peer, and romantic relationship quality*, „Social Development" 2002, vol. 11(1), *passim*.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

lepszych projektów. Niestety programy ukierunkowane na rozwój umiejętności relacyjnych nadal nie mają dostępu do wiarygodnych narzędzi pozwalających na ocenę skuteczności swoich interwencji[38].

Wielu obywateli dysponuje niewielką wiedzą zarówno na temat samych relacji, jak i przeciwdziałania przemocy domowej. „Jeden klaps to nie przemoc", „Każdemu w czasie kłótni zdarza się uderzyć partnera", „Dzieci nie pamiętają awantur rodziców" – to tylko niektóre z popularnych mitów. Dzięki nim można zobaczyć, jak wiele wysiłku należy włożyć w budowanie społeczeństwa świadomego realnych szans i zagrożeń wynikających z konkretnych zachowań relacyjnych oraz ich przyczyn i skutków. W niewielkim stopniu znana jest m.in. teoria społecznego uczenia się, dzięki której możliwe staje się m.in. dostrzeżenie tego, że przemoc dzieci wobec rodziców jest związana z ich wcześniejszymi relacjami rodzinnymi[39]. Brak rzetelnej wiedzy na temat prawidłowych relacji partnerskich przyczynia się także do odmiennego postrzegania zjawiska przemocy przez różnych ludzi. To w związku z tym dla niektórych klaps, spoliczkowanie lub ciągnięcie za włosy nie są uznawane za jej przejawy. To m.in. dlatego praca na rzecz przeciwdziałania przemocy powinna poza praktyczną częścią warsztatową bazować także na walce z obiegowymi opiniami i błędnymi przekonaniami. Niezwykle istotne jest również zrozumienie tego, w jaki sposób ludzie wyjaśniają sobie i innym specyfikę poszczególnych zdarzeń. Dana jednostka może bowiem uważać, że[40]:

- odpowiedzialność za przemoc spoczywa na niej/na agresorze;
- przyczyna przemocy ma charakter długotrwały/krótkotrwały;
- zachowania i emocje agresora mogą/nie mogą się zmienić i być kontrolowane.

Dzięki wiedzy, z jakimi uzasadnieniami mamy do czynienia, znacznie lepiej możemy zaprojektować działania interwencyjne. Temu samemu służy podzielenie przyczyn przemocy na trzy kategorie[41]:

- wynikające ze stałych cech osobowości, przekonań, choroby psychicznej, doświadczeń z dzieciństwa, które powodują, że dana osoba jest lub może być agresywna;
- wynikające z aktualnych okoliczności życiowych, stresu, złego stanu zdrowia, które zwiększają poziom codziennego napięcia emocjonalnego;
- wynikające z postrzegania działań partnera jako prowokujących i agresywnych, odurzenia lub chwilowego, nieprzewidywalnego stanu emocjonalnego sprawcy.

Dzięki temu rozróżnieniu możliwe jest nie tylko skuteczniejsze zidentyfikowanie elementów poprzedzających pojawienie się zachowań przemocowych, ale także efektywniejsze działania naprawcze.

[38] D. Exner-Cortens, L. Gill, J. Eckenrode, *Measurement of adolescent dating violence: A comprehensive review (Part 2, attitudes)*, „Aggression and Violent Behavior" 2016, vol. 27, *passim*.

[39] A. Bandura & National Inst of Mental Health, *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall 1986, *passim*.

[40] B. Weiner, *Human motivation: Metaphors, theories, and research*, Sage Publications, London 1992, *passim*.

[41] A. Flynn, K. Graham, dz. cyt., *passim*.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

https://eog.gov.pl https://eeagrants.org

2. Misja: wspieranie relacji

Jeżeli zastanawiacie się nad tym...

- dlaczego ryzyko przemocy domowej spada, gdy jesteśmy dobrze zintegrowani ze społecznością lokalną?
- z jakich źródeł obywatele mogą pozyskiwać wsparcie społeczne?
- jakie organy angażują się w inicjatywy relacyjne i przeciwdziałające przemocy?
- jakie wnioski wynikają z analizy materiałów medialnych poświęconych przemocy domowej?
- czyje działania jako pierwsze zostały poświęcone przemocy wobec dzieci?
- jakie rodzaje działań na rzecz wsparcia relacji i przeciwdziałania przemocy zostały podjęte w ostatnich latach?
- z jakimi zagrożeniami wiąże się duża liczba produktów znajdujących się na relacyjnym rynku?

...to dobrze trafiliście! W drugim rozdziale znajdziecie odpowiedzi właśnie na te pytania!

Pomimo tego, że często nam się wydaje, że musimy sami radzić sobie z wszystkimi problemami, nie jesteśmy odizolowani od społeczeństwa. Niezależnie od tego, gdzie przebywamy i czym się w danej chwili zajmujemy, wiele z pełnionych przez nas ról społecznych towarzyszy nam przez cały czas. Czy umiemy odpowiedzieć na pytanie, w którym momencie przestajemy być partnerem lub partnerką, ojcem lub matką, przyjacielem lub sąsiadką? Związane z pełnieniem ról prawa i obowiązki nie zaczynają się przecież o godzinie 8.00 i nie kończą o 16.00 od poniedziałku do piątku, z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy. To właśnie poczucie odpowiedzialności za losy drugiego człowieka, naszego miasta czy też wspólnoty, z którą się identyfikujemy, pozwala rozwijać się zarówno im, jak i nam.

Do rozwoju potrzebne jest nasze zaangażowanie. To właśnie w nim kryje się potężna siła, która jest w stanie przekształcić lokalną społeczność (czyli np. grupę osób mieszkających w tym samym mieście) w lokalną wspólnotę. Na co dzień tych terminów używamy wymiennie, w rzeczywistości jednak nie można postawić pomiędzy nimi znaku równości. Członków społeczności łączą czynniki, które mają charakter zewnętrzny, np. miejsce zamieszkania, język lub wykonywany zawód. Z kolei osoby, które tworzą wspólnotę, są połączone przede wszystkim tym, co wewnętrzne, czyli siecią wzajemnych więzi. W ten sposób budowana jest nowa jednostka np. rodzina lub naród. Jej członkowie troszczą się już nie tylko o siebie nawzajem,

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

ale także o nową grupę, która staje się dla nich dobrem wspólnym. Od tego momentu interesy wspólnoty stają się także sprawami osób, które do niej przynależą. Członkowie wspólnoty współdzielą ze sobą troski i radości oraz starają się dbać nie tylko o rozwój własny, ale także całej grupy.

2.1. Kto może udzielać społecznego wsparcia?

Wspomniany rozwój, oznaczający podejmowanie nowych wyzwań, nie miałby miejsca, gdyby wcześniej nie zostały zbadane zasoby danej gminy, co szerzej zostanie opisane w kolejnych rozdziałach. Już teraz warto jednak zwrócić uwagę na to, że określenie potencjału tkwiącego w danym miejscu uświadamia wielu osobom, że istnieją miejsca, do których mogą w razie potrzeby zwrócić się o pomoc. Dzięki temu społeczność zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, że łączy ją coś więcej aniżeli tylko zamieszkiwane terytorium, a problemy, które dotykają jej członków, nie są nie tylko trudnościami indywidualnymi. Szczególną rolę w tym kontekście może odegrać Centrum dla Rodzin, czyli fizyczne miejsce lub platforma do współpracy pomiędzy instytucjami, organizacjami i osobami zaangażowanymi we wspieranie relacji i profilaktykę przemocy na terenie danej gminy. Dzięki niemu możliwy będzie sprawny przepływ informacji oraz bieżące reagowanie na zaistniałe okoliczności.

Jednym z pierwszych ogniw sieci społecznej, które może interweniować lub inicjować działania profilaktyczne, są wspólnoty działające w danym miejscu. W ramach jednej społeczności może funkcjonować wiele wspólnot, co zaprezentowano na schemacie 1:

Schemat 1. Wspólnoty wchodzące w społeczności szkolnej

Źródło: opracowanie własne.

Niestety – nie w każdej społeczności zawiązywane są wspólnoty. W przypadku braku zaangażowania poszczególnych członków, nienawiązywania pomiędzy nimi więzi i braku troski o dobro wspólne, wspólnota nie zostaje zawiązana. Wobec tego fundamentalne pytania, które należy zadać podczas projektowania działań na terenie gminy, brzmią następująco:

- Czy działania podejmowane na terenie gminy świadczą o tym, że mamy do czynienia z wspólnotą czy społecznością mieszkańców?
- Jakie wspólnoty i społeczności można wyróżnić na terenie gminy?
- Jakie inicjatywy do tej pory były przez nie podejmowane?

Aby odpowiedzieć na niniejsze pytania, na początku należy zidentyfikować składowe tworzące społeczność lokalną danej gminy. Przykładowe elementy znaleźć można w schemacie 2:

Schemat 2. Elementy społeczności lokalnej miasta XYZ

Źródło: opracowanie własne

Warto jednak nie zatrzymywać się na tym poziomie ogólności. Podczas pracy z członkami społeczności należy maksymalnie konkretyzować pozyskiwane i wypracowywane dane. Z jakimi placówkami kulturalno-edukacyjnymi możemy nawiązać współpracę? Może na naszym terenie działa Uniwersytet Trzeciego Wieku lub klub biblioteczny? Jeśli tak, to w jakim zakresie mogliby się włączyć w planowane przez nas inicjatywy? Czy wśród uczestników spotkania nie ma ich przedstawicieli? Jeśli nie, to dlaczego nie mieliby się pojawić na

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.
HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

kolejnym? Nie zapominajmy jednak o tym, że społeczność lokalna nie zawsze pokrywa się z granicami terytorialnymi danego miasta lub gminy. Wyznacza ją sieć relacji międzyludzkich[42], która przyczynia się do wytworzenia tzw. tożsamości lokalnej[43]. Wobec tego warto zadać sobie pytanie, czy w naszą działalność nie chcieliby się włączyć np. dawni mieszkańcy miasta. Być może któryś z nich np. znany sportowiec, artysta lub naukowiec zostanie ambasadorem całego przedsięwzięcia?

Dostrzeżenie potencjału tkwiącego w społeczności lokalnej jest niezwykle ważne dla mieszkańców danej gminy. To dzięki poszczególnym ogniwom tego systemu możliwe jest w szczególności:

- diagnozowanie problemów pojawiających się u poszczególnych osób lub grup;
- interweniowanie w sytuacjach kryzysowych;
- organizowanie działań profilaktycznych;
- budowanie świadomości społecznej;
- animowanie i integrowanie lokalnego środowiska;
- budowanie sieci wsparcia pomiędzy poszczególnymi ogniwami.

Można więc zauważyć, że zaangażowanie i społeczne wsparcie służy nie tylko rozwojowi całej wspólnoty, ale także poszczególnych jednostek. Należy bowiem pamiętać o tym, że w im większym stopniu jesteśmy zintegrowani ze społeczeństwem, tym bardziej maleje ryzyko pojawienia się w naszym życiu zachowań agresywnych[44]. Może się to wiązać z wieloma czynnikami, takimi jak:

- strach przed społecznym odrzuceniem i poniesieniem konsekwencji swoich czynów;
- przekonanie o skuteczności społecznej kontroli;
- szerszy dostęp do wsparcia dla ofiar – zarówno o charakterze formalnym, jak i nieformalnym;
- poziom nabytych kompetencji społecznych.

Niestety – wiele osób wciąż unika inicjatyw, w których oferowane jest wsparcie relacyjne. Wynika to z błędnego, stereotypowego poglądu, zgodnie z którym dedykowane jest ono tym, którzy nie radzą sobie z określonymi obszarami życia. Świadczenia socjalne, brak pracy, mieszkania, problemy edukacyjne, występująca przemoc, uzależnienia – to właśnie z takimi zjawiskami najczęściej łączy się wspomniany termin.

Nie można zapominać również o tym, że wsparcie społeczne nie zawsze ma charakter instytucjonalny. Porada przyjaciółki, pomoc materialna od rodziców czy też możliwość zostawienia dziecka pod opieką sąsiadki w nagłej sytuacji to nic innego, jak właśnie otrzymanie wsparcia społecznego. Naukowcy są zgodni co do tego, że jest ono jednym z najważniejszych

[42] B. Lewenstein, *Nowy paradygmat rozwoju układów lokalnych – w stronę obywatelskich wizji społeczności lokalnych*, Warszawa 2006, *passim*.

[43] P. Starosta, *Poza metropolią. Wiejskie i małomiasteczkowe zbiorowości lokalne a wzory porządku makrospołecznego*, Łódź 1995, *passim*.

[44] J.S. Milner, C. Chilamkurti, *Physical child abuse perpetrator characteristics: A review of the literature*, „Journal of Interpersonal Violence" 1991, vol. 6, *passim*.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

czynników chroniących rodziny przed pojawieniem się przemocy[45]. Wobec tego podczas pracy z osobami, które chcą poprawiać jakość relacji partnerskich i w ten sposób przeciwdziałać przemocy domowej, ważne jest ustalenie tego, na czyje wsparcie i w jakim zakresie mogą liczyć poszczególni ludzie. Istnieje bowiem różnica pomiędzy wsparciem społecznym, które ma charakter obiektywny, co oznacza, że jest realnie udzielane, a wsparciem subiektywnym, czyli postrzeganym przez nas – niekiedy także wówczas, kiedy nie ma miejsca. Pomiary wsparcia społecznego nie należą do łatwych – nie wystarczy określić, od ilu osób lub jak często otrzymujemy pomoc. Taką sieć charakteryzuje „rozmiar (liczba członków sieci), spójność (wzajemne powiązanie uczestników sieci), homogeniczność (podobieństwo cech społeczno-demograficznych poszczególnych członków), wielowymiarowość kontaktów interpersonalnych, intensywność (siła wzajemnych zobowiązań) oraz częstość i wartość utrzymywanych relacji społecznych"[46]. Według badań im większą siecią społecznościową dysponujemy, tym większe wsparcie otrzymujemy i to na wielu płaszczyznach[47].

Zapotrzebowanie na społeczne wsparcie wzrasta w sytuacjach trudnych. Wyróżnia się jego trzy główne źródła[48]:

- osobiste – rodzina, przyjaciele, znajomi;
- formalne – różne organizacje, np. pomoc społeczna, wspólnoty kościelne, kluby sportowe;
- profesjonalne – miejsca, w których pracują specjaliści zajmujący się udzielaniem profesjonalnego wsparcia, np. poradnie psychologiczne, gabinety psychiatryczne, grupy wsparcia prowadzone przy MOPS.

Warto zwrócić uwagę także na jego funkcje, które zostały wyróżnione przez Jamesa House'a[49]:

- wsparcie emocjonalne – polega na wyrażaniu miłości, troski, zaufania względem innych;
- wsparcie oceniające – to rodzaj informacji zwrotnej dla danego człowieka, odnosi się do postrzegania go przez innych, może oddziaływać na cudzą samoocenę;
- wsparcie informacyjne – polega na ofiarowaniu danej osobie informacji lub rad, które pomagą jej w rozwiązaniu trudności;
- wsparcie instrumentalne – odnosi się do bezpośredniej pomocy ofiarowywanej drugiej osobie, np. w obowiązkach domowych.

[45] R.J. Gelles, *Through a sociological lens: social structure and family violence*, [w:] *Current controversies in family violence*, red. R.J. Gelles, D.R. Loseke, Newbury Park 1994, *passim*.

[46] A. Mirczak, *Determinanty wsparcia społecznego wśród starszych mieszkańców wsi*, „Labor et Educatio" 2014, nr 2, *passim*.

[47] A.D. Faber, S. Wasserman, *Social support and social networks: synthesis and review*, „Social Networks and Health" 2002, *passim*.

[48] J.E. Singer, D. Lord, *The role of social support in coping with chronic or life threatening illness*, [w:] *Handbook of Psychology and Health*, red. A. Baum, S. Taylor, J.E. Singer, Hillsdale New York 1984, *passim*.

[49] J. Pommersbach, *Wsparcie społeczne a choroba*, „Przegląd Psychologiczny" 1988, nr 31(2), *passim*.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

https://eog.gov.pl https://eeagrants.org

Istotne jest także wyróżnione przez innych badaczy wsparcie duchowe (wzmacniające odporność psychiczną)[50], materialne (związane z pomocą finansową i rzeczową)[51] oraz integrujące (dające poczucie przynależności, odpowiedzialności za kogoś lub za coś)[52]. W kontekście refleksji nad uzyskiwanym wsparciem społecznym warto zwrócić uwagę nie tylko na to, którego doświadczyła od innych dana jednostka, ale także to, które sama ofiarowała – innym osobom, wspólnotom oraz społeczności.

2.2. Co robią organy państwowe i miejskie?

W zdrowo funkcjonujących związkach tkwi wyjątkowy potencjał. Wobec tego inwestowanie w wysokiej jakości relacje należy uznać za jeden ze społecznych obszarów priorytetowych. W związku z tym do ich wspierania, a w konsekwencji także przeciwdziałania przemocy domowej, warto zaangażować zajmujące się podobnymi przestrzeniami organy państwowe. Wobec tego szczególną uwagę należałoby zwrócić na związane z omawianym obszarem inicjatywy Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej oraz Ministerstwa Zdrowia. Warto pamiętać, że kilka razy w ciągu roku organizowane są konkursy, do których zgłaszać się mogą różne jednostki gotowe do realizacji danych działań. Przykładowo: w lutym 2022 r. ogłoszono konkurs w ramach Programu Osłonowego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie"[53]. Udział w nim mogą wziąć jednostki samorządu terytorialnego szczebla gminnego, powiatowego lub wojewódzkiego. Warto obserwować także programy Unii Europejskiej, Funduszu Inicjatyw Obywatelskich, Narodowego Instytutu Wolności czy Europejskiego Korpusu Solidarności, które w sposób szczególny wspierają organizacje pozarządowe działające w danym sektorze.

Przejdźmy jednak do konkretów. Ze względu na to, że na kolejnych stronach tego podręcznika chcemy pokazać jak najwięcej różnych inicjatyw, które łączy ten sam cel, nie umieścimy tutaj kilkunastu kampanii społecznych, które polegały dokładnie na tych samych działaniach. Niektóre pomysły można uznać za cenne źródło inspiracji, nie wolno jednak zapominać o tym, że to potrzeby odbiorców i możliwości nadawców powinny decydować o ostatecznym kształcie danego przedsięwzięcia. Jedną z inicjatyw Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, która od momentu powstania, czyli od 2010 r., miała przeciwdziałać przemocy domowej, była kampania „Nie krzywdź, a nie będziesz krzywdzony". Bazowała ona na spotach telewizyjnych, w których pokazano przemocowe zachowania i to, że po upływie

[50] N.G. Pikuła, *Senior w przestrzeni społecznej*, Warszawa 2013, *passim*.

[51] H. Sęk, *O wieloznacznych funkcjach wsparcia społecznego*, [w:] *Psychologia kliniczna i psychologia zdrowia. Wybrane zagadnienia*, red. L. Cierpiałkowska, H. Sęk, Poznań 2001, *passim*.

[52] A. Kacperczyk, *Wsparcie społeczne w instytucjach opieki paliatywnej i hospicyjnej*, Łódź 2006, *passim*.

[53] Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, *Program Osłonowy „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie" – Edycja 2022*, https://www.gov.pl/web/rodzina/program-oslonowy-wspieranie-jednostek-samorzadu-terytorialnego-w-tworzeniu-systemu-przeciwdzialania-przemocy-w-rodzinie-edycja-2024, dostęp: 10 lipca 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

https://eog.gov.pl https://eeagrants.org

czasu te same problemy mogą dotknąć tych, którzy w młodości byli agresorami[54]. Niestety w tym przypadku – podobnie jak przy wielu innych inicjatywach na rzecz wsparcia relacji i przeciwdziałania przemocy – niedostępne są informacje o jej rezultatach[55] ani o szczegółowym przebiegu, na co warto zwrócić uwagę podczas kolejnych działań. Wskazane jest również przyjrzenie się możliwości przedstawienia tej samej treści w zmienionej formie odbiorcom różnych grup wiekowych. W ten sposób tematem przemocy domowej zajęli się autorzy Ogólnopolskiej Kampanii Społecznej „By powstał dom trzeba wiele troski. Nie pozwól mu się rozsypać" zorganizowanej w ramach Krajowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na lata 2014–2020. Przygotowali oni dwie wersje spotów – dla uczniów klas I–III i IV–VIII[56]. Poprzez animowane materiały chcieli pokazać, że budowanie relacji rodzinnych to proces wymagający staranności i cierpliwości – tak samo jak budowanie domku z kart.

Omawiając inicjatywy podejmowane przez organy państwowe i miejskie, nie można pominąć działalności Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA). To właśnie ona od 2022 r. działa wraz z Krajowym Biurem ds. Przeciwdziałania Narkomanii pod egidą Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom. Jest związana z funkcjonowaniem miejskich i gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych i aktywnie działa w obszarze przeciwdziałania przemocy domowej. W 2001 r. PARPA przy współpracy z Ogólnopolskim Pogotowiem dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia" oraz Fundacją Dzieci Niczyje (obecnie: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę) zorganizowała pierwszą ogólnopolską kampanię zwracającą uwagę na problem dotyczący przemocy wobec dzieci – zarówno fizycznej, jak i psychicznej[57]. W jej ramach zorganizowano szereg działań, takich jak:

- dokonanie diagnozy postaw społeczeństwa względem kar fizycznych i stosowania przemocy wobec własnych dzieci;
- organizacja 230 debat ze specjalistami zajmującymi się tematami związanymi z przemocą domową;
- zorganizowanie 17 świetlic terapeutycznych i 8 punktów konsultacyjnych;
- nagranie spotów telewizyjnych i radiowych.

Kampania okazała się olbrzymim sukcesem i doczekała się wielu nagród m.in. uhonorowano ją Nagrodą Mediów Niptel 2001, Złotymi Orłami oraz Tytanem. Zakończyła ją konferencja w Pałacu Prezydenckim w styczniu 2002 r. Z kolei dzięki kampanii „Powstrzymać przemoc domową" możliwe było rozpromowanie „Niebieskiej Linii". To telefoniczne wsparcie dla ofiar przemocy wówczas zaczynało swoją działalność, a podczas trwania kampanii aż o 170% wzrosła liczba otrzymywanych połączeń. Ponadto billboardy z kontrowersyjnymi hasłami (takimi jak: „bo musiał jakoś odreagować" i „bo wyglądała zbyt atrakcyjnie"), pakiety

[54] I. Brejdygant, *Nie krzywdź, a nie będziesz krzywdzony*, https://www.youtube.com/watch?v=tTUiBRFw48E, dostęp: 10 lipca 2022 r.

[55] S. Spurek, *Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie. Komentarz*, Warszawa 2021, *passim*.

[56] Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, *Ogólnopolska Kampania Społeczna „By powstał dom trzeba wiele troski. Nie pozwól mu się rozsypać"*, https://www.gov.pl/web/rodzina/ogolnopolska-kampania-spoleczna-by-powstal-dom-trzeba-wiele-troski-nie-pozwol-mu-sie-rozsypac, dostęp: 10 lipca 2022 r.

[57] Ł. Wojtasik, *Kampania „Dzieciństwo bez przemocy (2001 r.)*, „Dziecko krzywdzone" 2009, nr 3(28), *passim*.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

edukacyjne oraz plakaty trafiły do wielu instytucji partnerskich oraz placówek medycznych[58], które do dzisiaj rzadko są uwzględniane przy tego typu inicjatywach. Co istotne, w przypadku obu z wymienionych kampanii przeprowadzono szczegółowe badania ewaluacyjne, z których wynikami można zapoznać się także obecnie[59].

Bardzo innowacyjnym rozwiązaniem w kontekście angażowania społeczeństwa w przeciwdziałanie przemocy domowej było opracowanie rekomendacji dla dziennikarzy na temat informowania o zjawisku przemocy w rodzinie. Zadanie to zostało sfinansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020. Wykonała je Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych ETOH na zlecenie PARPA. W jego ramach przeanalizowano ponad 300 materiałów medialnych związanych z tematem przemocy domowej i jej przeciwdziałania. Dzięki temu podczas projektowania własnych materiałów można zwrócić uwagę na aspekty, które do tej pory były pomijane[60], w szczególności na to, że:

- w prezentowanych przez media przykładach często nie ma dobrego zakończenia;
- nadmiernie uwypuklane są emocje ofiar takie jak poczucie winy, wstyd, strach, które nie mają żadnego ujścia;
- z przekazów medialnych wynika, że najczęściej na problem przemocy domowej nikt nie reaguje, służby są bezradne, a ofiara pozostawiona sama sobie;
- informacje o instytucjach pomocowych – zarówno lokalnych, jak i ogólnopolskich – są rzadko prezentowane w przekazach medialnych;
- porady prawne przedstawiane są rzadko (najwięcej czasu zajmuje perspektywa psychologiczna), a jeśli już się pojawiają, to najczęściej prezentuje się je w sposób niezrozumiały;
- niewiele uwagi poświęca się informacjom dotyczącym wychowywania dzieci bez przemocy;
- radzenie sobie z własnymi emocjami przed pojawieniem się przemocy niemalże nie występuje w przekazach medialnych.

Niektóre inicjatywy przeciwdziałające przemocy domowej mają miejsce także na szczeblu lokalnym. Wiele takich projektów jest wówczas organizowanych przez ośrodki pomocy społecznej lub organizacje pozarządowe. Urzędy miasta i gminy rzadko samodzielnie organizują kampanie wspierające relacyjność oraz przeciwdziałające przemocy domowej. Najczęściej przekazują to zadanie wspomnianym jednostkom lub dołączają do działań regionalnych lub krajowych. Wśród tego typu inicjatyw warto wyróżnić m.in. ogólnopolską kampanię „Postaw na rodzinę", której jedna z odsłon została zorganizowana w gminie Nowe Miasto[61].

[58] E. Janota, *Bo zupa była za słona*, https://kampaniespoleczne.pl/bo-zupa-byla-za-slona/, dostęp: 11 lipca 2022 r.

[59] Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, *O kampanii „Powstrzymać Przemoc Domową"*, https://www.parpa.pl/index.php/art/855-o-kampanii-powstrzymac-przemoc-domowa, dostęp: 12 lipca 2022 r.

[60] W. Szczepaniak, *Przemoc w rodzinie – jak media mogą pomóc, by było jej mniej*, https://zdrowie.pap.pl/psyche/przemoc-w-rodzinie-jak-media-moga-pomoc-bylo-jej-mniej, dostęp: 12 lipca 2022 r.

[61] Urząd Gminy Nowe Miasto, *Kampania „Postaw na rodzinę"*, https://www.ugnowemiasto.pl/pl/kampania-postaw-na-rodzine, dostęp: 12 lipca 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

https://eog.gov.pl https://eeagrants.org

W jej ramach odbyło się wiele wydarzeń stacjonarnych (takich jak festyn oraz spotkania z rodzicami) poświęconych wspieraniu relacji rodzinnych i przeciwdziałaniu przemocy domowej. Z kolei Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Głogowie włączył się w ogólnopolski projekt 30-godzinnej „Szkoły dla rodziców"[62]. W jego ramach organizowane były zajęcia dotyczące m.in. wspierania usamodzielnienia dzieci, konstruktywnego rozwiązywania konfliktów oraz rozpoznawania i nazywania uczuć. Nieco bardziej interwencyjny charakter miał 24-godzinny program „Zobacz, usłysz" – skierowany przede wszystkim do rodziców dzieci i młodzieży, która podejmuje zachowania ryzykowne. Z kolei osoby zmagające się z trudnościami w relacjach partnerskich mogą skorzystać z 30-godzinnego programu „Zrozumieć rodzinę" skoncentrowanego na dynamice miłości i czynnikach warunkujących trwałość związku. Kobiety doświadczające przemocy mogą wziąć udział w projekcie „W kręgu kobiet", który ma wzmocnić ich pewność siebie, poczucie bezpieczeństwa, świadomość własnych potrzeb oraz wiedzę o miejskim systemie wsparcia. Działania te uzupełnia inicjatywa „Bądź szczęśliwy w swoim domu", która ma poprawić umiejętności związane z prowadzeniem gospodarstwa domowego oraz „ABC rodzinnych finansów"[63].

Pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Będzinie postanowili w ramach kampanii przeciwdziałającej przemocy w rodzinie zorganizować pokaz filmu „W głowie się nie mieści"[64]. Przed nim jednak miało miejsce spotkanie z psychologiem poświęcone radzeniu sobie z emocjami oraz różnym formom przemocy w rodzinie. Z kolei w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Oświęcimiu zorganizowano projekt „Pokonajmy kryzys"[65]. Był on skierowany do osób doświadczających permanentnego stresu. Oferowane usługi były bardzo zróżnicowane – w zależności od problemu, którego doświadczała dana osoba. I tak na przykład ofiary przemocy mogły liczyć na wielogodzinne zajęcia terapeutyczne (dla matek i dzieci), grupę wsparcia, *coaching* indywidualny, zajęcia z samoobrony, indywidualne poradnictwo psychologiczne oraz wychowawcze. Z kolei dla małżeństw zmagających się z kryzysem zaplanowano mediacje rodzinne, terapię małżeńską oraz indywidualne poradnictwo psychologiczne wraz z 10-dniowymi warsztatami wyjazdowymi. Bardzo istotna była także przynależność do specjalnie utworzonej na potrzeby projektu wirtualnej grupy wsparcia.

To jednak wciąż krople w morzu inicjatyw wspierających relacje i przeciwdziałających przemocy domowej. Gorzowskie Centrum Pomocy Rodzinie postanowiło zorganizować targi spędzania wolnego czasu przez współczesną młodzież[66]. Połączono je z obchodami

[62] Miejski Ośrodek Pomocy Społeczej w Głogowie, *Zsd.RiDŚ – projekty socjalne*, https://mops.glogow.pl/?page_id=8147, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[63] Tamże.

[64] Silesia Dzieci, *Darmowe kino przeciw przemocy*, https://silesiadzieci.pl/tagi/w-glowie-sie-nie-miesci, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[65] KPP w Oświęcimiu, *Oświęcim. Razem „Pokonajmy kryzys". Policjanci i pracownicy powiatowego centrum pomocy rodzinie w Oświęcimiu, zachęcają osoby znajdujące się w sytuacjach kryzysowych, do wzięcia udziału w programie wsparcia*, https://oswiecim.policja.gov.pl/kos/kome/aktualn/8525,Oswiecim-Razem-Pokonajmy--kryzys-Policjanci-i-pracownicy-Powiatowego-Centrum-Pomo.html, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[66] Policja, *Ministerialny projekt „Dorastanie bez przemocy" – „Targi spędzania wolnego czasu"*, https://www.policja.pl/pol/aktualnosci/151543,Ministerialny-projekt-DORASTANIE-BEZ-PRZEMOCY-targi-spedzania--wolnego-czasu.html, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Międzynarodowego Dnia Zapobiegania Przemocy wobec Dzieci oraz organizacją konkursu fotograficznego „Dorastanie bez przemocy, czyli jak ze sobą żyjemy". W tego typu projekty angażują się także takie podmioty jak Hufiec ZHP, który razem z Zespołem Ośrodków Wsparcia w Piastowie przygotował piknik rodzinny i teledysk międzypokoleniowy. Działo się to w ramach kampanii społecznej „Kopiuj – wklej. Pokaż mi lepszy świat". Ma ona pokazywać rodzicom, opiekunom, dziadkom i innym osobom najbliższym młodym ludziom, że to właśnie najbliżsi w największym stopniu modelują ich zachowania. Projekt dofinansowało Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, a Honorowym Patronatem objął go Rzecznik Praw Dziecka. Z kolei Pełnomocniczka Rządu do spraw Równego Traktowania zainicjowała kampanię „Przełam przemoc"[67]. W jej ramach w wielu miejscach publicznych pojawiły się tekturowe postacie naturalnego wzrostu, obok których znajdowały się spisane historie osób, które doświadczyły przemocy domowej.

2.3. Co robią organizacje pozarządowe?

W 2020 r. w Polsce działało ponad 95 tys. zarejestrowanych organizacji pozarządowych[68]. Wiele z nich koncentrowało się na przeciwdziałaniu przemocy domowej. Niektóre fundacje i stowarzyszenia zajmują się tym tematem od początku swojej działalności. Pojawiają się także takie, dla których jest to uzupełnienie dotychczasowych działań. Jednakże połączenie przeciwdziałania przemocy domowej z wspieraniem relacyjności rzadko ma miejsce w przedstawionych poniżej inicjatywach. Te bowiem albo koncentrują się na tematyce interwencyjnej, albo bazują na wspieraniu relacji, nie pokazując związku pomiędzy tymi dwoma zagadnieniami.

Założona w 1991 r. Fundacja Dzieci Niczyje (obecnie: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę) od początku zajmowała się tematami związanymi z przemocą wobec dzieci, którą wówczas mało kto się interesował[69]. Z pomocy świadczonej w powołanych przez nią Centrach Pomocy Dzieciom skorzystać mogą nie tylko najmłodsi, ale także młodzież i osoby dorosłe. Zorganizowana przez nich w 2018 r. kampania „Potrafię się zatrzymać" stanowiła istotne wsparcie dla rodziców zmagających się z trudnymi sytuacjami wychowawczymi. Zwrócono w niej szczególną uwagę na bagatelizowany problem klapsów oraz potrzebę konstruktywnego stawiania dziecku granic. Bardzo ważną rolę odegrał w tej akcji spot promocyjny[70]. Zaprezentowana w nim historia jest połączeniem matczynej retrospekcji z kartką z pamiętnika. Doświadczenie

[67] E. Drewniak, *Wpływ kobiet na politykę państwa: na przykładzie Polski i Hiszpanii*, Kraków 2012, *passim*.

[68] Główny Urząd Statystyczny, *Działalność stowarzyszeń i podobnych organizacji społecznych, fundacji, społecznych podmiotów wyznaniowych oraz samorządu gospodarczego i zawodowego w 2020 r. – wyniki wstępne*, https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/gospodarka-spoleczna-wolontariat/gospodarka-spoleczna-trzeci-sektor/dzialalnosc-stowarzyszen-i-podobnych-organizacji-spolecznych-fundacji-spolecznych-podmiotow-wyznaniowych-oraz-samorzadu-gospodarczego-i-zawodowego-w-2020-r-wyniki-wstepne,3,9.html, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[69] Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, *O Fundacji*, https://fdds.pl/o-fundacji.html, dostęp: 14 lipca 2022 r.

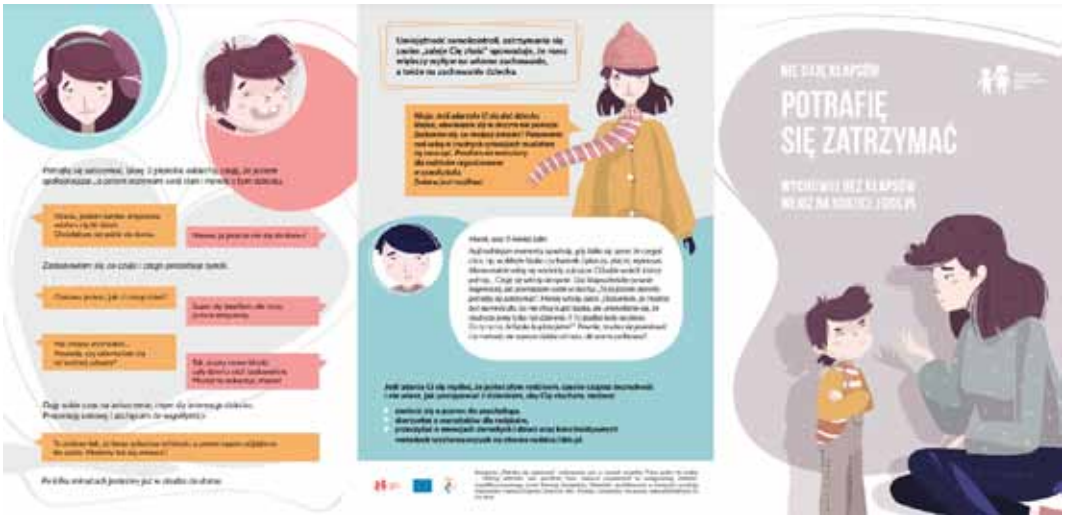
[70] Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, *Potrafię się zatrzymać – animacja główna*, https://www.youtube.com/watch?v=XBuAIh5OzLU, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

związane z uderzeniem dziecka okazało się dla kobiety tak silnym przeżyciem, że zapisało się w jej pamięci z wszystkimi szczegółami. Dokładna analiza doświadczanych uczuć i emocji pozwala zrozumieć przyczyny zaistniałego stanu rzeczy, co jest niezwykle istotne w kontekście przygotowywania kampanii społecznych. Powinny one bowiem nie tylko ukazywać stan bieżący, ale także uświadamiać, co go wywołuje. Celem tego nie jest usprawiedliwienie sprawcy, ale ukazanie potencjalnych źródeł zachowania, nad którymi będzie można pracować. Informacje dla rodziców m.in. na temat radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami, budowania bliskości i alternatywnych sposobów radzenia sobie z dziecięcymi emocjami można znaleźć na dedykowanej stronie internetowej: https://rodzice.fdds.pl, która wciąż jest rozbudowywana oraz w krótkim poradniku dla rodziców[71].

Grafika 2. Ulotka kampanii „Potrafię się zatrzymać"



Źródło: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, *Ulotka kampanii „Potrafię się zatrzymać"*, https://fdds.pl/_Resources/Persistent/2/f/9/a/2f9ae907e6d659be86ead1ca144d85922 541aec3/Ulotka-kampanii-Potrafi%C4%99-si%C4%99-zatrzyma%C4%87.pdf, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Z kolei skierowana do nastolatków kampania „Dziadkowie i wnuki. Wspólna historia"[72] miała zwrócić uwagę na to, że kontakt z dziadkami może być bardzo ubogacający, a poznawanie ich historii może okazać się inspiracją do wielu dalszych działań. W ramach kampanii poza spotem promocyjnym[73] przygotowano materiały graficzne koncentrujące się na przedmiotach codziennego użytku. Na co dzień można je znaleźć wśród rodzinnych pamiątek, a zyskują na

[71] Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, *Potrafię się zatrzymać... Ale jak to zrobić?*, https://fdds.pl/_Resources/Persistent/9/d/7/0/9d70b731a91db802329b02f085e018b38215b6cd/Poradnik-dla-rodzic%C3%B3w-1.pdf, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[72] *„Dziadkowie i wnuki. Wspólna historia" w nowej kampanii społecznej*, https://www.wirtualnemedia.pl/artykul/dziadkowie-i-wnuki-wspolna-historia-w-nowej-kampanii-spolecznej, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[73] Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, *Kampania „Dziadkowie i wnuki. Wspólna historia"*, https://www.youtube.com/watch?v=haoT-s2h8Bg, dostęp: 14 lipca 2022 r.

wartości, gdy dzięki dziadkom dowiemy się, jak funkcję pełniły w przeszłości. Nieznajomość rodzinnych historii staje się więc punktem wyjścia dla dopytywania o nie dziadków. Jednym z materiałów promujących niniejszą kampanię był także list, w którym wnuczęta zachęcają seniorów do dzielenia się historiami z młodym pokoleniem i uczenia ich w ten sposób tego, jak funkcjonuje świat. Myśl przewodnia kampanii została uchwycona także w specjalnie organizowanym konkursie, w ramach którego zadaniem dzieci i młodzieży było zrobienie zdjęcia przedmiotu związanego z dziadkami i opisanie jego historii.

Grafika 3. Materiał promujący kampanię „Dziadkowie i wnuki. Wspólna historia"

Źródło: *Dziadkowie i wnuki. Wspólna historia* ,https://superstarsi.pl/artykuly/galeria/dziadkowie-i-wnuki-wspolna--historia/3/, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Wśród najczęściej organizowanych inicjatyw pojawiają się warsztaty rodzicielskie, szkolenia poprawiające umiejętności psychospołeczne, mediacje rodzinne oraz *coaching* rodzinny. Można było tego doświadczyć m.in. w projekcie „Wystarczająco dobry rodzic"[74]. Organizowało go stowarzyszenie OPTA. Poza wymienionymi aktywnościami jego ważną składową były spotkania edukacyjno-kulturalne. W czasie ich trwania transmitowano filmy o tematyce rodzinnej, o których następnie dyskutowano ze specjalistami od kryzysów i prze-

[74] Stowarzyszenie OPTA, *Wystarczająco dobry rodzic*, https://www.opta.org.pl/projekty/wystarczajaco--dobry-rodzic, dostęp: 14 lipca 2022 r.

mocy, takimi jak psychoterapeuci i prawnicy. Spotkania mające charakter grupowego lub indywidualnego wsparcia z uwzględnieniem wieku uczestników były także fundamentem kampanii „Kryzys, czyli szansa”[75]. Wzbogacono go jeszcze o sesje rodzinne oraz porady prawne związane z prawem rodzinnym i opiekuńczym. Z kolei za pomocą projektu „Przemoc zaraża” ukazano zróżnicowane zachowania oscylujące wokół przemocy psychicznej, takie jak nadmierna kontrola, czy też przenoszenie na bliskie osoby negatywnych emocji[76]. Doświadczenia te po wielu latach powielane były przez dawne ofiary, które zamieniły się w agresorów. W ramach tej kampanii przygotowane zostały m.in. spoty „Poniżanie to nie wychowanie”[77], „Kontrola to nie troska”[78], „Izolacja to nie miłość”[79].

Grafika 4. Plakat kampanii „Przemoc zaraża”

Źródło: Stowarzyszenie OPTA, *Kampania „Przemoc zaraża”*, https://www.opta.org.pl/projekty/zakonczone/kampania-przemoc-zaraza-zakonczona, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[75] Stowarzyszenie OPTA, *Kryzys, czyli szansa*, https://www.opta.org.pl/projekty/kcs-3, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[76] Stowarzyszenie OPTA, *Przemoc zaraża,* https://www.opta.org.pl/projekty/kampania-przemoc-zaraza-ii/przemoc-zaraza-1, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[77] Stowarzyszenie OPTA, *Poniżanie to nie wychowywanie – Przemoc Zaraża – kampania społeczna*, https://www.youtube.com/watch?v=PGMrr7VzTlA&list=PLkQ9gDNoOUIle lTJQopcBEVHxtcXK1gVe, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[78] Stowarzyszenie OPTA, *Kontrola to nie troska – Przemoc Zaraża – kampania społeczna*, https://www.youtube.com/watch?v=M9Gb6RtHt6c&list=PLkQ9gDNoOUIlelTJQopcBEVHxtcXK1gVe&index=7, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[79] Stowarzyszenie OPTA, *Izolacja to nie miłość – Przemoc Zaraża – kampania społeczna*, https://www.youtube.com/watch?v=gsVdohPIv8Q&list=PLkQ9gDNoOUIlelTJQopcBEVHxtcXK1gVe&index=3, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Podobne inicjatywy warsztatowe organizuje m.in. Stowarzyszenie Moc Wsparcia, które oferuje także spotkania w Klubie Rodzinnym, spotkania terapeutyczne par, trening relacji przywiązaniowej oraz superwizję rodzicielską[80].

Grafika 5. Plakat promujący kampanię „Bezpieczna więź to wielka moc"

Źródło: *Kampania Wielka Moc*, https://wielkamoc.eu/kampania/, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Wiele inicjatyw przeciwdziałających przemocy domowej podejmuje także Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia". Jedną z nich jest Wolska Akademia Rodzica[81]. W jej ramach rodzice wolskich nastolatków mogą uczestniczyć w warsztatach poświęconych m.in. zagrożeniom okresu dojrzewania, komunikacji z nastolatkami i własnymi emocjami. Z kolei „Niebieska Godzina Wychowawcza" jest autorskim

[80] Moc Wsparcia, *Informacja o projekcie*, http://moc-wsparcia.pl/wsparcie-wczesnego-rodzicielstwa/, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[81] Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy „Niebieska Linia", *Wolska akademia rodzica*, https://www.niebieskalinia.org/wolska-akademia-rodzica3, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

programem przeciwdziałającym przemocy domowej skierowanym do nauczycieli[82]. Przeszkoleni pedagodzy otrzymają także materiały niezbędne do samodzielnego przeprowadzenia zajęć nt. przeciwdziałania przemocy domowej. W ofercie Stowarzyszenia znajdują się także „Niebieskie warsztaty"[83] kierowane bezpośrednio do uczniów oraz publikacja skierowana do osób doświadczających przemocy domowej pt. „Wyprawa poMOC", która jest dostępna w wersji papierowej[84]. Z kolei „Godne życie bez przemocy" to poradnik skierowany do osób, które są agresorami i stosują przemoc wobec najbliższych. Nie jest dostępny w wersji online[85].

Z kolei Fundacja Zaczyn zorganizowała projekt „Zauważeni"[86]. To największa akcja edukacyjna skoncentrowana na seniorach, jaka była do tej pory prowadzona w Polsce. Wprawdzie to nie relacje rodzinne i przeciwdziałanie przemocy – w tym przypadku związanej z osobami starszymi – zostały wskazane jako jego główne cele, aczkolwiek prowadzone działania na rzecz m.in. podniesienia kompetencji społecznych seniorów i budowania relacji z innymi niewątpliwie do tego prowadzą. Projekt został zainaugurowany podczas warszawskiego Pikniku Pokoleń. Na „Szczęśliwych rodzicach szczęśliwych dzieci" koncentruje się Stowarzyszenie Sursum Corda. Zorganizowany przez nich projekt prowadzony w latach 2021–2022 był cyklem działań umacniających relacje rodzinne wśród mieszkańców wsi i małych miast z subregionu sądeckiego. W jego ramach przeprowadzono 28 godzin warsztatów pn. „Szkoła dla rodziców"[87]. Dla uczestników zaplanowano także dwa wyjazdy rodzinne – jeden do Energylandii, drugi zaś na rodzinny, górski obóz survivalowy. Podczas niego uczestnicy m.in. rozpalą ogień, pozyskają i uzdatnią wodę, zbudują schronienie i posłużą się różnymi technikami nawigacyjnymi. Podczas trwania całego projektu uczestnicy mogą wziąć udział w konsultacjach wspierających rodzinę, a dodatkowo raz w miesiącu za pośrednictwem poczty mailowej otrzymują propozycję wspólnego spędzenia czasu i rodzinne zadanie do wykonania.

Za oryginalną inicjatywę wpływającą pozytywnie na jakość relacji można uznać także kampanię „Równość zaczyna się w domu" organizowaną przez Centrum Praw Kobiet[88]. Dotyczyła ona podziału obowiązków domowych i zaangażowania członków rodziny w ich wypełnianie. W jej ramach przygotowano szereg niekonwencjonalnych grafik nt. obowiązków domowych. Z kolei Fundacja Mamy i Taty przygotowała podręcznik „Nowy rozdział" przeznaczony dla narzeczonych i młodych małżeństw, w którym zawarto szereg wskazówek

[82] Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy Niebieska Linia, *Niebieska godzina wychowawcza*, https://www.niebieskalinia.org/kalendarz/95-niebieska-godzina-wychowawcza, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[83] Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy Niebieska Linia, *Niebieskie spotkania*, https://www.niebieskalinia.org/niebieskie-spotkania, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[84] Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy Niebieska Linia, *Wyprawa PoMoc*, https://www.niebieskalinia.org/wyprawa-pomoc, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[85] Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy Niebieska Linia , *Wydawnictwa – Godne życie bez przemocy*, https://www.niebieskalinia.org/wydawnictwa-godne-zycie-bez-przemocy, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[86] Fundacja Zaczyn, *Zauważeni! Rusza wspólna akcja TVN Uwaga oraz Fundacji Zaczyn*, https://zaczyn.org/zauwazeni-rusza-wspolna-akcja-tvn-uwaga-oraz-fundacji-zaczyn/, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[87] Stowarzyszenie Sursum Corda, *Projekt „Szczęśliwi rodzice szczęśliwych dzieci"*, https://www.sc.org.pl/inne-projekty/pakiet-dla-rodzin-szczesliwi-rodzice-szczesliwych-dzieci/, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[88] Centrum Praw Kobiet, *Równość zaczyna się w domu*, https://cpk.org.pl/rownosc-zaczyna-sie-w-domu/, dostęp: 14 lipca 2022 r.

dotyczących budowania satysfakcjonującej relacji romantycznej[89]. Spośród inicjatyw skoncentrowanych na przeciwdziałaniu przemocy warto wyróżnić także działania Stowarzyszenia Aktywne Kobiety, które poza oferowaniem bezpłatnej pomocy prawnej i psychologicznej dla ofiar przemocy organizuje dla kobiet także warsztaty samoobrony i asertywności WENDO[90].

Grafika 6. Grafika promująca projekt „Równość zaczyna się w domu"

Źródło: Centrum Praw Kobiet, *Równość zaczyna się w domu*, https://cpk.org.pl/rownosc-zaczyna-sie-w-domu/, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Z kolei Fundacja Instytut Nowej Kultury przy współpracy ze Stowarzyszeniem Diakonia Ruchu Światło-Życie w ramach Narodowego Programu Zdrowia 2016–2020 na zlecenie PARPA zorganizowała projekt „Nierozerwalni"[91]. Nie miał on jednak standardowego charakteru – w jego ramach nie prowadzono konkretnych wydarzeń umiejscowionych w danym miejscu i czasie.

[89] Fundacja Mamy i Taty, *Nasze raporty*, https://serwisrodzinny.pl/nasze-raporty/, dostęp: 14 lipca 2022 r.
[90] Stowarzyszenie Aktywne Kobiety, *„Bezpieczne miejsce" – 6 niezwykłych warsztatów i spotkań dla kobiet na Śląsku*, http://aktywnekobiety.org.pl/bezpieczne-miejsce-warsztaty-na-slasku/, dostęp: 14 lipca 2022 r.
[91] A. Ślusarczyk, *#Nierozerwalni, czyli autorski przepis na rodzinę*, https://rodzina.wiara.pl/doc/6022281.Nierozerwalni-czyli-autorski-przepis-na-rodzine, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.
HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Grafika 7. Grafika promująca projekt „Nierozerwalni"

Źródło: Facebook, *Rodzina nierozerwalnych*, https://www.facebook.com/rodzinanierozerwalnych/photos/a.212154312697212/372 701189975856, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Kampania #nierozerwalni koncentrowała się na działaniach internetowych. W ich ramach założono stronę internetową, gdzie znalazło się ponad 100 artykułów związanych z tematyką rodzinną, rozmaite porady dotyczące m.in. budowania więzi oraz propozycje aktywności dla całej rodziny, które łączą się z tematem danego miesiąca; fanpage na Facebooku oraz Instagramie oraz kanał na Youtube. To właśnie tam umieszczono 10 odcinków tworzących cykl „Przepis na rodzinę". Ich bazą były rozmowy z ambasadorami projektu, czyli osobami działającymi w rozmaitych branżach, opowiadającymi o swoim codziennym życiu, sposobach radzenia sobie z problemami, budowaniem relacji. Wśród nich znaleźli się m.in. przeprowadzający znaczną część rozmów Monika i Marcin Gomułkowie, Mateusz Banaszkiewicz, Staszek Karpiel-Bułecka, Agnieszka i Piotr Cudzichowie oraz osoby nierozpoznawalne przez rzesze fanów, który postawa może być źródłem inspiracji, czego przykładem jest małżeństwo z 60-letnim stażem Elżbiety i Andrzeja. To na tej platformie znaleźć można także utwór promujący kampanię[92].

Przywołane wcześniej Stowarzyszenie Diakonia Ruchu Światło-Życie zorganizowało także projekt „Randka małżeńska 2.0"[93], czyli kontynuację „Randki małżeńskiej", która cieszyła się dużym zainteresowaniem, podobnie jak „Samochodowa Randka Małżeńska". Wzięło w niej udział ok. 14 tys. osób w całej Polsce. Edycja 2.0 bazowała na warsztacie multimedialnym i aplikacji mobilnej. Dzięki niej małżonkowie mieli możliwość skorzystania z moderowanego dialogu małżeńskiego i przedyskutowania konfliktów pojawiających się pomiędzy

[92] Nierozerwalni, *Piosenka Nierozerwalni - Wydra, Królikowski, Karpiel-Bułecka, Cudzich, Melosik, Gomułkowie i inni*, https://www.youtube.com/watch?v=esFkB38XCrU&ab_channel=Nierozerwalni, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[93] *Diakonia Ruchu Światło-Życie prowadzi projekt „Randka Małżeńska 2.0"*, https://www.ekai.pl/diakonia-ruchu-swiatlo-zycie-prowadzi-projekt-randka-malzenska-2-0/, dostęp: 14 lipca 2022 r.

nimi. W multimedialnym kursie znalazły się także treści przeznaczone dla narzeczeństw. Ze względu na wymiar ewangelizacyjny wspomnianych działań to projekt skierowany przede wszystkim do par wierzących. Podobną inicjatywę – na nieco mniejszą skalę – przeprowadziła Fundacja dla Rodziny we współpracy z kanałem „Teobańkologia", organizując cykl siedmiu spotkań – randek online[94].

2.4. Jakimi narzędziami wspierać relacje?

Poza całościowymi projektami, które są organizowane przez liczne jednostki zarówno o charakterze publicznym, jak i prywatnym, relacyjność może być wspierana także rozmaitymi narzędziami. Zaletą tego rozwiązania jest to, że można z nich korzystać w sposób zorganizowany lub samodzielny. Dzięki temu praca nad relacją nie kończy się w momencie opuszczenia miejsca organizujące dane przedsięwzięcie. Na relacyjnym rynku widoczna jest duża dysproporcja pomiędzy narzędziami, które nie mają charakteru kursu lub warsztatu – to wszelkiego rodzaju szkoleń jest zdecydowanie najwięcej. Dla przykładu: warsztaty kompetencji rodzicielskich „Damy radę" są prowadzone przez SUPER-ego – Dolnośląskie Centrum Psychiatrii i Psychoterapii[95]; kurs kompetencji rodzicielskich organizuje Towarzystwo Psychopedagogiczne[96], a „Trening kompetencji rodzicielskich – moje dziecko jest wyjątkowe" można odbyć w Centrum Rozwoju Personalnego[97]. Warsztaty rodzicielskie są prowadzone także przez Justynę Rokicką i Kamila Nowaka (znanego z Blog Ojciec), jednakże w tym przypadku oferta skoncentrowana na wspieraniu relacyjności nie kończy się wraz z kursem – dodatkowo dostępne są m.in. poradniki, kalendarze i e-booki dotyczące np. radzenia sobie z emocjami i pokonywania trudności wychowawczych[98]. Skoncentrowane na tej tematyce szkolenia prowadzone są najczęściej w formie internetowej, z czego korzystają m.in. osoby zobowiązane przez sąd do ukończenia warsztatów kompetencji wychowawczych.

Osoby poszukujące inspiracji związanej ze rozwijaniem relacyjności mają dostęp do coraz szerszej gamy produktów skoncentrowanych na tym celu. Zdrapki z pomysłami na

[94] Teobańkologia, *II edycja – Randki małżeńskie on-line*, https://teobankologia.pl/ii-edycja-randki--malzenskie-on-line/, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[95] SuperEgo, *Damy radę! – warsztaty kompetencji rodzicielskich*, https://www.superego.com.pl/akademia--wychowania-warsztaty-dla-rodzicow/, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[96] Towarzystwo Psychopedagogiczne, *Kurs kompetencji rodzicielskich*, https://www.psychopedagog.org/us%C5%82ugi-edukacyjne/kursy-spo%C5%82eczne/kurs-kompetencji-rodzicielskich, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[97] Centrum Rozwoju Personalnego we Wrocławiu, *Moje dziecko jest wyjątkowe – trening kompetencji rodzicielskich*, https://www.crp.wroclaw.pl/kurs/moje-dziecko-jest-wyjatkowe--trening-kompetencji-rodzicielskich-99.html, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[98] J. Rokicka, K. Nowak, *Warsztaty rodzicielskie*, https://godzinadlasiebie.pl/sklep/kursy-online/warsztaty--rodzicielskie/, dostęp: 15 lipca 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

wspólne spędzenie czasu (zarówno we dwoje[99], jak i w rodzinnym gronie[100]), propozycje 100 randek dla par[101], karteczki z poradami i wyzwaniami dla młodych rodziców[102], kalendarze związkowe[103], albumy przygód[104], randki w pudełku[105], adwentowniki przygotowujące całą rodzinę do świąt Bożego Narodzenia[106], czy też gry planszowe pozwalające na szczerą rozmowę o swoich emocjach i uczuciach w kameralnym[107] lub rodzinnym gronie[108] to tylko niektóre z propozycji, które pozwalają się znacznie lepiej się poznać i zrozumieć. Dzięki nim odkrywane są także swoje i cudze słabe oraz mocne strony, których zaprezentowanie jest szczególnie ważne w kontekście efektywnej i empatycznej komunikacji, niezbędnej dla prawidłowego funkcjonowania w relacjach.

Jednakże zarówno w przypadku licznych warsztatów, jak i oferowanych poradników, czy też narzędzi wspierających relację poważne zastrzeżenia budzić może ich zawartość merytoryczna. Większość dostępnych na rynku kursów tworzona jest w oderwaniu od naukowego zaplecza. To oznacza, że tak naprawdę każda osoba, która zostanie zatrudniona przed daną firmę, może w ramach szkoleń lub przygotowanych przez siebie materiałów przekazywać dowolne treści – także niezgodne z bieżącym stanem wiedzy w danej dyscyplinie nauki. Efektem tego może być nie tylko brak rozwiązania relacyjnego problemu, ale także jego pogłębienie. Kolejny czynnik ryzyka dotyczy ewaluacji realizowanych projektów lub wdrażanych narzędzi. Także w tym przypadku widoczny jest brak współpracy pomiędzy środowiskami oferującymi relacyjne wsparcie a naukowcami zajmującymi się pokrewnymi zagadnieniami. Za ewaluację często uznaje się fragmentaryczne, przypadkowe zebrane opinie uczestników projektu lub ogólny poziom zadowolenia osób zaangażowanych w dane przedsięwzięcie. Warto więc zastanowić się nad tym, czy na danym terenie możliwe jest włączenie w dany projekt środowiska badawczego, które mogłoby okazać się dużym wsparciem. Na takie rozwiązanie zdecydowała się m.in. Administracja ds. Dzieci i Rodzin (ang. *Administration for Children and Families* – ACF), która jest oddziałem Departamentu Zdrowia i Opieki

[99] 4gift.pl, *Zdrapka przeżyć dla pary*, https://4gift.pl/zdrapka-przezyc-dla-pary.html?gclid=CjoKCQjw_4--SBhCgARIsAAlegr Wwwe_TcZ9TjGy8Zou006c9Zc2RHyonDVAOfmVVZN6jBJt9st23MTwaAt_wEALw_ wcB, dostęp: 15 lipca 2022 r.

[100] Mygift, *Plakat zdrapka 100 rzeczy do zrobienia z rodziną*, https://mygiftdna.pl/plakat-zdrapka/100-rzeczy-do-zrobienia?gclid=CjoKCQjw_4-SBhCgARIsAAlegrVq2Y3XQNTc3vRhamAc5axicC70P4NI30chrOgEYj4nnogfS8qAQqkaAsUGEALw_wcB, dostęp: 15 lipca 2022 r.

[101] Matfel, *Plakat ze zdrapką dla par #100naszychRandek – praca zbiorowa*, https://matfel.pl/product-pol-1002975-Plakat-zdrapka-dla-par-100-naszych-randek-praca-zbiorowa.html?utm_source=iai_ads&utm_medium=google_ shopping, dostęp: 15 lipca 2022 r.

[102] Crazy Shop, *Karteczki z wyzwaniami: porady dla młodych rodziców*, https://www.crazy-shop.pl/prod_70881_karteczki-z-wyzwaniami-porady-dla-mlodych-rodzicow?gclid=CjoK CQjw_4-SBhCgARIsAAlegrU3Kz87ptuTTKIp5i-5aM457q5WoN-loNlklqe-hL5wPnSukq-LtfcaAmxwEAL w_wcB, dostęp: 15 lipca 2022 r.

[103] Od zawsze, *Cały Rok Współżycia 2022 - Kalendarz Dla Par (bez notesu)*, https://odzawsze.pl/pl/p/Caly--Rok-Wspolzycia-2022-Kalendarz-Dla-Par-BEZ-NOTESU/105, dostęp: 15 lipca 2022 r.

[104] *Album przygód*, https://albumprzygod.pl/, dostęp: 15 lipca 2022 r.

[105] *DateBox – randka w pudełku,* https://pairbuilding.pl/, dostęp: 15 lipca 2022 r.

[106] *Adwentownik*, https://adwentownik.pl/, dostęp: 15 lipca 2022 r.

[107] *Gra wstępna Delux – gra planszowa*, https://akcjarelacja.pl/produkt/gra-wstepna/, dostęp: 15 lipca 2022 r.

[108] *Pytaki – niezwykła gra rodzinna*, https://pytaki.pl/, dostęp: 15 lipca 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Społecznej Stanów Zjednoczonych (ang. *United States Department of Health and Human Services* – HHS)[109]. Ich bliskim współpracownikiem jest Narodowe Centrum Zasobów Zdrowego Małżeństwa (ang. *The National Healthy Marriage Resource Center's* – NHMRC)[110]. Dzięki niemu projekty relacyjne bazują na rzetelnej metodologii naukowej, a ich efekty są regularnie weryfikowane. Dzięki temu możliwe jest ich ciągłe doskonalenie, sprawdzanie słabych i mocnych stron oraz wyliczanie, jakich kosztów udało się uniknąć dzięki wdrożeniu działań o charakterze profilaktycznym.

[109] *Administration for Children and Families*, https://en.wikipedia.org/wiki/Administration_for_Children_and_Families, dostęp: 14 lipca 2022 r.

[110] National Healthy Marriage Resource Center, *About the National Healthy Marriage Resource Center*, http://www.healthymarriageinfo.org/about-the-national-healthy-marriage-resource-center/, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

https://eog.gov.pl https://eeagrants.org

3. Na tropie zmian

Jeżeli zastanawiacie się nad tym...

- w jaki sposób placówki edukacyjne wspierają relacje rodzinne?
- czy książki, filmy, teledyski i memy mogą służyć wsparciu relacyjności?
- czy polityka prorodzinna wdrażana w miejscach zatrudnienia uwzględnia wsparcie relacji pomiędzy partnerami?
- w jaki sposób kampanie reklamowe mogą przyczynić się do poprawy jakości relacji?
- jakie wspólnoty religijne angażują się w działalność na rzecz poprawy jakości relacji?

...to dobrze trafiliście! W trzecim rozdziale znajdziecie odpowiedzi właśnie na te pytania!

Za działania wspierające relacyjność oraz mające na celu przeciwdziałanie przemocy domowej nie są odpowiedzialne wyłącznie organy państwowe, jednostki samorządu terytorialnego oraz organizacje pozarządowe. Z racji tego, że to gmina stanowi jedno z pierwszych ogniw znajdujących się w łańcuchu wsparcia, to także działające w jej ramach organy powinny zaangażować się w organizację wspomnianych inicjatyw. Ze względu na to, że placówki oświatowe, medyczne, a także liczne miejsca zatrudnienia podlegają wspomnianej jednostce lub innym, mającym charakter krajowy (np. Narodowy Fundusz Zdrowia, państwowe jednostki budżetowe), warto przeanalizować, jakie działania mogą zostać przez nie podjęte. Ta sama refleksja dotyczy także sektora prywatnego, z którym powiązana jest zarówno oświata, służba zdrowia, instytucje kultury, jak i miejsca pracy.

3.1. Co mogą zrobić placówki kulturalno-oświatowe?

Inicjatyw na rzecz wspierania relacyjności i przeciwdziałania przemocy domowej doświadczyć można przede wszystkim na niższych szczeblach edukacyjnych. To bowiem w szkołach podstawowych najczęściej można usłyszeć o programach profilaktycznych związanych z relacjami, jednakże dotyczą one znacznie częściej relacji rówieśniczych, aniżeli rodzinnych. W związku z tym, że główną grupą adresatów w tym przypadku pozostają dzieci, z łatwością można się domyślić, że relacje partnerskie nie są ich głównym przedmiotem zainteresowania. Tematyka oscylująca wokół wspierania relacji rodzinnych pojawia się najczęściej przy określonych

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

świętach i uroczystościach związanych np. ze zbliżającym się Dniem Matki, Ojca, Babci lub Dziadka. Wyraźnie jednak można dostrzec, że to relacje pomiędzy dziećmi a poszczególnymi członkami rodziny stanowią tu główny przedmiot zainteresowania, a nie relacje pomiędzy małżonkami.

Nie można pominąć oczywiście inicjatyw skoncentrowanych na przeciwdziałaniu przemocy domowej, wśród których przeważają spotkania z policjantami. Wadą tej formuły jest m.in. traktowanie tego typu przedsięwzięć jako zajęć fakultatywnych, prowadzonych często w nieatrakcyjnej, wykładowej formie, z których wyniesiona wiedza w żaden sposób nie jest weryfikowana. Ponadto w zajęciach poświęconych przeciwdziałaniu przemocy domowej najczęściej uczestniczą uczniowie, a nie rodzice. Należy dodać, że wprawdzie na stronach internetowych niektórych szkół znaleźć można informacje m.in. o wdrażaniu idei porozumienia bez przemocy, jednakże ze względu na brak dalszych informacji na ten temat trudno ustalić, czy ma to miejsce w rzeczywistości.

Działania oscylujące wokół przeciwdziałania przemocy domowej i wspierania relacyjności niezwykle rzadko podejmowane są na polskich uniwersytetach. Pomimo tego, że łączenie życia osobistego z naukowym jest jednym z najpoważniejszych wyzwań, z którymi wciąż mierzą się zwłaszcza naukowczynie[111], to rodzime uczelnie nie są szczególnie zaangażowane we wspieranie relacji w zakładanych przez nie rodzinach. Pomimo tego, że tematyka dotycząca koncepcji *work-life balance*, czyli równowagi pomiędzy ważnymi obszarami w naszym życiu, wspominana jest często podczas warsztatów organizowanych m.in. przez biura karier, to nie ma to przełożenia na sferę praktyczną. Przedszkola znajdujące się na terenie miasteczek akademickich lub w ich pobliżu wciąż są rzadkością – znaleźć je można m.in. przy Uniwersytecie Łódzkim, Śląskim, czy też Warszawskim[112]. W praktyce jednak – ze względu na zewnętrzne uwarunkowania uzależnione m.in. od źródła finansowania – studenci, doktoranci lub naukowcy zakładający rodzinę nie zawsze mogą skorzystać z ich oferty, jeśli np. nie są osobami powracającymi na rynek pracy[113]. Co ciekawe, z zajęciami wspierającymi relacyjność odnoszącą się do więzi pomiędzy członkami rodziny lub bliskimi przyjaciółmi, niemalże nie mają styczności także studenci oraz doktoranci. Pomimo licznych zajęć związanych z kompetencjami miękkimi, wśród których dominuje praca zespołowa, nie są oni uczeni relacji nieskoncentrowanej na współpracy o charakterze usługowym.

Jednym z najbardziej marginalizowanych obszarów, który można byłoby wykorzystać podczas planowania inicjatyw wspierających relacyjność i podejmowanych przez instytucje kulturalno-oświatowe, są teksty kultury. Utwory literackie, filmy, seriale, piosenki, teledyski, gry komputerowe, a nawet memy – to tylko część kulturowego dorobku, w którym motyw

[111] Rada Młodych Naukowców, *Uchwała Rady Młodych Naukowców nr VI/16 z dnia 1 września 2018 r. dotycząca autorskiego projektu Rady Młodych Naukowców pt. „Rodzice-naukowcy"*, http://rmn.org.pl/wp-content/uploads/2018/09/Uchwała-VI-16-Rodzice-1.pdf, dostęp: 16 sierpnia 2022 r.

[112] *Maluch plus, czyli żłobki i przedszkola na uczelniach*, http://mzmp.pl/maluch-plus-czyli-program-zlobki-i-przedszkola-na-uczelniach/, dostęp: 16 sierpnia 2022 r.

[113] M. Malicki, *„Tata na uczelni" Macieja Malickiego, czyli o problemach młodych ojców w świecie akademickim*, http://obywatelenauki.pl/2013/09/tata-na-uczelni-macieja-malickiego-czyli-o-problemach-mlodych-ojcow-w-swiecie-akademickim/, dostęp: 16 sierpnia 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

https://eog.gov.pl https://eeagrants.org

miłości pojawia się wielokrotnie. Ich analiza dokonywana zarówno przez młode, jak i średnie oraz starsze pokolenie, mogłaby prowadzić do niezwykle interesujących wniosków. Być może niektóre z nich uświadomiłyby różnice pomiędzy światem fikcji a rzeczywistością lub wskazały relacyjne uproszczenia, z których na co dzień wielu z nas nie zdaje sobie sprawy. Istotne jest także zapoznanie rodziców z dostępną na rynku literaturą poruszającą tematykę przemocy domowej m.in. ze względu na to, że wiele materiałów rekomendowanych m.in. przez osoby medialne lub niezaznajomione ze standardami pedagogicznymi wydawnictwa w rzeczywistości nie powinno znaleźć się w rękach dzieci. „Mała książka o przemocy" Pernilli Stalfelt[114] charakteryzuje się drastycznymi obrazami i niekonwencjonalną szatą graficzną, czego przeciwieństwem jest publikacja „Żadnej przemocy" autorstwa Astrid Lindgren[115]. W przypadku młodszych dzieci warto pamiętać także o możliwości skorzystania m.in. z bajek profilaktycznych stanowiących fundament dla przygotowywania scenariuszy wychowawczych. Przykładem tego może być utwór Małgorzaty Walczak-Klimek „Nie znam Cię i inne bajki profilaktyczne"[116].

Jak wobec tego placówki kulturalno-oświatowe mogą włączyć się z inicjatywy wspierające relacyjność? Istnieje cały szereg pomysłów, które można potraktować jako inspirację do dalszych działań. Przykładowo należą do nich:

- organizacja rodzinnych nocy filmowych poświęconych dawnym i współczesnym filmom dotyczących relacji rodzinnych i partnerskich;
- analiza tekstów współczesnych piosenek hip-hopowych dotyczących relacji miłosnych i wskazywanie prawidłowych oraz błędnych postaw, które z nich wynikają;
- organizowanie wywiadówek relacyjnych, podczas których rodzice uczniów dzielą się refleksjami na temat dbania o relację partnerską przy określonym trybie życia;
- wykorzystanie kalendarza świąt nietypowych do zorganizowania np. dnia zaufania;
- wprowadzanie innowacji pedagogicznych poświęconych np. przemianom w relacjach romantycznych na przestrzeni lat w poszczególnych rodzinach;
- organizacja zajęć ogólnouniwersyteckich poświęconych komunikacji w związku, aktywnego słuchania, efektywnego radzenia sobie z obowiązkami w związku;
- zbudowanie sieci wsparcia i organizacja spotkań dla młodych małżonków na uniwersytetach;
- organizacja wieczorów poświęconych grom planszowym dla rodziców w domach kultury lub bibliotekach.

[114] *Mała książka o przemocy*, https://lubimyczytac.pl/ksiazka/68434/mala-ksiazka-o-przemocy, dostęp: 16 sierpnia 2022 r.

[115] *Żadnej przemocy*, https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4944177/zadnej-przemocy, dostęp: 16 sierpnia 2022 r.

[116] *Nie znam Cię i inne bajki profilaktyczne*, https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4964310/nie-znam-cie-i-inne-bajki-profilaktyczne, dostęp: 16 sierpnia 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

3.2. Co mogą zrobić miejsca zatrudnienia?

Pomimo tego, że w miejscu pracy człowiek w wieku produkcyjnym spędza mniej więcej jedną trzecią swojego czasu w ciągu dnia, to działania mające na celu poprawę jakości relacji romantycznych są traktowane marginalnie. Zapewne ma na to wpływ usilne oddzielanie sfery zawodowej od prywatnej. Ponadto widoczne jest także to, o czym wspominano we wcześniejszych częściach niniejszego raportu, czyli koncentrowanie się na relacjach rodzic-dziecko zamiast partner-partnerka. Tego typu działania utrwalają przenoszone poprzez społeczną świadomość mity dotyczące tego, że to od satysfakcjonującej relacji rodzica z dzieckiem zależy satysfakcja partnerów z ich związku.

Inicjatywy w jakikolwiek sposób wspierające relacje rodzinne bardzo często są związane z *employer brandingiem*, czyli budowaniem marki pracodawcy. Prowadzenie przez niego polityki prorodzinnej jest jednym z elementów społecznej odpowiedzialności firmy, czego jednak wielu odbiorców, konkurentów, a nawet właścicieli często nie jest świadomych. W związku z tym informacje o prowadzeniu tego typu działań stosunkowo rzadko są upubliczniane przez przedsiębiorstwa (aż 70% firm nie informuje o tym wcale). Syntezę wiedzy na ten temat znaleźć można w raporcie „Rozwiązania prorodzinne w firmach prywatnych w Polsce"[117] Fundacji Projekt PL z 2021 r. To właśnie wówczas wspomniana organizacja, której celem jest kształtowanie prospołecznych i prorodzinnych postaw w życiu gospodarczym, przeprowadziła analizę tego typu praktyk mających miejsce na terenie Polski. Dzięki niej można się dowiedzieć, że żadnych nakładów finansowych na działania o charakterze prorodzinnym nie przeznaczono w aż 42% przebadanych firm. Najwięcej inicjatyw podejmują spółki akcyjne, które zatrudniają więcej pracowników i dysponują większym budżetem. Wśród nich przodują przedsiębiorstwa zatrudniające ponad 250 pracowników, które wprowadzają ok. 7 rozwiązań prorodzinnych. W gronie najczęściej stosowanych rozwiązań znaleźć można m.in. pakiety benefitów prorodzinnych, co sugeruje zorganizowane działanie systemowe, a nie jednostkowe inicjatywy. Troska pracodawców koncentruje się na młodych rodzicach – to właśnie z nimi związana jest dostępność urlopu ojcowskiego, czy też ochrona przed zwolnieniem dla osób powracających do pracy po pojawieniu się dziecka. Wśród wdrażanych rozwiązań ważną rolę odgrywa także przygotowywanie paczek świątecznych dla dzieci pracowników oraz dofinansowywanie ich udziału w koloniach.

Warto również zwrócić uwagę na badanie „Work-life balance. Niewykorzystany potencjał" przeprowadzone przez specjalistów Employer Brandingu HRK w 2016 r.[118] W podsumowującym go raporcie znaleźć można jeszcze więcej konkretnych rozwiązań wdrażanych przez

[117] M.A. Michalski i in., *Rozwiązania prorodzinne w firmach prywatnych w Polsce*, https://projektpl.org/wp-content/uploads/2021/06/Projekt-PL-Rozwia%CC%A8zania-prorodzinne-w-przedsie%CC%A8biorstwach-prywatnych-w-Polsce.pdf, dostęp: 15 sierpnia 2022 r.

[118] Employer Branding HRK SA, *Work-life balance. Niewykorzystany potencjał*, https://docplayer.pl/108993372-Work-life-balance-niewykorzystany-potencjal.html, dostęp: 16 sierpnia 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

poszczególne firmy, które mają na celu wspieranie polityki prorodzinnej. Spośród nich warto wymienić[119]:

- opłacenie udziału obojga rodziców w szkole rodzenia;
- zorganizowanie wyprawek dla dzieci;
- organizacja na terenie firmy „Nocy naukowców";
- pikniki rodzinne;
- rodzinne spotkania świąteczne;
- organizacja prezentów z okazji Dnia Dziecka;
- redagowanie przewodników dotyczących praw rodziców;
- przedszkola zakładowe;
- pokój dla matki z dzieckiem;
- szkolenia i wykłady dla młodych rodziców;
- networkingowe sieci rodzicielskie.

Zróżnicowanie rozwiązań i istnienie raportów syntetyzujących istniejące inicjatywy realnie pozwala pracodawcom na znalezienie dobrych praktyk wdrażanych przez przedsiębiorstwa o różnej wielkości, zyskach i kierunku rozwoju. Warto zwrócić uwagę także na to, że duże firmy zaczynają powoli angażować się we wspieranie relacyjności m.in. w kontekście budowania sąsiedzkich sieci wsparcia, a także nawiązywać w tym obszarze współprace naukowo-badawcze, czego świetnym przykładem jest badanie „Relacje w sąsiedztwie" realizowane na zlecenie firmy Amica we współpracy z Fundacją Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu oraz Instytutem Socjologii UAM. Jest to część większej akcji „Amica For Others", zwracającej uwagę na relacje z innymi ludźmi i bieżące problemy społeczne[120].

Od kilku lat w przekazach medialnych – zwłaszcza w okresie przedświątecznym – dostrzec można zmianę w narracji związanej z doborem prezentów bożonarodzeniowych. Cieszące się olbrzymim zainteresowaniem i pozytywnym odbiorem kampanie organizowane m.in. przez T-Mobile[121] (którego głównym hasłem jest związane z relacyjnością „Life is for sharing") czy też Allegro[122] koncentrują się na ukazaniu, że to wzmacnianie relacji jest najcenniejszym prezentem przyczyniającym się nawet do poprawy tego, co od lat w rodzinie nie funkcjonowało. Być może kierunkiem dalszych poczynań w tym zakresie powinno być pokazanie związku pomiędzy zaprezentowanymi inicjatywami a przeciwdziałaniem przemocy domowej.

[119] *Gdy pracownik jest rodzicem – korzyści dla rodzin z polityki work-life balance w polskich firmach*, https://hrk.pl/pl/baza-wiedzy/artykuly-eksperckie/gdy-pracownik-jest-rodzicem-korzysci-dla-rodzin-z-polityki-work-life-balance-w-polskich-firmach, dostęp: 16 sierpnia 2022 r.

[120] Amica, UAM, *Relacje w sąsiedztwie. Raport 2019*, https://amicaforothers.pl/ Relacje_w_sasiedztwie_RAPORT.pdf, dostęp: 17 sierpnia 2022 r.

[121] T-Mobile, *Bądźmy bliżej w te święta. Wspaniałych chwil w rodzinnym gronie życzy T-Mobile*, https://www.youtube.com/watch?v=V8cLVpihdYs, dostęp: 17 sierpnia 2022 r.

[122] Allegro, *English for beginners – Czego szukasz w Święta?*, https://www.youtube.com/watch?v=tU5Rnd-HM6A&t=19s, dostęp: 17 sierpnia 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

3.3. Co mogą zrobić wspólnoty religijne?

Ważną rolę w kontekście wspierania relacyjności odgrywa w Polsce także Kościół Katolicki. Wzrastająca rola wspólnotowości połączona z oddolnymi ruchami często inicjowanymi przez osoby świeckie przyczyniła się do powołania wielu wspólnot mających na celu wspieranie rodziny. Należy jednak zaznaczyć, że także w tym przypadku idee wspierania relacyjności i przeciwdziałania przemocy domowej nie są zbyt często łączone, zaś kościelna narracja nt. przemocy domowej dopiero niedawno uległa poważnym przeobrażeniom.

Wśród wspólnot wspierających rodzinę i umacniających relacje pomiędzy jej członkami wymienić należy m.in. Rodzinę Rodzin, Kościół Domowy, Przymierze Rodzin, Spotkania Małżeńskie, Stowarzyszenie Rodzin Katolickich, Stowarzyszenie Odnowa Rodzin, Wspólnotę Przymierza Rodzin „Mamre", Rodziny Urszulińskie, Rodziny Szensztackie[123], Ruch Duchowości Małżeńskiej – Equiper Notre Dame, Ruch Focolari, Rodziny Empatyczne (łączące nauczanie Chrystusa z porozumieniem bez przemocy[124], czego efektem są m.in. konferencje i kazania Mieczysława Łusiaka, jezuity i założyciela grupy, dostępne na platformie YouTube[125]), Fundację Misterogrande[126], a także Wspólnotę Trudnych Małżeństw Sychar (która była organizatorem projektu „Małżeństwo – projekt na całe życie", pokazującego świadectwa rodzin, które przezwyciężyły kryzys[127]). Wśród prowadzonych przez nie inicjatyw znaleźć można liczne działania mające na celu umocnienie więzi rodzinnych (nie tylko w wymiarze religijnym), aczkolwiek wątek dotyczący przemocy domowej pojawia się tam niezwykle rzadko.

Temat ten rzadko jest poruszany w szczególności przez kapłanów być może m.in. ze względu na obawy dotyczące decyzji małżonków o rozwodach. Strategia ta nie przyczynia się do rzeczywistego rozwiązania problemu istniejącego w wielu miastach i wsiach, w których to ksiądz pełni rolę lokalnego autorytetu i ma realny wpływ na postępowanie wiernych. To właśnie dlatego szczególnie istotne jest zwrócenie uwagi na włączenie kapłanów do działań mających na celu przeciwdziałanie przemocy domowej, czego dobrym przykładem może być program przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz ochrony ofiar przemocy w rodzinie na terenie gminy Michałowice na rok 2015[128]. W jego ramach „zorganizowano spotkanie z o. Adamem Żakiem SJ, koordynatorem ds. ochrony dzieci i młodzieży przy Konferencji Episkopatu Polski nt. «Rola i waga pomocy udzielanej ze strony Kościoła Katolickiego rodzinom uwikłanym w przemoc domową oraz współpraca w tym zakresie z pozostałymi instytucjami i organizacjami», na które zaproszono przedstawicieli Kościoła z parafii funk-

[123] W. Śmigiel, *Zrzeszenia rodzin katolickich w Polsce*, „Roczniki Pastoralno-Katechetyczne" 2010, t. 2(57), *passim*.

[124] M. Zamorska, *Rodziny empatyczne*, https://rodzinyempatyczne.jezuici.pl/, dostęp: 17 sierpnia 2022 r.

[125] M. Łusiak, *Akademia Szczęśliwego Życia – Mieczysław* Łusiak *SJ*, https://www.youtube.com/ channel/UCTkVK9LHoDbcBixRmUdospg, dostęp: 17 sierpnia 2022 r.

[126] Fundacja Misterogrande, *O fundacji*, https://misterogrande.pl/fundacja, dostęp: 17 sierpnia 2022 r.

[127] Wspólnota Trudnych Małżeństw Sychar, *Małżeństwo – projekt na całe* życie, https://sychar.org/2021/11/19/malzenstwo-projekt-na-cale-zycie/, dostęp: 17 sierpnia 2022 r.

[128] Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Michałowicach, *Ocena realizacji programu przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz ochrony ofiar przemocy w rodzinie na terenie gminy Michałowice za rok 2015*, https://bip.malopolska.pl/e,pobierz,get.html?id=2375694, dostęp: 17 sierpnia 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

cjonujących na terenie gmin: Michałowice, Czernichów, Zielonki, Zabierzów, Kocmyrzów--Luborzyca i Wielka Wieś oraz pracowników służb, instytucji i organizacji zajmujących się przeciwdziałaniem przemocy w rodzinie w ww. gminach"[129].

3.4. Co mogą zrobić placówki medyczne?

W działania wspierające relacyjność i przeciwdziałające przemocy domowej nie są angażowane placówki medyczne. Pozornie mogłoby się wydawać, że temat ten ich nie dotyczy, ale mając na uwadze trudności, z którymi rodziny mierzą się w szpitalach, przychodniach zdrowia itd. oraz społeczny ostracyzm, którego tam doświadczają, okazuje się to obszarem wartym włączenia. Problemy z poradzeniem sobie z emocjami i lękami, zarówno własnymi, jak i dziecka, ciężar odpowiedzialności za podjęcie medycznego obowiązku spoczywający często tylko na jednym rodzicu, nieumiejętność poradzenia sobie z płaczem dziecka lub jego zachowaniami, które z perspektywy dorosłych wydają się niedopuszczalne – to tylko kilka z tematów, które nieporuszane są w przestrzeni społecznej, a które są istotne także w perspektywie przeciwdziałania przemocy domowej. Bardzo ważną rolę w tym kontekście odgrywają także lekarze, którzy z racji wykonywania zawodu zaufania społecznego mogą być jednym z pierwszych ogniw udzielania wsparcia i świadczenia pomocy w sytuacji pojawienia się konfliktu rodzinnego[130].

[129] Tamże.

[130] S.K. Burge, F.D. Schneider, L. Ivy, S. Catala, *Patients' Advice to Physicians About Intervening in Family Conflict*, „The Annals of Family Medicine" 2005, vol. 3(3), *passim*.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

4. Gmina – miejsce relacyjnych zmian

Jeżeli zastanawiacie się nad tym...

- w jaki sposób gmina może wspierać osoby pozostające w związkach?
- na czym polega podejście włączające stosowane podczas pracy ze społecznością lokalną?
- jakie etapy powinny pojawić się podczas planowania projektów relacyjnych?
- czym jest mapa zasobów i potrzeb?
- dlaczego spacery odgrywają ważną rolę podczas badania lokalnej społeczności?
- jak sporządzać mapy poznawcze?
- jak zdobywać sojuszników podczas realizacji projektu?
- jakie narzędzia stosować podczas ewaluacji?

...to dobrze trafiliście! W czwartym rozdziale znajdziecie odpowiedzi właśnie na te pytania!

Zastanawiając się nad możliwościami wspierania małżeństw, często myślimy o instytucjach, do których udajemy się się najczęściej wtedy, gdy konieczna jest interwencja, a nie tylko profilaktyka. Bierzemy pod uwagę możliwość zaangażowania w daną sprawę psychologa, terapeuty, pracownika ośrodka pomocy społecznej, księdza lub kuratora, ale rzadko kiedy zastanawiamy się nad tym, co w kontekście danego problemu może zrobić gmina.

Gminę najczęściej traktujemy w sposób abstrakcyjny i skrajnie sformalizowany. Nasze myśli kierujemy ku niej wtedy, gdy musimy załatwić mało przyjemną sprawę i liczymy się z tym, że w urzędzie spędzimy długie godziny. Niewiele osób zna także powiązania istniejące pomiędzy gminą a wieloma instytucjami takimi jak szkoły czy też ośrodki pomocy społecznej. Jeśli jednak potraktujemy gminę jako źródło olbrzymiego potencjału, które można wykorzystać w pracy skoncentrowanej na wspieraniu relacyjności, okaże się, że to właśnie na tym poziomie warto wprowadzić kluczowe zmiany. Dzięki temu jednym z nielicznych łatwo przypominalnych i rozpoznawalnych działań gminy na rzecz doceniania rodziny może stać się już tylko wręczenie medali za długoletnie pożycie małżeńskie, ale także szereg inicjatyw realnie przyczyniających się do wsparcia relacji małżeńskich.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

4.1. Jak działać skutecznie?

Wspomniane zmiany mają realną szansę przyczynić się do przeciwdziałania przemocy domowej. Stanie się tak jednak przede wszystkim wtedy, kiedy to nie tylko nasze indywidualne wyobrażenia będą podstawą dla podjęcia określonych działań. Jeśli bowiem zależy nam na realnej poprawie jakości relacji pomiędzy partnerami, nie można zaczynać od tego, od czego zaczyna się większość tego typu inicjatyw, czyli zewnętrznego wskazania problemów i sposobów jego rozwiązania. Jeśli bowiem mówimy o inwestowaniu w relacje, warto na samym początku zadać pytanie, jak rozumieją je osoby, które w nich się znajdują. Być może już na tym etapie zauważymy, że z zupełnie innymi oczekiwaniami mamy do czynienia w przypadku osób pozostających w związku sformalizowanym i niesformalizowanym, rodziców, par bezdzietnych, małżonków z długim i krótkim stażem, zamieszkujących w mieście lub na jego obrzeżach. Założenie, że wszystkie osoby pozostające w związkach potrzebują tego samego, jest błędne – jedni bowiem wymagają wsparcia w zakresie komunikacji, inni asertywności, zaś pozostali zrozumienia schematów własnego postępowania w odniesieniu do swojej przeszłości[131].

Aby dowiedzieć się, jak wygląda stan faktyczny, zalecane jest wykorzystanie narzędzi oceny stanu związku przed rozpoczęciem edukacji relacyjnej[132]. Wśród nich warto wymienić Narzędzie Oceny Ryzyka Relacyjnego, które pozwala zidentyfikować pary potrzebujące pomocy i składa się z dwóch części. Pierwsza z nich pozostaje skoncentrowana na relacyjności, druga zaś na ryzyku związanym z pojawieniem się przemocy, co pokazuje łączność pomiędzy dwoma obszarami istotnymi z punktu widzenia przygotowania zintegrowanego modelu profilaktyki przemocy domowej. Może to stanowić punkt wyjścia do dalszych działań uwzględniających nie tylko grupę, która najbliższa jest inicjatorom danego przedsięwzięcia. Dzięki temu wspomniane pary w rzeczywistości zobaczą, że zaangażowanie w tego typu inicjatywę wcale nie oznacza, że więź pomiędzy nimi ma charakter dysfunkcyjny. Z kolei osoby w rzeczywistości znajdujące się w grupach podwyższonego ryzyka związanego z przemocą domową będą miały możliwość nie tylko realnego podniesienia swoich związkowych kompetencji, ale także obserwacji sposobów radzenia sobie z trudnościami wdrażanych przez inne pary.

Warto przemyśleć także to, czy możliwe jest planowanie działań przy udziale osób, których dotyczy dany problem. Określa się to mianem podejścia włączającego, które stanowi m.in. fundament OSL, czyli organizowania społeczności lokalnej[133]. Jest to koncepcja pracy środowiskowej, która szczególnie dynamicznie rozwija się obecnie w Europie i USA. Wyróżnia ją przede wszystkim to, że nie dotyczy wyłącznie instytucjonalnej pomocy społecznej – przekracza granice, korzystając z lokalnych zasobów i angażując lokalną wspólnotę w konkretne

[131] W.K. Halford, *The future of couple relationship education: Suggestions on how it can make a difference*, „Family Relations" 2004, vol. 53, *passim*.

[132] J.H. Larson, K. Newell, G. Topham, S. Nichols, *A review of three comprehensive premarital assessment questionnaires*, „Journal of Marital and Family Therapy" 2002, vol. 28, *passim*.

[133] B. Bąbska, M. Rymsza, *Organizowanie społeczności lokalnej – metodyka pracy środowiskowej*, http://www.osl.org.pl/wp-content/uploads/2014/09/Tryptyk-02_calosc-lekka.pdf, dostęp: 19 sierpnia 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

działania[134], prowadząc do poprawy jakości życia[135]. Zgodnie z założeniami zintegrowanego modelu profilaktyki przemocy domowej wdrażanie wcześniej przygotowanych rozwiązań wspierających relacje opiera się czterech etapach[136]:

- poszukiwanie rozwiązania;
- decyzja o wdrożeniu rozwiązania;
- implementacja rozwiązania;
- utrwalenie zmian (ewaluacja).

Za przygotowanie i wdrożenie modelu w sposób szczególny odpowiada zespół ds. wdrożenia modelu. W jego skład wchodzą przedstawiciele organizacji i instytucji zaangażowanych w pracę na rzecz danych inicjatyw wspierających relacje.

4.2. Jak zdiagnozować problem?

Rozmaite przedsięwzięcia środowiskowe, które są podejmowane przez różne organy i instytucje, najczęściej przyjmują formę pracy na rzecz społeczności zamiast pracy ze społecznością i w społeczności[137]. Jest to widoczne już na etapie diagnozowania problemu. Celem diagnozy nie jest samo rozpoznanie trudności, ale także znalezienie prowadzących do niej przyczyn oraz określenie potencjału wspólnoty, która ma uczestniczyć w jej rozwiązaniu[138]. Diagnoza jest więc nie tyle zjawiskiem, co procesem – to oznacza, że jest rozłożona w czasie. Dzięki temu możliwe jest monitorowanie nie tylko całościowej, pożądanej zmiany, ale także jej poszczególnych etapów.

Niezwykle ważna od samego początku jest otwartość na ludzi, z którymi będziemy działali. Wobec tego unikać należy podejścia etykietującego, bazującego przede wszystkim na obiegowych opiniach i szczątkowej wiedzy, bowiem to bardzo utrudnia dostrzeżenie lokalnego potencjału. Badania diagnostyczne powinny mieć charakter aktywizujący, umożliwiający przeobrażanie rzeczywistości. Aby je przeprowadzić, konieczne jest nie tylko zaangażowanie osób, do których kierowana jest inicjatywa, ale także właściwe postępowanie zespołu ds. wdrożenia modelu kierującego całym procesem i minimalizującego zagrożenia związane np. z nieporozumieniami wewnątrzgrupowymi i próbami silnych oddziaływań zewnętrznych.

To właśnie w ramach diagnozy dochodzi do rozpoznania zasobów, które mogą okazać się istotne z perspektywy planowanego przedsięwzięcia. To oznacza, że należy przeanalizować zarówno te, które wiążą się ze sferą finansową i materialną, jak również oscylujące wokół

[134] M. Bulmer, J. Lewis, D. Piachau, *The Goals of Social Policy*, London 1989, *passim*.

[135] W. Misiak, *Jakość życia*, [w:] *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej*, red. D. Lalak, T. Pilch, Warszawa 1999, *passim*.

[136] G.A. Aarons, M. Hurlburt, S.M. Horwitz, *Advancing a Conceptual Model of Evidence-Based Practice Implementation in Public Service Sectors*, „Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research" 2011, vol. 38(1), s. 4–23.

[137] B. Bąbska, M. Rymsza, dz. cyt., *passim*.

[138] S. Kawula, *Diagnoza społeczna*, [w:] *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej*, red. D. Lalak, T. Pilch,Warszawa 1999, *passim*.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

https://eog.gov.pl https://eeagrants.org

talentów, możliwości i dostępności tworzących daną społeczność osób i grup, a także lokalny kontekst. Rezultatem wstępnego zapoznania się ze specyfiką danej społeczności może być np. mapa zasobów i potrzeb. To dokument, w którym znaleźć powinny się następujące informacje:

- krótka charakterystyka społeczności lokalnej wraz z informacjami o występujących w nich grupach (np. stowarzyszenia, fundacje, koła zainteresowań, kluby sportowe, wspólnoty parafialne),
- analiza społeczno-demograficzna mieszkańców;
- zasoby i potencjał danej społeczności;
- potrzeby i trudności pojawiające się w danej społeczności;
- wstępny plan działania.

4.3. Jak poznać społeczność lokalną?

Praca ze społecznością lokalną jest najefektywniejsza wówczas, gdy mamy do czynienia ze społecznością zintegrowaną, czyli lokalną wspólnotą. To właśnie wtedy osoby, które mają łatwiejszy dostęp do rozmaitych zasobów i znajdują się w społecznie korzystniejszym położeniu, są bardziej skłonne do współodpowiedzialności za tych, którzy zmagają się z rozmaitymi problemami. Mówiąc o społeczności, można mieć na myśli społeczność terytorialną lub społeczności kategorialne. Pierwsza z nich pojawia się wtedy, gdy mamy do czynienia z osobami, które łączy określone terytorium np. gmina, zamieszkiwane osiedle. W drugim przypadku mamy do czynienia z grupami osób, które mają podobne problemy, potrzeby i ograniczenia, czego przykładem są osoby bezdomne, matki samotnie wychowujące dzieci. Niekiedy społeczności terytorialne i kategorialne nakładają się na siebie[139], kluczowe jest więc to, aby zweryfikować, z jakimi grupami i o jakim stopniu zintegrowania mamy do czynienia. Wówczas możliwe będzie ich dokładniejsze poznanie, w ramach którego należałoby zweryfikować m.in.[140]:

- strukturę geograficzną (podział administracyjny, zagospodarowanie przestrzenne, infrastruktura społeczna, środowisko naturalne);
- strukturę socjodemograficzną (liczba mieszkańców, płeć, wiek, stan zdrowia, sytuacja materialna, wykształcenie);
- sytuację społeczno-kulturową (historia, tradycje, wartości, autorytety, konflikty, instytucje);
- sytuację ekonomiczną;
- lokalne układy polityczne;
- problemy społeczne.

[139] B. Bąbska, M. Rymsza, dz. cyt., *passim*.
[140] K. Wódz, *Praca socjalna w środowisku zamieszkania*, Katowice 1998, *passim*.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.
HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Wcześnie przeprowadzona diagnoza pozwala na wyróżnienie mniejszych struktur, które tworzą lokalną społeczność. To właśnie wówczas wybierane są podmioty, do których kierowane będą dane inicjatywy. Jeśli więc grupą docelową działań mają być osoby żyjące w związkach nieformalnych lub kobiety samotnie wychowujące dzieci, w ramach tego etapu nastąpić powinno doprecyzowanie ich potrzeb, trudności, oczekiwań itd. Bardzo ważne jest to, aby aktywny udział w tym doprecyzowaniu brali sami zainteresowani, którzy wraz z zespołem ds. wdrażania modelu mają za zadanie dookreślić jeden lub dwa problemy, których rozwiązaniem będą się zajmować.

Do poznania społeczności lokalnej można wykorzystywać rozmaite metody, techniki i narzędzia badawcze. Niektóre z nich mają charakter ilościowy – wówczas najczęściej mamy do czynienia z ankietami. Ten rodzaj badań wybieramy wówczas, gdy chcemy zdobyć informacje od większej liczby osób i interesują nas przede wszystkim wyniki w postaci liczb. Z kolei w przypadku badań o charakterze jakościowym, najczęściej zdobędziemy informacje od mniejszej liczby osób, ale dzięki nim dowiemy się więcej o kontekście zjawisk lub procesów, które nas interesują (co ma miejsce np. podczas przeprowadzania wywiadów). Za ich pośrednictwem możemy zbadać zarówno role pełnione w społeczeństwie, jak i relacje między różnymi osobami, ludzkie zachowania, wydarzenia biograficzne, style życia itd. Warto pamiętać o tym, że badania te stanowią niejako kontynuację diagnozy, która nie ma charakteru etapu zamkniętego. Dzięki temu możliwe jest skorygowanie błędnych ustaleń oraz pogłębienie tego, co zostało wcześniej ustalone.

W trafnym przeprowadzeniu badań pomóc może współpraca ze środowiskiem naukowym lub firmą zewnętrzną. Ciekawe rezultaty można osiągnąć łącząc ze sobą różne metody, techniki i narzędzia badawcze. Jeżeli chcemy zweryfikować, z jakimi trudnościami w relacjach małżeńskich mają do czynienia mieszkańcy miasteczka X, to możemy poprosić wszystkich zebranych podczas pierwszego spotkania projektowego o wypełnienie kwestionariusza ankiety, aby później, w oparciu o uzyskane i zinterpretowane wyniki, pogłębić naszą wiedzę. Jest to możliwe np. dzięki przeprowadzeniu kilku wywiadów z osobami pracującymi w miejscach, do których zgłaszamy się z prośbą o pomoc relacyjną.

Możemy jednak wykorzystać także znacznie mniej znane metody badawcze, wśród których na uwagę zasługuje m.in. mapowanie partycypacyjne[141]. Metoda ta jest połączeniem kartografii z badaniami społecznymi i pozwala przenosić na mapę informacje przekazane przez członków lokalnej społeczności np. za pośrednictwem ankiet lub wywiadów. Uczestnicy wspólnymi siłami przygotowują mapę miejsca związanego z danym problemem np. bezrobociem, przemocą, alkoholizmem. W tym przypadku znacznie ważniejsza od zasobu ich wiedzy o charakterze encyklopedycznym jest umiejętność obserwacji otoczenia, dzielenia się swoimi spostrzeżeniami i współpracy, co wielokrotnie prowadzi do zaskakujących wniosków[142]. Przygotowane przez nich mapy partycypacyjne (które niekiedy nazywa się także mapami poznawczymi) stają się narzędziem badawczym pozwalającym m.in. na odkrycie

[141] M. Gierczyk, D. Dobosz, *Możliwości metodologiczne w badaniach problemów społecznych – perspektywa partycypacyjna*, „Pedagogika Społeczna" 2016, nr 2(60), *passim*.

[142] J. Cadag, J.C. Gaillard, *Integrating knowledge and actions in disaster risk reduction: the contribution of participatory mapping*, „Area" 2012, vol. 44, *passim*.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

relacji społecznych i przyczyn problemów danych wspólnot. Wizualny charakter tej metody ułatwia integrację grupy oraz dostrzeżenie powiązań pomiędzy różnymi zjawiskami i miejscami umieszczonymi na mapie[143].

Wśród badań partycypacyjnych (czyli mających charakter uczestniczący) warto zwrócić także uwagę na metodę *Photovoice*, którą można określić także mianem fotografii uczestniczącej. Także w jej przypadku uczestnicy badania nie są przedmiotami, ale podmiotami i mają możliwość wytworzenia obrazu ważnej dla nich grupy[144]. Za pośrednictwem samodzielnie wykonywanych zdjęć mają oni pokazać świat, w którym żyją, w sposób w jaki go odbierają, aby później, w ramach dyskusji, podzielić się spostrzeżeniami. W ten sposób tworzą fotograficzny reportaż społeczny, do którego później dodają swój komentarz pozwalający na zrozumienie idei towarzyszącej danemu zdjęciu. Tę metodę wykorzystywano m.in. do poznania codziennego życia dzieci, które mieszkały w ubogich rejonach Los Angeles[145], dyskusji nad powrotem do zdrowia po doświadczeniu choroby psychicznej[146] oraz podnoszenia świadomości nt. aktywności fizycznej w kontekście nastolatków zmagających się z otyłością[147].

Głównym założeniem tej metody jest więc to, że poprzez obrazy ludzie mogą wyrażać swoje poglądy, problemy, lęki, przez co możliwe jest lepsze poznanie zarówno tożsamości indywidualnej, jak i grupowej. Pomóc w tym mogą pytania pomocnicze zadawane przez zespół ds. wdrażania modelu, takie jak[148]:

- Co widzisz na fotografii?
- Co tu się naprawdę dzieje?
- W jaki sposób odnosi się to do naszej codzienności?
- Dlaczego ta sytuacja lub problem ma miejsce?
- Co nam daje zrozumienie tej kwestii?
- Co możemy z tym zrobić?

Mało znaną metodą jest również *windshields survey*, czyli podróż badawcza. Polega ona na systematycznie prowadzonej obserwacji określonych obiektów np. opuszczonych budynków czy też oddalonych od centrów miast parków. Obserwacja ta odbywa się w sposób nietypowy, bowiem dokonuje się jej z pojazdu pozostającego w ruchu[149]. Ma charakter nieformalny

[143] A. Urbanik, A. Gołdys, A. Daszkowska-Kamińska, *Diagnoza potrzeb młodzieży w środowisku lokalnym*, Polska Fundacja Dzieci i Młodzieży, Warszawa 2010, *passim*.

[144] C. Wang, W.K. Yi, Z.W. Tao, K. Carovano, *Photovoice as a participatory health promotion strategy*, „Health Promotion International" 1998, vol. 13(1), *passim*.

[145] M. Clark-Ibanez, *Inner-city children in sharper focus. Sociology of childhood and photoelicitation interviews*, [w:] *Visual research methods: Image, society and representation*, red. G.C. Stanczak, Los Angeles 2007, *passim*.

[146] K. Clements, *Participatory action research and photovoice in a psychiatric nursing/ clubhouse collaboration exploring recovery narrative*, „Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing" 2012, vol. 19(9), *passim*.

[147] K. Oss, M. Leung, J. Buckley, M. Wilson-Taylor, *Voices through cameras: Learning about the experience of minority government – insured overweight and obese New York City adolescents using photovoice*, „Journal of Communication in Healthcare" 2014, vol. 7(4), *passim*.

[148] C. Wang, *Youth Participation in Photovoice as a Strategy for Community Change*, „Journal of Community Practice" 2006, vol. 14(1–2), *passim*.

[149] R.M. Silverman, K.L. Patterson, *Qualitative Research Methods for Community Development*, London 2015, *passim*.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

i pozwala dostrzec wiele elementów, które zazwyczaj ukrywa się przed zewnętrznymi obserwatorami. Nieco podobny do niej jest spacer badawczy (ang. *walking survey*), w którym jednak uczestniczy więcej niż jedna osoba. Wspólne przemierzanie przez zespół ds. wdrażania modelu i uczestników rozmaitych miejsc jest najczęściej połączone z nagrywaniem jego wypowiedzi, a czasem także filmowaniem lub fotografowaniem odwiedzanej przestrzeni[150]. Brać w nim może udział także większa liczba osób – wówczas mamy do czynienia z wspólną, terenową wizją lokalną. Kluczowe jest to, że jej inicjator całkowicie powinien zrezygnować z roli eksperta i pozwolić na prowadzenie się uczestnikowi zarówno w kontekście narracji, jak i odwiedzanych miejsc. Dzięki temu możliwe jest nie tylko lepsze zrozumienie odbiorców, ale także poznanie kulturowej specyfiki miejsca, w którym ma zostać zorganizowana określona inicjatywa[151]. W tego typu spacerach mogą wziąć udział osoby należące do innych społeczności kategorialnych. Jest to ważne z tego powodu, że np. zupełnie inną opinię na temat miejsc wspierających relacje małżeńskie będą miały matki z małymi dziećmi oraz osoby zmagające się z niepełnosprawnością ruchową. Ta metoda jest więc szczególnie istotna wówczas, gdy chcemy zorganizować konsultacje społeczne i odkryć jak najszersze spektrum potrzeb i trudności pojawiających się w danej społeczności[152]. Warto pamiętać także o tym, że wspomniane metody mogą zostać wykorzystane nie tylko na etapie diagnozy i poznawania społeczności lokalnej, ale także kolejnych kroków związanych z realizacją danej inicjatywy.

4.4. Jak zdobyć sojuszników?

Zanim jednak przejdziemy do działania skoncentrowanego na rozwiązaniu wspólnie sformułowanych problemach, należy poszukać sojuszników, którzy zechcą nas w tym wesprzeć. Sojusznikami mogą być zarówno osoby prywatne, jak i firmy, instytucje oraz grupy, które za istotne uznają wspieranie relacji związkowych. Na grafice 8 przedstawiono przykładową diagnozę lokalnych partnerów oraz ich potencjału.

Warto pamiętać jednak nie tylko o poszukiwaniu jak największej liczby podmiotów, które będą współpracować z zespołem ds. wdrażania modelu, ale przede wszystkim o zbudowaniu partnerskich powiązań pomiędzy nimi. Dzięki temu zakres współpracy może stać się znacznie szerszy, aniżeli pierwotnie zakładano. Wówczas istotne jest nie tylko wskazanie, kto mógłby zaangażować się w dane przedsięwzięcie, ale także zaprezentowanie tego, w jaki

[150] M. Gierczyk, D. Dobosz, dz. cyt., *passim*.

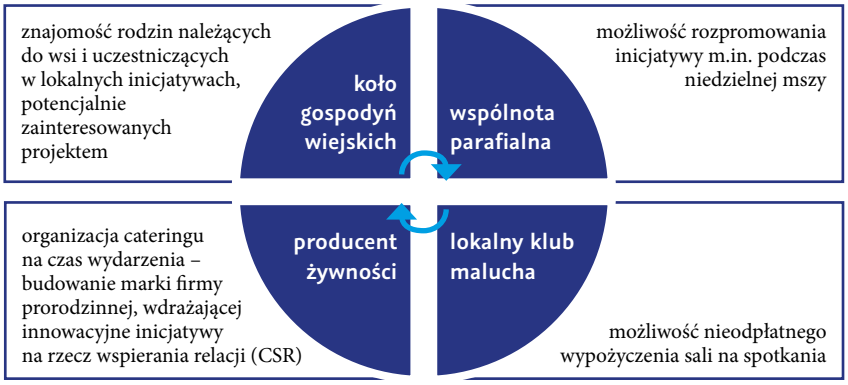
[151] Miasto Stołeczne Warszawa, *Spacer badawczy*, https://konsultacje.um.warszawa.pl/content/spacer-badawczy, dostęp: 22 sierpnia 2022 r.

[152] Urząd Miejski w Dąbrowie Górniczej, *Miejski Niezbędnik Konsultacyjny, cz. 2: Instrukcje i materiały pomocnicze, Materiał opracowany w ramach doradztwa prowadzonego przez Instytut Spraw Publicznych w projekcie „Obywatelska Dąbrowa"*, http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:R_BwsA6X3UgJ: ngo.dabrowa-gornicza.pl/downloads/2015-07-08_08-53-21845035/Niezb%25C4%2599dnik%2520%2520 instrukcje%2520i%2520materia%25C5%2582y%2520final.pdf+&cd=1&hl=pl&ct=clnk&gl=pl, dostęp: 22 sierpnia 2022 r.

sposób i w jakich obszarach poszczególne jednostki mogą ze sobą współpracować. Istnieją 3 główne formy partnerskiego współdziałania, wśród których wyróżnia się[153]:

- sieć – nie ma sformalizowanego charakteru, nie ogranicza autonomii poszczególnych podmiotów i jej celem jest przede wszystkim wymiana informacji;
- koordynacja – jest bardziej sformalizowana aniżeli sieć. Najczęściej wiąże się z podpisaniem umowy, w której dookreśla się, jakie koszty – materialne lub też nie – ponoszą obie strony. Najczęściej łączy je pragnienie zrealizowania celu mającego krótkoterminowy charakter;
- współpraca – ma najbardziej sformalizowany charakter i ogranicza autonomię poszczególnych podmiotów na rzecz realizacji dobra wspólnego, które ma charakter złożony i długofalowy.

Grafika 8. Przykładowa diagnoza lokalnych partnerów i ich potencjału



Warto pamiętać także o tym, że bardzo często to od jednej, konkretnej osoby związanej z daną instytucją, rozpoczyna się efektywna współpraca, która w przyszłości sięgnąć może np. całego wydziału lub departamentu. Jeśli realizowany przez nas projekt jest zakrojony na szeroką skalę, warto zorganizować więc spotkanie gromadzące w jednym miejscu potencjalnych sojuszników. To stworzy większe możliwości działania, a także zapobiegnie duplikowaniu tych samych pomysłów. Już na pierwszych spotkaniach mogą zostać utworzone grupy zajmujące się konkretnymi działaniami np. promocją, wydarzeniem stacjonarnym, nowymi mediami. Pomimo wielu zalet wynikających ze spotkań o charakterze stacjonarnym, nie należy wykluczać łączności internetowej i zadbać o profesjonalizację także w tym obszarze. Pomóc w tym mogą m.in. narzędzia ułatwiające pracę zespołową i podział obowiązków, takie jak Asana, Trello, Evernote, Notion czy też dysk Google'a. W związku z tym, że dla wielu osób zaangażowanych w projekt mogą to być narzędzia nieznane, warto zadbać o ich przeszkolenie przed rozpoczęciem działań.

[153] S. Habana-Hafner, H.B. Reed, *Partnerstwo dla rozwoju społecznego. Porady dla praktyków i szkoleniowców*, Fundusz Współpracy, Warszawa 1995, *passim*.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.
HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Budując partnerstwa, warto nie zapominać także o tych, którzy sprawują władzę na danym terenie. Pominięcie urzędu miasta, sołtysa lub innej tego typu jednostki może utrudnić nam realizację wielu działań. Należy pamiętać jednak również o tym, że partnerstwa opierają się na zasadzie równości, a nie zależności, wobec czego niezależnie od wielkości, liczebności lub innych czynników przy zawiązywaniu współpracy zobowiązani jesteśmy do sprawiedliwego podziału zarówno praw, jak i obowiązków wynikających z zaangażowania nawet najmniejszych jednostek w daną inicjatywę. Ułatwieniem efektywnego budowania partnerstw może okazać się reguła pięciu kroków[154]:

- krok pierwszy – polega na określeniu potrzeb i problemów grupy docelowej przy jednoczesnym uwzględnieniu wcześniej zweryfikowanych zasobów, a także na przemyśleniu kwestii związanej z lokalnymi partnerstwami;
- krok drugi – opiera się na rozmowach i spotkaniach z potencjalnymi partnerami, przedstawieniu im wstępnej wizji współpracy oraz wysłuchaniu ich oczekiwań (lub odmowy!);
- krok trzeci – skoncentrowany jest na organizacji spotkania potencjalnych partnerów, zapoznaniu ich ze sobą, ustaleniu wspólnych celów, przedstawieniu obaw i oczekiwań itd. Etap ten nie kończy się na jednym spotkaniu;
- krok czwarty – polega na wspólnym wypracowaniu strategii działania i rozwiązywaniu realnych oraz potencjalnych trudności (np. zaplecze lokalowe);
- krok piąty – jest rozłożony w czasie, bowiem wiąże się z realizacją wcześniej poczynionych założeń i ich monitorowaniu oraz bieżącym reagowaniu na nowe okoliczności.

4.5. Jak zacząć działać?

Przygotowanie i konsekwentne realizowanie planu działania jest jednym z najtrudniejszych etapów podczas organizowania dowolnego przedsięwzięcia. Aby już pierwsze trudności nie zniwelowały dotychczasowych wysiłków, konieczne jest zaangażowanie osób, które przez cały ten czas będą służyły wsparciem na rzecz realizacji danej inicjatywy. Aby tego dokonać, niezbędne jest zmobilizowanie ludzi, którzy być może do tej pory nie tworzyli wspólnoty, a jedynie społeczność zamieszkującą to samo terytorium. Rozbudzenie wspólnotowej świadomości jest możliwe m.in. dzięki znalezieniu punktów wspólnych, którymi mogą być zarówno elementy pozytywne (np. wielowiekowe pielęgnowanie gwary lub charakterystycznych dla danego terenu tradycji, organizacja wydarzenia cieszącego się dobrą sławą w całym regionie, wyjątkowa postać, która rozsławiła daną wieś lub miasto w skali regionalnej, krajowej lub międzynarodowej), jak i negatywne (niewielkie szanse edukacyjne dla przyszłych pokoleń, wysoki poziom bezrobocia, problemy z dostępem do usług związanych z kulturą). Wspólne poszukiwanie możliwych rozwiązań i rozwoju przynoszącego korzyść zarówno poszczególnym jednostkom, jak i całej grupie, to doskonały punkt wyjścia do bardziej złożonych przedsięwzięć.

[154] G. Gnatowska, Z. Wejcman, *Partnerstwo, rola i proces tworzenia*, Centrum Wspierania Aktywności Lokalnej CAL, Warszawa 2005, *passim*.

Aby zmobilizować do działania zarówno pojedyncze osoby, jak i całe instytucje, warto wykorzystać jedną z trzech strategii, które wykorzystuje się, gdy zależy nam na wywołaniu zmiany społecznej[155]:

- pierwszą z nich jest strategia konsensusu i współdziałania. Bazuje na budowaniu sieci współpracy pomiędzy poszczególnymi podmiotami przy jednoczesnym założeniu, że grupa docelowa uczestniczy w procesie zmiany od początku do końca. Praca opiera się głównie na metodzie projektu, w związku z czym często wykorzystuje się do niej spotkania z mieszkańcami i lokalne partnerstwa;
- drugą jest strategia edukacyjno-perswazyjna. Koncentruje się na dokonaniu zmian w aż trzech sferach: przekonaniach, postawach i nawykach[156] i jest związana z uświadomieniem problemu, który dotyczy całej społeczności i jej otoczenia. W związku z tym w ramach tej strategii stosuje się różne narzędzia komunikacyjne, takie jak ulotki, plakaty, filmy, warsztaty, konferencje, debaty itd.;
- trzecią jest strategia konfliktowa. W jej przypadku konflikt pobudza do wprowadzenia pozytywnych zmian i integruje. Stosuje się ją najczęściej wówczas, gdy mamy do czynienia z sytuacjami nagłymi np. budową spalarni odpadów w centrum osiedla. Kluczowe jest w niej koncentrowanie się na wartości, która jest ważna dla członków społeczności, dzięki czemu będą chcieli o nią walczyć. Konflikty w społeczności lokalnej mogą dotyczyć różnych sfer np. społecznej (likwidacja przychodni zdrowia), demokratycznej (nadużycia władzy), ekonomicznej (kolejny supermarket powodujący upadek małych sklepików), jakości życia (wspomniana wcześniej spalarnia odpadów), ekologii, ideologii[157].

O wyborze strategii decyduje zespół ds. wdrażania modelu, którego jednym z głównych zadań – poza mobilizowaniem, integrowaniem i edukowaniem – jest dostrzeganie i pielęgnowanie tego, co zastane. To oznacza, że jego zadaniem nie jest zniszczenie istniejącej do tej pory struktury i rozwiązanie istniejących grup, ale zdiagnozowanie, jakie w ich obszarach są braki i czy można je zapełnić przy pomocy podmiotów już istniejących. Warto bowiem pamiętać o tym, że praca nad realizacją danej inicjatywy zazwyczaj wymaga zaangażowania wielu osób. Niektóre z nich w związku np. z posiadanymi kwalifikacjami zostaną zatrudnione, inne zaś zdecydują się na wolontariat. Należy jednak pamiętać, że także ten rodzaj zaangażowania jest uregulowany prawnie i wszelkie informacje związane m.in. z prawami i obowiązkami wolontariuszy znaleźć można w ustawie z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (t.j. Dz.U. z 2022 r. poz. 1327 ze zm.)[158].

[155] B. Bąbska, M. Rymsza, dz. cyt., *passim*.

[156] J. Schindler, *Strategie zmiany hierarchii wartości*, [w:] B. Lewenstein, J. Schindler, R. Skrzypiec, *Partycypacja społeczna i aktywizacja w rozwiązywaniu problemów społecznych*, Warszawa 2010, *passim*.

[157] R. Skrzypiec, *Konflikt jak strategia rozwiązywania problemów w społecznościach lokalnych*, [w:] B. Lewenstein, J. Schindler, R. Skrzypiec, *Partycypacja społeczna i aktywizacja w rozwiązywaniu problemów społecznych*, Warszawa 2010, *passim*.

[158] Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (t.j. Dz.U. z 2022 r. poz. 1327 ze zm.), https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20030960873/U/D20030873Lj.pdf.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Niezależnie od tego, czy zaplanowana inicjatywa relacyjna ma trwać przez miesiąc, kwartał czy też rok, nie można zapomnieć o dwóch elementach, które pozornie mogłyby wydawać się względem siebie sprzeczne. Pierwszym z nich jest otoczenie się specjalistami. Planowany jest cykl postów na facebooku? Świetnie – wobec tego należy zadbać o grafika, który zna się na rzeczy. Nie musi nim być absolwent Akademii Sztuk Pięknych, ale słabym punktem wielu projektów jest próba poradzenia sobie z nowymi problemami za pomocą wcześniej dobranej kadry, która nie dysponuje dostateczną wiedzą i umiejętnościami w danym zakresie. Planujecie kampanię społeczną w lokalnych mediach? Nie zapomnijcie o zaplanowaniu budżetu związanego z przygotowaniem spotu filmowego i jego dystrybucją. A może chcecie skoncentrować się na promocji w mediach społecznościowych? Zainwestujcie w reklamę i specjalistę, który będzie wiedział, w jaki sposób uczynić ją skuteczną i docierającą do wielu odbiorców. Wiele nieprzemyślanych „oszczędności" nie tylko się nie zwraca, ale także ogranicza zasięg działania! Drugim z wspomnianych elementów jest niwelowanie bariery pomiędzy odbiorcami a inicjatorami przedsięwzięcia i nietworzenie podziału na amatorów i ekspertów. Służy temu m.in. komunikowanie się z przedstawicielami poszczególnych grup językiem, który jest dla nich zrozumiały i ułatwia zaangażowanie się w dyskusję. W związku z tym trzeba też zwracać uwagę na rodzaj dobieranych argumentów, bowiem w zależności od grupy, z którą pracujemy, tylko niektóre z nich – także pomimo merytorycznej słuszności – mogą zostać uznane za trafne. W związku z tym warto przemyśleć to, czy aby uzasadnić sens zorganizowania klubu dla młodych rodziców, powinniśmy wspominać o liczbie takich miejsc, które działają w Polsce, dofinansowaniu, które można na niego uzyskać, czy też zmniejszonemu ryzyku zachorowania na depresję kobiet po porodzie.

Etapem wieńczącym podjęte działania powinno być wspólne świętowanie sukcesu. Jego forma także powinna być powiązana z preferencjami osób zaangażowanych w projekt. Kameralne spotkanie połączone z ewaluacją, debata lub wspólne wyjście do restauracji są równie dobre, jeżeli tylko podczas ich trwania istnieje możliwość dalszego budowania więzi, które mogą w przyszłości zaowocować kolejnym udanymi inicjatywami.

4.6. Jak monitorować i doskonalić?

Podczas realizacji rozmaitych projektów ewaluacja bardzo często jest marginalizowana. Myśli się o niej jako o ostatnim etapie, następującym wówczas, gdy zmęczenie staje się coraz bardziej dokuczliwe, a wypalenie coraz bardziej realne, co przekłada się na coraz mniejsze zaangażowanie zarówno uczestników, jak i zespołu ds. wdrażania modelu. Tego typu podejście jest jednak błędne. Podobnie bowiem jak diagnoza jest procesem, a nie zjawiskiem, tak i ewaluacja powinna być działaniem rozłożonym w czasie. Dzięki temu możliwe byłoby dostrzeżenie znacznie większej liczby obszarów do poprawy na poszczególnych etapach realizacji oraz zauważenie mocnych stron, które finalnie zbyt często są pomijane. To właśnie dzięki temu można także sprawdzić, czy ten projekt rozwiązał problem i czy wybrane metody, techniki i narzędzia okazały się słuszne.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Z racji tego, że ewaluacja to nic innego jak rodzaj pomiaru i wynikającej z niego refleksji, o tym, w jaki sposób zostanie wykonany, należy pomyśleć o niej już na etapie planowania projektu. To właśnie wówczas warto sformułować pytania, które pozwolą nam dookreślić, co finalnie chcemy zweryfikować. Może nas bowiem interesować np.:

- Jaka zmiana zaszła w odbiorcach wskutek udziału w projekcie?
- Jaki typ działań okazał się najskuteczniejszy?
- Jak oceniono organizowane wydarzenia?
- Z jakimi trudnościami mierzyli się uczestnicy podczas udziału w projekcie?

Ewaluacja nie musi za każdym razem przebiegać tak samo i polegać na rozdaniu kwestionariuszy ankiet na ostatnim spotkaniu. Możemy w jej ramach zaproponować uczestnikom wrzucanie karteczek do tematycznych koszyków poświęconych np. ocenie atmosfery, tematyce, prowadzących. Możemy również zapisać na wybranych przez nas przedmiotach elementy kluczowe dla danego spotkania np. nazwy wykorzystanych metod lub narzędzi aktywizujących i poprosić uczestników o wrzucenie ich do walizki lub wyrzucenie do kosza w zależności od oceny. W podobny sposób da się poznać opinię wraz z uzasadnieniem np. na temat zaproponowanych partnerów, którą jednak – ze względu na poufność i dobrą atmosferę, a także potencjalny konflikt interesów – powinniśmy odczytać bez świadków. Równie interesującym rozwiązaniem może okazać się kostka ewaluacyjna, kupony podsumowujące[159] lub narzędzia wirtualne, do których zalicza się m.in. Mentimeter.

Do klasycznych rozwiązań zaliczają się także arkusze obserwacyjne, kwestionariusze ankiet oraz dyspozycje do wywiadów, które warto przeprowadzić z wybranymi uczestnikami projektu po jego zakończeniu. Jeżeli interesuje nas jednak opinia nie pojedynczych osób, ale konkretnie sprofilowanej grupy (np. seniorów, którzy zaangażowali się w projekt lub rodziców mających więcej niż troje dzieci), warto przemyśleć także organizację wywiadów fokusowych. Są one przeprowadzane w niewielkich grupach i pozwalają na poznanie odbioru i interpretacji danych wydarzeń przez osoby w określonych kategoriach do siebie podobne. Dzięki temu możliwe będzie lepsze poznanie węższej grupy, co umożliwi zorganizowanie w przyszłości projektów ukierunkowanych właśnie na nich. Przed finalnym wyborem narzędzi, które posłużą nam do doskonalenia kolejnych inicjatyw, warto zapoznać się także z poradnikami w całości poświęconymi narzędziom ewaluacyjnym, czego przykładem może być publikacja podsumowująca projekt „Jak dobrze ewaluować projekty kulturalne?", realizowany w 2013 r. przez Fundację Pracownia Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia" w ramach programu „Edukacja kulturalna" Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego[160].

[159] Fundacja Stocznia, *Jak dobrze ewoluować projekty?*, https://stocznia.org.pl/wp-content/uploads/2022/02/Jakdobrzeewaluowaprojektyver2.pdf, dostęp: 23 sierpnia 2022 r.

[160] Tamże.

5. Relacje – najlepsza inwestycja

Jeżeli zastanawiacie się nad tym...

- w jaki sposób jakość relacji pomiędzy partnerami wpływa na dzieci?
- czy pochodzący z dzieciństwa styl przywiązania ma wpływ na jakość związku?
- jakie programy relacyjne wdrażane są zagranicą?
- dlaczego wdzięczność jest kluczem do relacyjnego sukcesu?
- czy relacyjna edukacja przedmałżeńska przynosi pozytywne skutki?
- dlaczego programy mentoringowe dla małżeństw wciąż są rzadkością?
- skąd przywędrowała do Polski inicjatywa Tygodnia Małżeństw?
- czy warto organizować dla młodzieży projekty skoncentrowane na przeciwdziałaniu przemocy?
- dlaczego infuencerzy powinni być angażowani w projekty relacyjne?

...to dobrze trafiliście! W piątym rozdziale znajdziecie odpowiedzi właśnie na te pytania!

Jedną z pierwszych refleksji związaną z planowaniem inicjatyw mających na celu wspieranie relacyjności jest trafny wybór grupy docelowej. Za nią najczęściej uważa się osoby pozostające w związkach – zarówno o charakterze formalnym, jak i nieformalnym. Edukacja relacyjna powinna być stosowana w obu przypadkach, zarówno wówczas, gdy mamy do czynienia z parami dobrze funkcjonującymi, jak i tymi, które zmagają się z określonymi trudnościami lub są w grupie ryzyka związanego z występowaniem przemocy domowej[161]. Niezależnie bowiem od okoliczności i czynników towarzyszących, badania naukowe wykazują szereg pozytywnych skutków związanych z edukowaniem par na rzecz poprawy jakości ich relacji[162]. Ponadto według badań pary, które edukują się w tym zakresie, są mniej narażone na rozwód[163]. Warto także dodać, że niska jakość relacji pomiędzy partnerami negatywnie wpływa na ich

[161] R.M. DeMaria, *Distressed couples and marriage education*, „Family Relations" 2005, vol. 54, *passim*.

[162] V.L. Blanchard, A.J. Hawkins, S.A. Baldwin, E.B. Fawcett, *Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: A meta-analytic study*, „Journal of Family Psychology" 2009, vol. 23, *passim*; J.S. Carroll, W.J. Doherty, *Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research*, „Family Relations" 2003, vol. 52, *passim*.

[163] S.M. Stanley, P.R. Amato, C.A. Johnson, H.J. Markman, *Premarital education, marital quality, and marital stability: Findings from a large, random household survey*, „Journal of Family Psychology" 2006, vol. 20(1), *passim*.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

dzieci[164], a badania nt. przestępczości z wykorzystaniem FES (Skala Środowiska Rodzinnego) dowodzą, że nastolatki, które wkroczyły na przestępczą ścieżkę, uznają relacje w swoich rodzinach za gorsze aniżeli w innych[165].

5.1. Kierunki podejmowanych działań

Edukacja relacyjna może koncentrować się na różnych obszarach. Ich wybór nie powinien być jednak przypadkowy. W związku z tym projektując działania poprawiające jakość relacji, należy zwrócić uwagę m.in. na styl przywiązania, czyli rodzaj więzi, która tworzona jest pomiędzy dzieckiem a jego opiekunem od najmłodszych lat. Wbrew pozorom znaczenie bezpiecznego, unikającego lub lękowo-ambiwalentnego przywiązania nie kończy się wraz z osiągnięciem pełnoletności. Wykształcone sposoby przywiązania oddziałują bowiem na budowane w przyszłości związki[166] – także w zakresie pojawiających się w nich dysfunkcji[167]. Co ciekawe – lękowy styl przywiązania był czynnikiem powodującym wzrost ryzyka wystąpienia przemocy oraz rozstania w przypadku kobiet, zaś styl unikający negatywnie wpływał na trwałość i jakość relacji w odniesieniu do mężczyzn[168].

Zupełnie inny charakter mają działania podejmowane wówczas, gdy w związku dochodzi już do aktów przemocy. Jednym z kluczowych, aczkolwiek błędnych założeń, które często czyni się podczas planowania danej inicjatywy, jest przekonanie o tym, że każda osoba pozostająca w przemocowej relacji jest z niej niezadowolona i źle ocenia jej jakość. Naukowcy to jednak zweryfikowali i jak się okazało – nie zawsze jest to zgodne ze stanem faktycznym. W skali globalnej przemoc relacyjna – niezależnie od tego czy ma charakter jedno, czy też obustronny – szkodzi jakości relacji[169]. Jednakże podczas przeprowadzonych w 2012 r. badań okazało się, że stosujący przemoc psychiczną podczas rozwiązywania konfliktów wykazywali wysoki poziom satysfakcji małżeńskiej, a stosowanie agresji przez obu partnerów powodowało rzadsze zgłaszanie niezadowolenia ze swojego małżeństwa[170]. To pokazuje, że przemoc wciąż nie jest traktowana jako poważne zagrożenie zarówno dla poszczególnych jednostek, jak i całych grup. Przyzwyczajenie do takiego modelu relacyjnego powoduje postrzeganie

[164] P.R. Amato, *The impact of family formation change on the cognitive, social, and emotional well-being of the next generation*, „Future of Children" 2005, vol. 15(2), *passim*.

[165] G. Bischof, S. Stith, M.L. Whitney, *Family environments of adolescent sex of-fenders and other juvenile delinquents*, „Adolescence" 1995, vol. 30, *passim*.

[166] D.M. Doumas, C.L. Pearson, J.E. Elgin, L.L. McKinley, *Adult attachment as a risk factor for intimate partner violence: the "mispairing" of partners' attachment styles*, „Journal Interpers Violence" 2008, vol. 23(5), *passim*.

[167] S. Scott, J.C. Babcock, *Attachment as a Moderator Between Intimate Partner Violence and PTSD Symptoms*, „Journal of Family Violence" 2010, vol. 25, *passim*.

[168] S.B. Bond, M. Bond, *Attachment styles and violence within couples*, „Journal of Nervous and Mental Disease" 2004, vol. 192(12), *passim*.

[169] R.F. Marcus, *Patterns of Intimate Partner Violence in Young Adult Couples*, „Violence and Victims" 2012, vol. 27(3), *passim*.

[170] D.R. Follingstad, M.J. Rogers, J.L. Duvall, *Factors Predicting Relationship Satisfaction, Investment, and Commitment When Women Report High Prevalence of Psychological Abuse*, „Journal of Family Violence" 2012, vol. 27, *passim*.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

przemocy jako czegoś naturalnego także przez innych członków rodziny[171]. Ta niepokojąca naturalizacja jest zjawiskiem, które należy mieć na uwadze podczas projektowania inicjatyw mających na celu wsparcie relacyjne.

Projektując inicjatywy skoncentrowane na poprawie jakości relacji, należy wziąć pod uwagę także czynnik, który często jest pomijany, a mianowicie status majątkowy. Nie chodzi tutaj oczywiście o to, aby na podstawie zasobności portfela wyrokować, kto pozostaje w relacji dysfunkcyjnej, a kto nie, jednakże zgodnie z naukowymi doniesieniami pary z niskimi dochodami są bardziej zagrożone trudnościami w związku[172]. Udział w programach relacyjnych może pomóc im nie tylko w zakresie budowanej przez nich więzi, ale także samowystarczalności za pośrednictwem kontaktu z innymi parami[173]. Co ważne, osoby pozostające w związkach i wykazujące się niskimi dochodami są zainteresowane edukacją relacyjną i lubią brać udział w związanych z nią programach[174].

5.2. Działania skierowane do dorosłych

W związku z tym, że istnieje wiele czynników, które powiązane są z jakością relacji o charakterze romantycznym, te zaś oddziałują m.in. na życie rodzinne, nie wypracowano jednego podejścia, które należałoby wdrożyć, aby uzyskać satysfakcjonujące rezultaty. Jeden z modeli, na który zdecydowanie warto zwrócić uwagę m.in. ze względu na prostotę i skuteczność zastosowanych w nim rozwiązań, określa się mianem „ramy mocnych stron rodziny" (ang. *the family strengths framework*)[175]. Jego celem jest budowanie i promowanie silnych i pozytywnych relacji rodzinnych, w których znalazły się w szczególności następujące cechy[176]:

- skuteczne radzenie sobie ze stresem i kryzysami;
- okazywanie uczuć;
- zaangażowanie;
- pozytywna komunikacja;
- okazywanie uznania;
- przyjemne spędzanie wspólnego czasu.

W związku z powyżej wskazanymi elementami przyczyniającymi się do budowania pozytywnych i silnych relacji rodzinnych, jedną z inicjatyw wzmacniających pary, której wdrożenie

[171] S.L. Williams, I.H. Frieze, *Patterns of Violent Relationships, Psychological Distress, and Marital Satisfaction in a National Sample of Men and Women. Sex Roles*, „A Journal of Research" 2005, vol. 52(11–12), *passim*.

[172] T. Ooms, P. Wilson, *The Challenges of Offering Relationship and Marriage Education to Low-Income Populations. Family Relations*, „An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies" 2004, vol. 53(5), *passim*.

[173] P.R. Amato, dz. cyt., s. 75–96.

[174] D.M. Robin i in., *Implementation of the Building Strong Families Program. Report submitted to the U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families*, DC: Mathematica Policy Research, Washington 2008, *passim*.

[175] J. DeFrain, S.M. Asay, *Strong families around the world: An introduction to the family strengths perspective* „Marriage & Family Review" 2007, vol. 41(1–2), *passim*.

[176] Tamże.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

zdecydowanie warto przemyśleć, jest pisanie listów o charakterze wdzięcznościowym[177]. Są one kierowane do konkretnie wybranej osoby i zawarte zostaje w nich to, co pozytywne, za co chce się podziękować drugiemu człowiekowi, doceniając to, co indywidualne. Naukowcy są przekonani co do tego, że wyrażanie wdzięczności nie tylko poprawia jakość relacji, ale także stan zdrowia i społeczne funkcjonowanie[178]. Strategia ta przyczynia się także do zmniejszania negatywnych uczuć i emocji wobec poszczególnych osób[179] i powoduje częstsze dostrzeganie pozytywnych stron swojego partnera. To w konsekwencji wpływa na lepszą ocenę całego związku[180] – zarówno w przypadku długich, jak i krótkich związków[181]. Warto podkreślić, że to właśnie wyrażanie wdzięczności okazało się zmienną silniejszą w kontekście poprawy jakości relacji aniżeli np. efektywna komunikacja, wykonywanie obowiązków domowych, a nawet słuchanie[182].

W ostatnich latach potrzeba profilaktyki zaburzeń małżeńskich została zauważona w niektórych krajach. W działaniach na rzecz wspierania par przodują Stany Zjednoczone Ameryki. Poza oddolnymi inicjatywami wiele programów organizowanych jest z ramienia *Administration for Children & Families*, czyli Administracji ds. Dzieci i Rodzin (ACF), która jest oddziałem Departamentu Zdrowia i Opieki Społecznej Stanów Zjednoczonych (HHS)[183]. Warto zaznaczyć, że w USA inicjatywy relacyjne mogą liczyć na duże wsparcie finansowe – Administracja ds. Dzieci i Rodzin od 2006 r. co roku przeznacza na rzecz wsparcia relacyjnego dla rodzin o niskich dochodach min. 75 milionów dolarów[184]! Na przestrzeni lat ACF zajmowała się m.in. finansowaniem złożonych i długoterminowych programów, wśród których znalazł się m.in. „The Building Strong Families Program" (BSF). Pomiędzy 2002 a 2011 r. zorganizowano szereg inicjatyw w ramach tego programu dla ok. 5 tys. par. Przygotowano m.in.:

- program „Kochające pary, kochające dzieci" (ang. „Loving Couples, Loving Children"), który był skierowany do par o niskich dochodach oczekujących dziecka. W jego ramach organizowano zajęcia rozpoczynające się od omawiania zaprezentowanych w materiale wyzwań, z którymi mierzyły się konkretne pary. To zapoczątkowało dyskusję pomiędzy członkami grupy. W drugiej części uczono konkretnych technik i narzędzi, z których można skorzystać, gdy pojawi się problem przedstawiony w pierwszej części;

[177] N.M. Lambert i in., *Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a partner changes one's view of the relationship*, „Psychological Science" 2010, vol. 21(4), *passim*.

[178] S.M. Toepfer, K.E. Cichy, P. Peters, *Letters of gratitude: Further evidence of author benefits*, „Journal of Happiness Studies" 2011, vol. 13(1), *passim*.

[179] P. Klumb, C. Hoppmann, M. Staats, *Division of labor in German dualearner families: Testing equity theoretical hypotheses*, „Journal of Marriage and Family" 2006, vol. 68, *passim*.

[180] N.M. Lambert, F.D. Fincham, *Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behawior*, „Emotion" 2011, vol. 11(1), *passim*.

[181] Tamże.

[182] A.J. Hawkins, C.M. Marshall, S.M. Allen, *The orientation toward domestic labor questionnaire: Exploring dual-earner wives' sense of fairness about family work*, „Journal of Family Psychology" 1998, vol. 12, *passim*.

[183] *Administration for Children and Families*, https://en.wikipedia.org/wiki/Administration_for_Children_and_Families, dostęp: 24 sierpnia 2022 r.

[184] C.H. Carter, *Healthy marriage and relationship education: Strengthening family bonds and increasing economic independence*, https://www.hhs.gov/blog/2018/08/23/healthy-marriage-and-relationship-education.html, dostęp: 24 sierpnia 2022 r.

- program „Kołyska miłości" opierał się na solidnym programie wzmacniania relacji (RE) i składał się z 21 dwugodzinnych sesji grupowych, podczas których omawiano problemy doświadczane przez pary o niskich dochodach. Wśród tematów pojawiały się m.in. kwestie dotyczące planowania rodziny i zarządzania emocjami;
- program „Stawanie się rodzicami" dotyczył trzech obszarów tematycznych: komunikacji, przyjaźni, rozrywki; dbałości o siebie i radzenia sobie z gniewem oraz opieki nad niemowlętami.

Rządowe programy, które cieszyły się dużym zainteresowaniem, wymagały znacznych nakładów finansowych. W konsekwencji pojawiły się jednak głosy sprzeciwu, które potwierdziły późniejsze wyniki ewaluacji projektów – okazało się bowiem, że efekty nie były dostatecznie satysfakcjonujące[185], kontrola nad nimi mniejsza od zakładanej[186], a podstawy teoretyczne wzbudziły u niektórych wątpliwości[187]. Od 2012 r. tego typu programów relacyjnych było coraz mniej.

Kolejną inicjatywą wspierającą relacyjność był „The Couples Coping Enhancement Training" (CCET), czyli 18-godzinny, sześciomodułowy program mający na celu zapobiegający niepokojom małżeńskim[188]. Koncentrował się na radzeniu sobie ze stresemi prowadzono go w formie przeznaczonych dla grup warsztatów weekendowych. W jednej grupie znajdowało się od czterech do ośmiu par, a na dwie pary przypadał jeden trener. Szkolenie bazowało na podręczniku przeznaczonym dla osób posiadających stosowną licencję CCET.

Warto zwrócić uwagę także na program „Protecting Strong African American Families" – ProSAAF („Ochrona silnych rodzin afroamerykańskich")[189]. Był on skierowany do rodzin charakteryzujących się niskimi dochodami i mieszkających na wsiach, które miały min. jedno dziecko we wczesnym okresie dojrzewania. W związku z tym, że część tego typu programów nie cieszyła się wysokim poziomem skuteczności, tutaj zdecydowano skoncentrować się na konkretnych stresorach, z którymi mają do czynienia dane pary[190]. W ramach ProSAAF zorganizowano sześć dwugodzinnych sesji, które odbywały się w domu ze względu na chęć większego zaangażowania ojców. Młodzież dołączała do spotkań dopiero po upływie 90 minut, dzięki czemu większy nacisk położono na relacje pomiędzy rodzicami. Nad dyskusją czuwał facylitator, który później wyjaśniał parom, w jaki sposób można radzić sobie

[185] P.A. Cowan, C.P. Cowan, *Controversies in couple relationship education (CRE): Overlooked evidence and implications for research and policy*, „Psychology, Public Policy, and Law" 2014, vol. 20(4), *passim*.

[186] P.N. Cohen, *Healthy Marriage and Responsible Fatherhood: Time for some results*, https://familyinequality.wordpress.com/2011/11/14/hmi-and-rf-results/, dostęp: 25 sierpnia 2022 r.

[187] M.D. Johnson, T.N. Bradbury, *Contributions of Social Learning Theory to the promotion of healthy relationships: Asset or liability?*, „Journal of Family Theory & Review" 2015, vol. 7(1), *passim*.

[188] G. Bodenmann, S.D. Shantinath, *The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A New Approach to Prevention of Marital Distress Based Upon Stress and Coping. Family Relations*, „An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies" 2004, vol. 53(5), *passim*.

[189] National Institute of Justice, *Program Profile: Protecting Strong African American Families (ProSAAF)*, https://crimesolutions.ojp.gov/ratedprograms/659#pd, dostęp: 25 sierpnia 2022 r.

[190] S.R. Beach i in., *The effect of communication change on long-term reductions in child exposure to conflict: Impact of the Promoting Strong African American Families (ProSAAF) program*, „Family Process" 2014, vol. 53(4), *passim*.

z określonymi kłopotami. Z młodzieżą pracował nad poczuciem własnej wartości, radzeniem sobie z presją i zrozumieniem rodziców. Ostatnie 15 minut każdego spotkania poświęcano na wspólną grę lub dyskusję. Warto dodać, że po zakończeniu cyklu spotkań odbywały się jeszcze dwa spotkania przypominające, a dorośli mieli dostęp do materiałów edukacyjnych na DVD. Jest to istotne m.in. ze względu na coraz bardziej dostrzegalną potrzebę zachęcania osób do udziału w rozmaitych inicjatywach i niwelowaniu barier, które mogą być z nimi związane[191]. Materiały DVD były wykorzystywane także w programie „CoupleCARE". Po zapoznaniu się z treściami relacyjnymi para wykonywała ćwiczenia opisane w przewodniku. Kolejnym krokiem było telefoniczne omówienie rezultatów z profesjonalnym edukatorem relacji[192]. W związku z tym na etapie projektowania inicjatywy warto zastanowić się chociażby nad możliwością zapewnienia uczestnikom opieki nad dziećmi, transportu czy też korzystania z materiałów w wersji online[193].

Bardzo ważnym, acz często marginalizowanym w kontekście troski o jakość relacji obszarem, jest edukacja osób przygotowujących się do małżeństwa. Według badań wiąże się ona z większą satysfakcją związkową i większym zaangażowaniem, aniżeli w przypadku jej braku[194]. Warto zaznaczyć, że tym obszarem zazwyczaj zajmują się osoby duchowne, które przygotowują parę do zawarcia sakramentu – aż 90% osób korzysta wtedy z pomocy instytucji religijnych[195]. Dzieje się tak nie tylko w Polsce, ale także m.in. w USA[196]. Niestety, o treściach przekazywanych w ramach edukacji przedmałżeńskiej wiadomo bardzo niewiele[197]. Niektóre z nich koncentrują się na przekazywaniu wiedzy, inne zaś na przekazywaniu umiejętności. W tych drugich częściej dochodzi do ćwiczeń i otrzymywania informacji zwrotnej[198]. Jeżeli edukacja przedmałżeńska opiera się na trenowaniu umiejętności (na czym bazują także takie programy jak „Prevention and Relationship Enhancement Program" – PREP lub „Relationship Enhancement" – RE), to jest duża szansa na to, że poziom satysfakcji ze związku nawet po pięciu latach będzie wyższy aniżeli w innych przypadkach[199].

Zwrócenie uwagi na ten etap życia podczas projektowania inicjatyw wspierających relację jest niezwykle pożądany, zważywszy m.in. na to, że pary, które brały udział w min. czterech przedmałżeńskich spotkaniach edukacyjnych znacznie lepiej oceniały swoje

[191] D. Gross, W. Julion, L. Fogg, *What motivates participation and dropout among low-income urban families of color in a prevention intervention?*, „Family Relations" 2001, vol. 50(3), *passim*.

[192] Couplecare counselors and educators information page, *About CoupleCare*, http://www.couplecare.info/CcareProgram.htm, dostęp: 25 sierpnia 2022 r.

[193] G. Bodenmann, P. Hilpert, F.W. Nussbeck, T.N. Bradbury, *Enhancement of couples' communication and dyadic coping by a self-directed approach: A randomized controlled trial*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology" 2014, vol. 82(4), *passim*.

[194] S.M. Stanley, P.R. Amato, C.A. Johnson, H.J. Markman, dz. cyt., *passim*.

[195] N.D. Glenn, *With this ring: A national survey on marriage in America*, DC: National Fatherhood Initiative, Washington 2005, *passim*.

[196] Tamże.

[197] J.D. Wilmoth, D.G. Fournier, *Barriers to providing marriage preparation*, „The Journal of Family and Community Ministries" 2009, vol. 22, *passim*.

[198] W.K. Halford, H.J. Markman, G.H. Kline, S.M. Stanley, dz. cyt., *passim*.

[199] K. Hahlweg i in., *Prevention of marital distress: Results of a German prospective longitudinal study*, „Journal of Family Psychology" 1998, vol. 12, *passim*.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

przygotowanie do małżeństwa aniżeli pary, które tego nie robiły. Co ciekawe, ponad 10 spotkań tego typu mogłoby przynosić efekty odwrotne do tych, których by oczekiwano[200]. Myśląc nad tego typu inicjatywami, należy zwrócić uwagę na jeszcze jeden element, którego w religijnym przygotowaniu zazwyczaj brakuje. Są to sesje kontrolne po ślubie[201], które pozwoliłyby na sprawdzenie, jak wygląda przełożenie teorii na praktykę i nad jakimi obszarami należy szczególnie pracować. Druga luka jest związana z mentoringiem małżeńskim polegającym na wspieraniu młodej pary przez małżeństwo z większym stażem[202]. Prywatne sesje z parą mentorów są bardzo cenione przez narzeczonych[203], jednakże niewiele inicjatyw decyduje się na włączenie tego typu działań. Próbowano tego dokonać w ramach „Oklahoma Marriage Initiative" (OMI), ale problemem były ograniczenia budżetowe[204]. Słuszność tego rozwiązania zauważono m.in. w Kanadzie, gdzie w ramach „Marriage Mentoring Initiative" organizuje się szkolenia dla osób, które chcą zostać mentorami. Po ich ukończeniu ma miejsce 14 spotkań z inną parą[205] poświęconych konkretnym tematom m.in. obchodzeniu świąt, nawykom, tempie życia, relacjom z teściami, rekreacji, zarządzaniu finansami oraz konfliktom. Inicjatywa ta ma charakter chrześcijański.

Mówiąc o przedsięwzięciach skoncentrowanych na poprawie jakości relacji, najczęściej mamy na myśli jednorazowe lub krótkoterminowe inicjatywy. Projektując dane działanie, warto zastanowić się nad tym, czy dane przedsięwzięcie nie mogłoby mieć charakteru cyklicznego – tak jak to miało miejsce w przypadku konferencji „Smart Marriages" („Inteligentne małżeństwa"), która była organizowana od 1995 r. do 2010 r. i cieszyła się dużym zainteresowaniem różnych grup społecznych[206]. Ważnym kierunkiem działań jest także organizacja inicjatyw kierowanych do grup, które m.in. ze względów zawodowych charakteryzują się zupełnie innym stylem życia, aniżeli większość par. Przykładem tego są chociażby rodziny wojskowych czy też marynarzy, czyli osób, dla których rozłąka i niepokój są elementami codzienności. To powoduje wzrost ryzyka związanego m.in. z zaburzeniami natury psychicznej oraz przemocą. W związku z tym wsparcia w zakresie relacji potrzebują nie tylko sami zainteresowani, ale także osoby im bliskie, które funkcjonują w specyficznych realiach związkowych. Z tego typu inicjatywami spotkać się można poza granicami Polski, czego przykładem jest program

[200] L.M. Williams, L.A. Riley, G.S. Risch, D.T. Van Dyke, *An empirical approach to designing marriage preparation programs*, „The American Journal of Family Therapy" 1999, vol. 27, *passim*.

[201] R.F. Stahmann,W.J. Hiebert, *Premarital and remarital counseling: The professional's handbook*, San Francisco 1997, *passim*.

[202] S.A. Wages, *A formative and summative education of a marriage preparation program using mentor couples (Doctoral dissertation, Florida State University, Jacksonville, FL). Available from ProQuest Dissertations and Theses database*, (AAT 3076209), 2003, *passim*.

[203] L.M. Williams, L.A. Riley, G.S. Risch, D.T. Van Dyke, dz. cyt., *passim*.

[204] J.D. Wilmoth, S. Smyser, *A National Survey of Marriage Preparation Provided by Clergy*, „Journal of Couple & Relationship Therapy" 2012, vol. 11(1), *passim*.

[205] Family Life Canada, *Marriage Mentoring Initiative*, https://www.familylifecanada.com/marriage-mentoring/, dostęp: 26 sierpnia 2022 r.

[206] J.H. Larson, *Innovations in marriage education: Introduction and challenges*, „Family Relations" 2004, vol. 53(5), *passim*.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

https://eog.gov.pl https://eeagrants.org

„Essential Life Skills for Military Families" (ELSMF)[207]. Ponadto organizowane są chociażby spotkania informacyjne dla rodzin żołnierzy, podczas których prezentuje się im m.in. plany opieki nad rodzinami wojskowych, warsztaty poświęcone kompetencjom rodzicielskim, a także zajęcia z radzenia sobie ze stresem. Powszechnym problemem są jednak trudności osób zainteresowanych z dotarciem do jednostki wojskowej, w której organizowane były poszczególne wydarzenia. W związku z tym nie można zapominać także o znaczeniu grup wsparcia, które zwłaszcza w kontekście otaczającej nas na co dzień wirtualnej rzeczywistości mają olbrzymie znaczenie. Podobnie jest z przygotowaniem wojskowych-singli do życia w związku, czemu mają służyć takie inicjatywy jak PICK, czyli „Premarital Interpersonal Choices & Knowledge". Udowodniono, że udział w nich pozytywnie wpływa na późniejszą jakość związku, a także na zadowolenie z wykonywanej pracy[208]. Warte rozważenia wydaje się także zaadaptowanie stanowiska wojskowego konsultanta ds. rodzinnych[209], który świadczyłby pomoc zarówno o charakterze profilaktycznym, jak i interwencyjnym.

Niektóre projekty – pierwotnie organizowane poza granicami kraju – wraz z upływem lat nabrały międzynarodowego charakteru i dotarły także do Polski. Wśród tego typu inicjatyw wymienić należy m.in. „Tydzień Małżeństwa", który został zapoczątkowany w 1997 r. w Wielkiej Brytanii[210] i od samego początku miał na celu popularyzowanie idei związanych z trwałą i satysfakcjonującą relacją małżeńską. W jego ramach w poszczególnych miastach Polski –został zainicjowany w 2015 r. przez przez Stowarzyszenie Psychologów Chrześcijańskich[211] – odbywa się szereg wydarzeń poświęconych małżonkom. W 2022 r. zorganizowano je w 17 miejscach, m.in. Krakowie, Bochni, Wrocławiu, Ełku, Olsztynie, Opolu, Gdańsku, Komornikach, Swarzędzu czy też Murowanej Goślinie[212]. Przykładowo, w gminie Czerwonak zorganizowano m.in. małżeńskie morsowanie oraz *nordic-walking*, warsztaty pn. „W czym może pomóc nam dobra komunikacja małżeńska?" oraz „Czy i kiedy warto mediować?" prowadzone przez psychologów i mediatorów, a także mszę świętą połączoną z odnowieniem przyrzeczeń małżeńskich[213]. Propozycji, z którymi można zapoznać się na stronie internetowej „Tygodnia Małżeństw"[214], jest jednak znacznie więcej. Wśród nich znaleźć można m.in.:

- wieczór gier planszowych,
- warsztaty strzeleckie,

[207] E.B. Carroll i in., *Integrating Life Skills into Relationship and Marriage Education: The Essential Life Skills for Military Families Program*, „Family Relations" 2013, vol. 62(4), *passim*.

[208] M.C. Van Epp, T.G. Futris, J.C. Van Epp, K. Campbell, *The impact of the PICK a partner relationship education program on single Army soldiers*, „Family and Consumer Sciences Research Journal" 2008, vol. 36, *passim*.

[209] E.B. Carroll, C.C. Smith, A.O. Behnke, *Family life education with military families*, [w:] *Family life education with diverse populations*, red. S.M. Ballard, A.C. Taylor, Thousand Oaks 2012, ss. 92–115.

[210] Czerwonak, *Międzynarodowy Tydzień Małżeństwa 2022 w Gminie Czerwonak od 6 do 14 lutego*, https://czerwonak.pl/pl/mieszkaniec/k-kalendarz/2022/luty/spoleczne/miedzynarodowy-tydzien-malzenstwa-2022-w-gminie-czerwonak-od-6-do-14-lutego/2646, dostęp: 26 sierpnia 2022 r.

[211] M. Januchowski, *Po raz siódmy w Chodzieży zorganizowano Forum Małżeństw*, http://waszeradiofm.pl/aktualnosci/po-raz-siodmy-w-chodziezy-zorganizowano-forum-malzenstw, dostęp: 26 sierpnia 2022 r.

[212] M. Łysek, *Trwa Tydzień Małżeństwa. Co dobrego czeka na małżonków?*, https://deon.pl/inteligentne-zycie/ona-i-on/trwa-tydzien-malzenstwa-co-dobrego-czeka-na-malzonkow-,1853999, dostęp: 26 sierpnia 2022 r.

[213] Czerwonak, dz. cyt., *passim*.

[214] Tydzień Małżeństwa, https://www.tydzienmalzenstwa.pl/, dostęp: 26 sierpnia 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

- masaż dla dwojga,
- randka taneczna,
- warsztat kulinarny „Przez żołądek do serca",
- koncert „Moc w Miłości",
- wieczór filmowo-literacki,
- spacer z przewodnikiem,
- internetowe wyzwania z kodami QR,
- zniżki do kina, hotelu, klubów tanecznych, restauracji, księgarni.

5.3. Działania skierowane do dzieci i młodzieży

Ze względu na to, że przygotowanie do budowania satysfakcjonujących relacji o charakterze romantycznym powinno następować jeszcze zanim dojdzie do budowania pierwszych związków, bardzo ważnym kierunkiem zmian jest zaplanowanie inicjatyw relacyjnych, których adresatami są dzieci i młodzież. Często zapomina się o tym, że pozytywne relacje rodzinne są swego rodzaju czynnikiem ochronnym dla samych rodziców (a także, co zaskakujące, wobec nauczycieli)[215], bowiem ci, którzy w dzieciństwie i wczesnej młodości doświadczyli np. kar fizycznych, są bardziej skłonni do wykazywania się agresją względem rodziców w przyszłości[216]. To oznacza, że przemoc w rodzinie ma charakter dwukierunkowy[217] i bardzo ważna jest nauka prospołecznych wzorców zachowań w rodzinie jako alternatywy względem przemocy[218].

Poza relacjami pomiędzy dziećmi i młodzieżą a członkami rodziny istotne jest także zwrócenie uwagi na relacje, które budują w środowisku rówieśniczym. Jest to ważne m.in. ze względu na to, że budowanie więzi z osobami, które wykazują się agresją, jest czynnikiem przyczyniającym się do późniejszego stosowania przemocy podczas randek, a także zwiększonej tolerancji wobec tego typu zachowań[219]. Wysoki poziom konfliktu rówieśniczego w agresywnych grupach jest istotnym utrudnieniem w kontekście angażowania się w intymne relacje[220]. W rezultacie agresywni nastolatkowie angażują się w związki słabej jakości[221],

[215] I. Ibabe, J. Jaureguizar, P.M. Bentler, *Risk factors for child-to-parent violence*, „Journal of Family Violence" 2013, vol. 28, *passim*.

[216] A. Ulman, M.A. Straus, *Violence by children against mothers in relation to violence between parents and corporal punishment by parents*, „Journal of Comparative Family Studies" 2003, vol. 34, *passim*.

[217] T.D. Kennedy, W.A. Edmonds, K.T. Dann, K.F. Burnett, *The clinical and adaptive features of young offenders of child–parent violence*, „Journal of Family Violence" 2010, vol. 25, *passim*.

[218] J. Lyons, T. Bell, S. Fréchette, E. Romano, *Child-to-parent violence: Frequency and family correlates*, „Journal of Family Violence" 2015, vol. 30, *passim*.

[219] X.B. Arriaga, V.A. Foshee, *Adolescent dating violence: Do adolescents follow their friends' or their parents' footsteps?*, „Journal of Interpersonal Violence" 2004, vol. 19, *passim*.

[220] N.R. Crick, J.K. Grotpeter, *Relational aggression, gender, and social-psychologicaladjustment*, „Child Development" 1995, vol. 66, *passim*.

[221] D.M. Capaldi, L. Crosby, *Observed and reported psychological and physical aggression in young, at-risk couples*, „Social Development" 1997, vol. 6, *passim*.

a nastolatkowie, którzy doświadczyli przemocy podczas randkowania, wykazują większą skłonność do wchodzenia w przemocowe relacje związkowe w dorosłości[222].

W 1988 r. zorganizowano program „Expect Respect" („Oczekuj szacunku"), który miał być pomocą dla uczennic pozostających w związkach mających obraźliwy charakter[223]. Do szkół w USA zostali wysłani doradcy, którzy spotykali się z uczniami w małych grupach. Dzięki współpracy doradców z uczniami opracowano program angażujący cały personel, rodziców, uczniów, szkolnych liderów i osoby szczególnie narażone na przemoc w związkach. Składał się on z trzech elementów:

- strategii profilaktycznej dla całej szkoły – w jej ramach wypełniano kwestionariusze ankiet nt. klimatu w szkole oraz ustalono, w jaki sposób można zgłaszać przemoc interpersonalną;
- kampanii uświadamiającej nauczycieli, uczniów i rodziców;
- szkoleń dla młodzieżowych liderów zachęcających do aktywnego zapobiegania molestowaniu seksualnemu i przemocy podczas randek pn. „SafeTeens" („Bezpieczni nastolatkowie"). Po ośmiu szkoleniach uczestnicy mają za zadanie samodzielnie zidentyfikować problem na ich kampusie i przygotować związany z tym program profilaktyczny.

Dodatkowo zorganizowano grupy wsparcia dla uczniów, którzy doświadczyli nadużyć seksualnych, przemocy w rodzinie (co jest czynnikiem ryzyka związanym z wstępowaniem w przemocowe relacje[224]) lub trwali w negatywnych związkach. Spotkania odbywały się co tydzień, przez cały rok szkolny – osobno dla dziewcząt i chłopców. Dwudziestoczterotygodniowy program prowadzenia sesji grupowych podzielono na pięć części:

- rozwijanie umiejętności grupowych (m.in. ćwiczenia komunikacyjne);
- równość i szacunek (cechy zdrowych relacji, rodzaje stereotypów płciowych itd.);
- nadużycia w relacjach (rozpoznawanie znaków ostrzegawczych, wpływ przemocy na życie człowieka);
- budowanie zdrowych relacji (stawianie granic, rozwiązywanie konfliktów, zakończenie związku);
- informacja podsumowująca (dyskusje, wspólne świętowanie).

Celem tych spotkań była przede wszystkim profilaktyka przemocy względem przyszłych związków uczniów i uczennic, zbudowanie bezpiecznego otoczenia, nawiązywanie dobrych relacji i wsparcie społeczne[225]. Omawiany program odniósł pożądany rezultat – m.in. zre-

[222] National Center for Injury Prevention and Control, *Understanding teen dating abuse (Fact Sheet)*, www.cdc.gov/ncipc/pub-res/DatingAbuseFactSheet.pdf, dostęp: 26 sierpnia 2022 r.

[223] B. Ball, B. Rosenbluth, *Expect Respect Program Overview: A School-Based Program for Preventing Teen Dating Violence and Promoting Safe and Healthy Relationships*, https://vawnet.org/material/expect-respect--program-overview-school-based-program-preventing-teen-dating-violence-and, dostęp: 26 sierpnia 2022 r.

[224] D.A. Wolfe i in., *Predicting Abuse in Adolescent Dating Relationships Over 1 Year: The Role of Child Maltreatment and Trauma*, „Journal of Abnormal Psychology" 2004, vol. 113(3), *passim*.

[225] M.K. Holt, D.L. Espelage, *Social Support as a Moderator Between Dating Violence Victimization and Depression/Anxiety Among African American and Caucasian Adolescents*, „School Psychology Review" 2005, vol. 34(3), *passim*.

dukował nadużycia psychiczne oraz przemoc seksualną w czasie randek, a także poprawił umiejętności radzenia sobie z konfliktami. Dzięki niemu uświadamiano także, dokąd można udać się po pomoc w sytuacji pojawienia się związkowej przemocy[226].

Grafika 9. Wykorzystanie filmów do rozmów o przemocy w relacjach w ramach programu „Start Strong"

Źródło: Start Strong. Building Healthy Teen Relationships, *Social marketing*, https://startstrong.futureswithoutviolence.org/4-elements-of-success/social-marketing-and--communication/, dostęp: 27 sierpnia 2022 r.

Programem skoncentrowanym na zbliżonych celach, który był największą inicjatywą, jaką kiedykolwiek sfinansowano w tym obszarze tematycznym, był program „Start Strong"[227] organizowany w USA. Skierowano go do dzieci i młodzieży w wieku 11–14 lat, które były uczone tego, jak budować zdrowo funkcjonujące związki i zapobiegać przemocy w relacjach romantycznych. Co ważne – aż trzech na czterech ankietowanych w 2011 r. siódmoklasistów twierdziło, że pozostaje w związku, a jedna osoba na trzy była ofiarą przemocy psychologicznej podczas randek, zaś jedna osoba na sześć doświadczyła w ich trakcie agresji fizycznej[228]! To

[226] V.A. Foshee, K.E. Bauman, X.B. Arriaga, *An evaluation of Safe Dates, an adolescent dating violence prevention program*, „American Journal of Public Health" 1998, vol. 88(1), *passim*.

[227] Start Strong: Building Healthy Teen Relationships (Start Strong), *Healthy Relationships Start With Us*, https://startstrong.futureswithoutviolence.org/, dostęp: 27 sierpnia 2022 r.

[228] Tamże.

pokazuje skalę problemu i konieczność inwestowania w relacje jeszcze przed przekroczeniem progu pełnoletności. Ze względu na specyficzny wiek grupy docelowej szczególnie warto pamiętać o tym, aby proponowane działania nie pozostawały oderwane od współczesnej kultury, która w tym czasie jest szczególnie bliska młodym ludziom. W związku z tym inicjatorzy wspomnianego programu poza organizacją zajęć i warsztatów stacjonarnych i spotkań w wersji online, organizowali m.in. imprezy tematyczne dla całych społeczności. Oscylowały one wokół tematyki kluczowej dla programu. W ramach programu zapraszano także do współpracy cieszących się uznaniem młodych influencerów oraz korzystano z najnowszych trendów marketingowych.

Poszukując także innych rozwiązań, które zostały wdrożone poza granicami kraju, warto zapoznać się bliżej z działalnością amerykańskiej fundacji „Futures Without Violence", która m.in. zwraca szczególną uwagę na zaangażowanie mężczyzn w walkę z przemocą wobec kobiet oraz współorganizuje program „Start Strong" Fundacji Roberta Wooda Johnsona. Dzięki przeprowadzeniu tej inicjatywy w wielu placówkach szkolnych udało się zmienić politykę szkolną w temacie przeciwdziałania przemocy na randkach, a także zmniejszyć liczbę negatywnych zachowań, co potwierdzono podczas ewaluacji projektu[229].

Na wysoki poziom innowacyjności warto zwrócić uwagę także w odniesieniu do programu profilaktycznego „Coaching Boys Into Men" (CBIM)[230]. Inicjatywa ta ma na celu uświadomienie młodym mężczyznom, że przemoc nie jest synonimem siły. Kluczową rolę w programie odbywają przeszkoleni trenerzy, którzy dla wielu młodocianych zawodników są wzorami do naśladowania i ich wpływ na postawy przyjmowane przez chłopców może być bardzo istotny. W 2012 r. dokonano ewaluacji projektu i okazało się, że sportowcy biorący w nim udział byli znacznie bardziej skłonni do podejmowanie interwencji wtedy, gdy byli świadkami przemocy. Inicjatywa doczekała się adaptacji w różnych częściach świata – w związku z tym powstał specjalny podręcznik dla trenerów piłki nożnej[231], który przetłumaczono na język francuski i hiszpański, a w jego dystrybucję do 200 krajów zaangażowała się m.in. FIFA[232]. Inicjatywa CBIM jest więc już znana w takich państwach jak np. RPA, Brazylia, Japonia, Meksyk, Norwegia czy Trynidad.

[229] Robert Wood Johnson Foundation, *Evaluation of Start Strong: Building Healthy Teen Relationships*, https://www.rwjf.org/en/library/research/2013/09/start-strong--building-healthy-teen-relationships-evaluation-sum.html, dostęp: 27 sierpnia 2022 r.

[230] Coaching Boys Into Men, *Introducing: The New Advanced Coaches Clinic Toolkit*, https://www.coachescorner.org/, dostęp: 27 sierpnia 2022 r.

[231] Tamże.

[232] Tamże.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Podsumowanie

Pomimo tego, że na polskim gruncie istnieje szereg projektów mających na celu przeciwdziałanie przemocy domowej, to przywołane rozwiązania nieczęsto koncentrują się na wspieraniu relacyjności. W związku z tym działania o charakterze profilaktycznym wymagają szeregu zmian zarówno w skali mikro, jak i mezo oraz makro, bowiem zarówno lokalne rozwiązania, jak i kampanie mają ogólnopolski zasięg w wielu przypadkach powielają istniejące i konwencjonalne rozwiązania, uporczywie pomijając pojawiające się nieustannie wyzwania współczesności. Nie można zapominać również o potrzebie przygotowywania programów wspierających relacje partnerskie w sytuacjach, w których dochodzi do poważnych zmian w życiu rodziny np. przy pojawieniu się dziecka. Warto pamiętać także o tym, że inwestowanie w relacje powinno dotyczyć nie tylko tych, którzy są już w związkach, ale także mieć miejsce jeszcze przed ich budowaniem. W związku z tym inicjatywy powinny być kierowane także do młodzieży.

Schemat 3. Słabe strony działań podejmowanych na rzecz wspierania relacyjności i przeciwdziałania przemocy domowej

Źródło: opracowanie własne

Pandemia COVID-19, kryzys migracyjny, wojna na Ukrainie, zdalne nauczanie – wspomniane wydarzenia mają wpływ zarówno na relacje, jak i na przemoc domową. Ich kryzysowy charakter sprawia, że potrzeba wspierania relacyjności staje się wyraźniejsza m.in. ze względu na słabnące poczucie bezpieczeństwa i indywidualne problemy, z którymi mierzą

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

się poszczególne jednostki. Brak miejsca do pracy i nauki, paraliżująca niemoc, konieczność wspólnego spędzania ze sobą znacznie większej ilości czasu niż do tej pory, ryzyko utraty zatrudnienia – to tylko niektóre z sytuacji mogących wpływać na pogorszenie się relacji pomiędzy poszczególnymi członkami rodziny oraz pomiędzy rodziną i otoczeniem społecznym, skoncentrowanym na własnych problemach. Wśród potencjalnych konsekwencji, do których prowadzi ten stan, znajduje się właśnie przemoc domowa.

Ze względu na to, że z innymi okolicznościami i problemami wiąże się ryzyko przemocy domowej poprzedzone utratą pracy, a z innymi to, przed którym nastąpiła utrata bliskiej osoby, organizowanie wydarzeń nieuwzględniających tego typu czynników, czyli w niewielkim stopniu sprofilowanych, nie jest najlepszym rozwiązaniem. Szczególnej rozwadze należy poddać szereg warsztatów wychowawczych/rodzicielskich/psychoedukacyjnych organizowanych zarówno przez instytucje o charakterze państwowym, jak i liczne organizacje pozarządowe. Analizując programy wspomnianych inicjatyw odnosi się wrażenie, że zmieniana jest w nich głównie kolejność zajęć, które niezależnie od grupy docelowej, roku organizacji i innych kwestii organizacyjnych, oscylują wokół radzenia sobie ze stresem, sposobów komunikacji z nastolatkiem, stawiania dzieciom granic i ich respektowania itp. Także w tym przypadku ma się wrażenie, że aktualność problemów związanych z dziećmi i nastolatkami znajduje się poza obszarem zainteresowania. Tematyka dotycząca nadużywania urządzeń elektronicznych, zarządzania wolnym czasem, zagrożeń związanych z siecią i umiejętno*ści reagowania na nie* pojawia się bowiem niezwykle rzadko. Nie oznacza to oczywiście, że ww. tematy, stanowiące pewnego rodzaju podstawy wychowawcze są zbędne, aczkolwiek skoncentrowane na nich projekty najczęściej nie bazują na badaniach pilotażowych i tematach społecznie ważnych. W związku z tym określenie rzeczywistych potrzeb i braków kompetencyjnych odbywa się wyłącznie w oparciu o intuicję zespołu ds. wdrażania modelu. W niewielu przypadkach po przeprowadzeniu danego projektu dochodzi do upublicznienia jego efektów. Konsekwencją tego jest nie tylko brak rzeczywistej wiedzy o rezultatach, ale także niemożność wyciągnięcia wniosków z dokonań poprzedników. Formułowane w mało precyzyjny sposób cele, które są niemierzalne, to słaba strona wielu programów profilaktycznych, które w wielu przypadkach bazują na dobrym pomyśle, aczkolwiek pozbawione są naukowego zaplecza.

Współpraca organizacji pozarządowych ze środowiskiem naukowym nie jest szczególnie rozwinięta, co przyczynia się m.in. do występowania problemów z formułowaniem celów i weryfikowaniem efektów. Warto mieć to na uwadze chociażby w kontekście planowania danej inicjatywy i poszukiwania partnerów projektu. Ze względu na niezwykle istotny wymiar społeczno-pragmatyczny omawianego tematu szczególne znaczenie może mieć nie tyle zaangażowanie dużych ośrodków naukowych, ale popularyzatorów nauki, czyli osób zajmujących się przekładalnością języka nauki na język osób, które nie pozostają z nią związane. Dzięki temu możliwe jest m.in. dotarcie z przygotowanymi treściami do osób zaliczających się do różnych warstw społecznych. Ważną rolę w tym kontekście odgrywają liczne kampanie społeczne, które wykorzystując narzędzia audiowizualne ró*żnicują i* wzmacniają przekaz. Ponadto zaangażowanie w inicjatywy mające na celu przeciwdziałanie przemocy domowej i wspieranie relacyjności naukowców pozwala także na odejście od stereotypu bazującego na tym, że przemoc domowa jest zjawiskiem niedotyczących osób zamożnych oraz wykształconych.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

To właśnie walka z obiegowymi przekonaniami na temat przemocy domowej oraz jej jednostronnym prezentowaniem, skoncentrowanym na przemocy fizycznej mężczyzn wobec kobiet, stanowi najważniejsze zadania dla inicjator*ów* projektów. „Jeden klaps to nie przemoc", „Nakrzyczenie na dziecko w związku z niesatysfakcjonującą nas oceną nie ma nic wspólnego z przemocą", „Mężczyzna doświadczający przemocy to zwykła ofiara losu." „Nie można wtrącać się w cudze życie" – to tylko niektóre z często powtarzanych sformułowań, które w werbalnej lub niewerbalnej formie przekazywane są z pokolenia na pokolenie[233]. W niektórych projektach zdecydowano się na pokazanie skutków tego typu przekonań, czego przykładem może być „Zielonogórska Kampania Przeciw Przemocy. Widzę, Słyszę, Reaguję"[234], w której w dobitny sposób zaprezentowano, do czego prowadzić może społeczna ignorancja. Podobny charakter miała kampania zorganizowana przez Stowarzyszenie Półpiętro, w której pokazano, że przemoc wcale nie jest zjawiskiem niemożliwym do wykrycia przez najbliższe otoczenie[235]. Tego typu projekty wciąż jednak znajdują się w mniejszości, a efekty części z nich (niekiedy wraz z opisem) dostępne są w szczątkowej formie, co potwierdza m.in. kampania Stowarzyszenia na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia" wraz z agencją Saatchi&Saatchi dotycząca związków polskich powiedzeń z przemocą domową, które zaprezentowano w formie haftu na makatkach[236].

Wielopłaszczyznowość działań podejmowanych na rzecz wspierania relacyjności i przeciwdziałania przemocy domowej powinna cieszyć, aczkolwiek warto mieć na uwadze to, że często są to działania prowadzone niezależnie przez rozmaite podmioty, które mogłyby ze sobą współpracować. Ministerstwa, organy państwowe, jednostki samorządu terytorialnego, ośrodki pomocy społecznej, organizacje pozarządowe, firmy, placówki oświatowe i szereg innych instytucji w niewielkim stopniu czerpie nawzajem z oferowanych wcześniej rozwiązań. Trudno w związku z tym dziwić się temu, że skoro sieć organów profilaktycznych znacznie bardziej przypomina mapę składających się z niepołączonych ze sobą punktów, to i otoczenie społeczne, które powinno być zaangażowane we wspieranie relacyjności na rzecz przeciwdziałania przemocy domowej, jest traktowane jednostkowo, a nie zbiorczo. W praktyce oznacza to, że niewiele jest projektów o charakterze interdyscyplinarnym oraz inicjatyw pokazujących związki pomiędzy wpływem różnych środowisk na relacje rodzinne. Jeżeli więc projekt dotyczy wspierania relacji wnucząt z dziadkami, to najczęściej próżno można tam szukać ukazania wpływu takich działań na umocnienie całej rodziny. Podobnie wygląda to w przypadku relacji sąsiedzkich, które prawie wcale nie są łączone z wspieraniem rodziny. Jest to związane m.in. z tym, że szersze otoczenie społeczne, do którego zaliczają się przykładowo placówki oświatowe, medyczne lub związki wyznaniowe rzadko traktuje się jako punkt

[233] Niebieska Linia, *Fałszywa perspektywa. Jak zmienić społeczne postrzeganie przemocy w rodzinie?*, https://www.niebieskalinia.pl/aktualnosci/aktualnosci/falszywa-perspektywa-jak-zmienic-spoleczne-postrzeganie-przemocy-w-rodzinie, dostęp: 28 sierpnia 2022 r.

[234] Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom, *Widzę, Słyszę, Reaguję. Zielonogórska Kampania Przeciw Przemocy*, https://www.youtube.com/watch?v=UJXEw2HhiEw, dostęp: 28 sierpnia 2022 r.

[235] Pracownia Aktywnego Działania Półpiętro, *Nie wspieraj przemocy. Reaguj*, https://www.youtube.com/watch?v=ItwzxwjG5tc, dostęp: 28 sierpnia 2022 r.

[236] *Przemoc haftowana*, https://kampaniespoleczne.pl/przemoc-haftowana/, dostęp: 28 sierpnia 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

odniesienia dla budowania relacji z rodzinami. Najczęściej miejsca te prezentuje się jako swoiste punkty usługowe, czyli rodzaje kontaktów utrzymywanych ze względu na łączące ich zobowiązania. Ten antyrelacyjny, acz prokontaktowy dyskurs, który podkreśla chwilowość i wymienność dóbr i usług między zaangażowanymi podmiotami, przyczynia się do tego, że miejsca te są konsekwentnie pomijane. Dzieje się to pomimo tego, że w praktyce często dysponują wiedzą o przemocy domowej oraz mają świadomość relacji panujących w danej rodzinie.

Większość projektów i kampanii społecznych mających na celu przeciwdziałanie przemocy domowej i wspieranie relacyjności koncentruje się na relacjach rodziców z dziećmi. Dostrzeżenie tego, że głównym kierunkiem działań wspierających jest relacja pomiędzy rodzicami (głównie matkami) a dziećmi pozwala zrozumieć, że mamy do czynienia z poważnym brakiem równowagi w rodzinnej piramidzie. W ramach tego typu projektów organizowanych jest niewiele zajęć wzmacniających komunikację między partnerami, uczących asertywności, rozmawiania o swoich potrzebach i oczekiwaniach itd. Argument dotyczący pozostawania ze sobą w toksycznej relacji ze względu na dzieci jest jednym z częściej podawanych przez ofiary przemocy domowej, w związku z czym zaznaczyć należy, że punktem wyjścia dla prawidłowej relacji na linii rodzic-dziecko jest zdrowa relacja partnerska. Celowo nie zostały tu użyte terminy rodzic-rodzic, które znów pokazują, że to więź rodzicielska stanowi fundament partnerstwa, co jest błędnym założeniem. To właśnie dlatego na potrzeby przygotowania niniejszego raportu przeanalizowano nie tylko działania skoncentrowane na więzi rodzica z dzieckiem, ale przede wszystkim te, które mają umacniać relacje partnerów oraz innych członków rodziny ze sobą nawzajem, a także ich łączność z szeroko rozumianym otoczeniem społecznym.

Bardzo istotną rolę w związku z tym pełni budowanie pozytywnego przekazu opartego nie tyle na fabularyzowanych, co prawdziwych historiach rodzinnych, które często nie są znane m.in. przez przedstawicieli najmłodszego pokolenia. Dzielenie się z innymi ludźmi historiami, w których fundamentem okazała się trwała relacja pozwalająca na przezwyciężenie rozmaitych trudności oraz opowiadanie o tym, w jaki sposób radzono sobie z powstającymi kryzysami, to świetna baza dla dalszych działań wspierających relacyjność. We wzajemnym poznawaniu siebie pomóc może m.in. organizacja terenowych lub planszowych gier rodzinnych, teatru międzypokoleniowego, a także innych aktywności koncentrujących się wokół miejsc ważnych dla lokalnych społeczności. Ta oferta mogłaby również na stałe wpisać się w kanon zajęć prowadzonych przez centra aktywności rodzinnych. Szczególnie warte uwagi są warsztaty rodzinne prowadzone w ramach rozmaitych wydarzeń takich jak festiwale relacji[237]. Tego typu wydarzenia cieszą się zazwyczaj sporym zainteresowaniem lokalnych społeczności, co warto wziąć pod uwagę zastanawiając się nad tym, jak w atrakcyjny sposób przekazywać np. wiedzę na temat tego, jak polubić *złość*. Ważną rolę w tym kontekście odgrywają także placówki oświatowe. Pomimo tego, że to właśnie tam w głównej mierze dochodzi do uspołeczniania dzieci i młodzieży w praktycznym wymiarze, to młodzi ludzie nie są od teoretycznej strony

[237] J. Markowić, *Jak budować dobre relacje w rodzinie – po Festiwalu Relacji*, https://gdziecko.pl/jak-budowac-dobre-relacje-w-rodzinie-po-festiwalu-relacji/, dostęp: 28 sierpnia 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

przygotowywani do radzenia sobie z trudnymi sytuacji takimi jak przemoc domowa, ani do budowania relacji m.in. z przedstawicielami różnych pokoleń. W związku z tym zaangażowanie szkół – m.in. poprzez organizację dobrze przemyślanych i dostosowanych do wyzwań współczesności programów profilaktycznych oraz wydarzeń, dla których inspiracją może być festiwal relacji – jest niezwykle istotne.

Nader rzadko organizowane są projekty wspierające relacje w rodzinach, w których pojawia się poważna choroba lub niepełnosprawność. Jednym z chlubnych wyjątków jest Fundacja Wielkie Rzeczy oferująca m.in. konsultacje prowadzone przez rodziców dzieci z niepełnosprawnościami dla rodziców dzieci z niepełnosprawnościami oraz kursy podnoszące ich kompetencje[238]. Rodzice, dziadkowie czy też rodzeństwo osób zmagających się z dysfunkcjami ze względu na konieczność sprawowania intensywnej opieki nad osobami częściowo lub w pełni niesamodzielnymi są wykluczeni z omawianych w niniejszym raporcie inicjatyw. Dzieje się to pomimo tego, że zagrożenie przemocą domową w ich przypadku jest jak najbardziej realne – w kontekście doświadczania np. przemocy psychicznej ze strony członków rodziny lub inicjowania przemocy wobec osoby niesamodzielnej.

Analiza licznych projektów i inicjatyw oscylujących wokół omawianego tematu jednoznacznie prowadzi do wniosku, że to interwencja, a nie prewencja w kontekście przemocy domowej znajduje się na pierwszym planie. Wzrasta wiedza pracowników służb, które mogą być zaangażowane w założenie „Niebieskiej Karty", na temat narzędzi umożliwiających ofiarom bezpieczne zbieranie materiałów obciążających agresora czy też pozwalających na zgłoszenie zagrożenia odpowiednim służbom. Warto zaznaczyć, że w 2020 r. wypełniono ponad 90 tys.[239] „Niebieskich Kart – A", czyli formularzy uzupełnianych przy podejrzeniu występowania przemocy domowej przez pracowników pomocy społecznej, służby zdrowia, policji lub gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych. Pokazuje to skalę tego problemu na terenie Polski. Mając na uwadze to, że takie sytuacje zazwyczaj przez długi czas bywają skrzętnie ukrywane przez ofiary, statystyki dotyczące tego zjawiska zapewne są zaniżone względem stanu faktycznego. Jednym z najnowszych narzędzi wspierających osoby doświadczające wspomnianej przemocy jest aplikacja „Twój parasol"[240]. To dzięki niej ofiary w trosce o swoje bezpieczeństwo mogą działać w trybie ukrytym, sprawiając wrażenie, że korzystają z aplikacji pogodowej. Zapisy dotyczące wspierania rodzin zmagających się z dysfunkcjami i organizowania inicjatyw poświęconych tym, którzy znajdują się w kryzysie, można znaleźć m.in. w strategiach miast i organizacji pozarządowych. Jest to oczywiście inicjatywą potrzebną, ale nieoddzielanie prewencji od interwencji może powodować, że wsparcie tych, którzy chcą poradzić sobie z małym kryzysem, nie będzie możliwe. Mogą bowiem oni nie chcieć przynależeć do grupy, która źle im się kojarzy (np. zagrożeni zachowaniami przemocowymi).

[238] Fundacja Wielkie Rzeczy, *Projekty*, https://wielkierzeczy.org/projekty/, dostęp: 28 sierpnia 2022 r.

[239] M. Topolewska, *Niebieskie karty i przemoc – jakie statystyki?*, https://www.infor.pl/prawo/pomoc-spoleczna/przemoc-w-rodzinie/5315030,Niebieskie-karty-i-przemoc-jakie-statystyki.html, dostęp: 3 lipca 2022 r.

[240] K. Ziółkowska, *Boisz się? Ściągnij „Twój parasol". Może uratować Ci życie*, https://tvn24.pl/tvnwarszawa/najnowsze/przemoc-domowa-jak-dziala-aplikacja-twoj-parasol-4558385, dostęp: 28 sierpnia 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Istnieją inicjatywy organizowane w skali mikro np. przez Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej, które bazują na interesującym pomyśle, jednak największą barierą, z którą muszą się zmagać, poza kwestiami finansowymi i nielicznymi współpracami, pozostaje promocja. Informacje na temat projektu znaleźć można w takim przypadku najczęściej tylko na stronie internetowej danej instytucji. Im mniejszy projekt, tym mniejsza szansa na zapoznanie się z raportem podsumowującym i prezentującym efekty pracy, a także tym mniejsze grono odbiorców. Oczywiście nie zawsze jest to wadą, bowiem projekty lokalne charakteryzują się innym doborem grupy docelowej, aniżeli ma to miejsce w przypadku kampanii ogólnopolskich, jednakże m.in. ze względu na znaczenie analizy dobrych i złych praktyk innych instytucji zajmujących się tą samą tematyką, niezwykle ważne jest nie tylko informowanie o starcie i zakończeniu projektu, ale także o bieżących postępach. Warto to czynić m.in. w mediach społecznościowych danej instytucji.

Schemat 4. Kierunki rozwoju działań podejmowanych na rzecz przeciwdziałania przemocy domowej

Źródło: opracowanie własne

Inicjatywy mające na celu wspieranie relacyjności i przeciwdziałanie przemocy domowej wiążą się z jeszcze jednym poważnym wyzwaniem. W projekty koncentrujące się na wspieraniu rodziny często zaangażowane są instytucje utożsamiające się z wartościami chrześcijańskimi. W związku z tym osoby mogące należeć do danej grupy docelowej, dla których jednak wartości te nie mają priorytetowego charakteru, wykazują się zdystansowaniem lub jawną niechęcią względem tego typu projektów, które w ich opinii nadmiernie ingerują w prywatną sferę życia człowieka. Podobny problem dotyczy inicjatyw organizowanych przez organizacje prezentujące skrajnie odmienną narrację, które również dotrzeć mogą do ograniczonego grona odbiorców ze względu na prezentowany przez siebie światopogląd. Niechęć do współpracy wspomnianych instytucji nawet na rzecz wspólnej idei takiej jak przeciwdziałanie przemocy domowej jest więc *równie poważnym wyzwaniem, co zachęcanie grona osób zajmujących się omawianym tematem do wdrażania nowych, nierzadko niek*onwencjonalnych form działania. Mogą one bazować na innowacyjnych technikach i narzędziach, do których

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.
HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

zaimplementowania potrzebni są m.in. studenci i doktoranci zajmujący się profilaktyką przemocy domowej, którzy mogą zająć się badaniami tego obszaru. Bardzo istotne jest również kierowanie przekazu nie tylko do wąskich grup docelowych, czyli agresorów i ofiar (którymi najczęściej są kobiety oraz dzieci, co z jednej strony jest działaniem zrozumiałym ze względu na faktyczną dominację tej grupy w statystykach, ale jednocześnie prowadzi to do marginalizacji m.in. przemocy wobec seniorów czy też mężczyzn), ale także do otoczenia, w którym się znajdują. Sąsiedzi, wychowawcy, dziadkowie, duszpasterze, lekarze rodzinni, przyjaciele rodziny – to także o nich należy myśleć w kategorii odbiorców działań mających na celu przeciwdziałanie przemocy i wspieranie relacji, dzięki czemu do samej przemocy może wcale nie dojść.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Bibliografia

Aarons G.A., Hurlburt M., Horwitz S.M., *Advancing a Conceptual Model of Evidence-Based Practice Implementation in Public Service Sectors*, „Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research" 2011, vol. 38(1).

Alkire S., Foster J., *Counting and Multidimensional Poverty Measurement*, „Journal of Public Economics" 2011, vol. 95 (7–8).

Amato P.R., *The impact of family formation change on the cognitive, social, and emotional well-being of the next generation*, „The Future of Children" 2005, vol. 15(2).

Arriaga X.B., Foshee V.A., *Adolescent dating violence: Do adolescents follow their friends' or their parents' footsteps?*, „Journal of Interpersonal Violence" 2004, vol. 19.

Bandura A. & National Inst of Mental Health, *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall 1986.

Bąbska B. i in., *Model środowiskowej pracy socjalnej/organizowania społeczności lokalnej*, Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Lokalnej CAL i Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2013.

Beach S.R. i in., *The effect of communication change on long-term reductions in child exposure to conflict: Impact of the Promoting Strong African American Families (ProSAAF) program*, „Family Process" 2014, vol. 53(4).

Becchetti L., Pelloni A., Rossett F., *Relational Goods, Sociability, and Happiness*, „CEIS Tor Vergata" 2008, vol. 6, issue 4, no. 117.

Bischof G., Stith S., Whitney M.L., *Family environments of adolescent sex of-fenders and other juvenile delinquents*, „Adolescence" 1995, vol. 30.

Blanchard V.L., Hawkins A.J., Baldwin S.A., Fawcett E.B., *Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: A meta-analytic study*, „Journal of Family Psychology" 2009, vol. 23.

Bodenmann G., Hilpert P., Nussbeck F.W., Bradbury T.N., *Enhancement of couples' communication and dyadic coping by a self-directed approach: A randomized controlled trial*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology" 2014, vol. 82(4).

Bodenmann G., Shantinath S.D., *The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A New Approach to Prevention of Marital Distress Based Upon Stress and Coping. Family Relations*, „An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies" 2004, vol. 53(5).

Bond S.B., Bond M., *Attachment styles and violence within couples*, „Journal of Nervous and Mental Disease" 2004, vol. 192(12).

Bulmer M., Lewis J., Piachau D., *The Goals of Social Policy*, London 1989.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Burge S.K., Schneider F.D., Ivy L., Catala S., *Patients' Advice to Physicians About Intervening in Family Conflict*, „The Annals of Family Medicine" 2005, vol. 3(3).

Cadag J., Gaillard J.C., *Integrating knowledge and actions in disaster risk reduction: the contribution of participatory mapping*, „Area" 2012, vol. 44.

Cano A., Vivian D., *Life stressors and husband-to-wife violence*, „Aggression and Violent Behavior" 2001, vol. 6(5).

Capaldi D.M., Crosby L., *Observed and reported psychological and physical aggression in young, at-risk couples*, „Social Development" 1997, vol. 6.

Capaldi D.M., Knoble N.B., Shortt J.W., Kim H.K., *A systematic review of risk factors for intimate partner violence*, „Partner Abuse" 2012, vol. 3(2).

Capaldi D.M., Shortt J.W., Crosby L., *Physical and psychological aggression in at-risk young couples: Stability and change in young adulthood*, „Merrill-Palmer Quarterly" 2003, vol. 49.

Carroll E.B. i in., *Integrating Life Skills into Relationship and Marriage Education: The Essential Life Skills for Military Families Program*, „Family Relations" 2013, vol. 62(4).

Carroll E.B., Smith C.C., Behnke A.O., *Family life education with military families*, [w:], *Family life education with diverse populations*, red. S.M. Ballard, A.C. Taylor, Thousand Oaks 2012.

Carroll J.S., Doherty W.J., *Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta--analytic review of outcome research*, „Family Relations" 2003, vol. 52.

Carvalho-Barreto A. i in., Dese*nvolvimento humano e violência de gênero: uma integração bioecológica*, „Psicologia-reflexao e Critica" 2009, vol. 22.

Clark-Ibanez M., *Inner-city children in sharper focus. Sociology of childhood and photoelicitation interviews*, [w:] *Visual research methods: Image, society and representation*, red. G.C. Stanczak, Los Angeles 2007.

Clements K., *Participatory action research and photovoice in a psychiatric nursing/ clubhouse collaboration exploring recovery narrative*, „Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing" 2012, vol. 19(9).

Conger R.D., Conger K.J., Martin M.J., *Socioeconomic status, family processes, and individual development*, „Journal of Marriage and Family" 2010, vol. 72(3).

Cowan P.A., Cowan C.P., *Controversies in couple relationship education (CRE): Overlooked evidence and implications for research and policy*, „Psychology, Public Policy, and Law" 2014, vol. 20(4).

Crick N.R., Grotpeter J.K., *Relational aggression, gender, and social-psychologicaladjustment*, „Child Development" 1995, vol. 66.

DeFrain J., Asay S.M., *Strong families around the world: An introduction to the family strengths perspective* „Marriage & Family Review" 2007, vol. 41(1–2).

DeMaria R.M., *Distressed couples and marriage education*, „Family Relations" 2005, vol. 54.

DeMaris A. i in., *Distal and proximal factors in domestic violence: A test of an integrated model*, „Journal of Marriage and Family" 2003, vol. 65(3).

Doumas D.M., Pearson C.L., Elgin, J.E. McKinley L.L., *Adult attachment as a risk factor for intimate partner violence: the "mispairing" of partners' attachment styles*, „Journal Interpers Violence" 2008, vol. 23(5).

Drewniak E., *Wpływ kobiet na politykę państwa: na przykładzie Polski i Hiszpanii*, Kraków 2012.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Exner-Cortens D., Gill L., Eckenrode J., *Measurement of adolescent dating violence: A comprehensive review (Part 2, attitudes)*, „Aggression and Violent Behavior" 2016, vol. 27.

Faber A.D., Wasserman S., *Social support and social networks: synthesis and review*, „Social Networks and Health" 2002.

Flynn A., Graham K., *"Why did it happen?" A review and conceptual framework for research on perpetrators' and victims' explanations for intimate partner violence*, „Aggression and Violent Behavior" 2010, vol. 15(3).

Follingstad D.R., Rogers M.J., Duvall J.L., *Factors Predicting Relationship Satisfaction, Investment, and Commitment When Women Report High Prevalence of Psychological Abuse*, „Journal of Family Violence" 2012, vol. 27.

Foshee V.A., Bauman K.E., Arriaga X.B., *An evaluation of Safe Dates, an adolescent dating violence prevention program*, „American Journal of Public Health" 1998, vol. 88(1).

Gelles R.J., *Through a sociological lens: social structure and family violence*, [w:] *Current controversies in family violence*, red. R.J. Gelles, D.R. Loseke, Newbury Park 1994.

Gierczyk M., Dobosz D., *Możliwości metodologiczne w badaniach problemów społecznych – perspektywa partycypacyjna*, „Pedagogika Społeczna" 2016, nr 2(60).

Glenn N.D., *With this ring: A national survey on marriage in America*, DC: National Fatherhood Initiative, Washington 2005.

Gnatowska G., Wejcman Z., *Partnerstwo, rola i proces tworzenia*, Centrum Wspierania Aktywności Lokalnej CAL, Warszawa 2005.

Golden S.D., Perreira K.M., Piette-Durrance C., *Troubled times, troubled relationships: How economic resources, gender beliefs, and neighborhood disadvantage influence intimate partner violence*, „Journal of Interpersonal Violence" 2013, vol. 28.

Goode W., *Force and violence in the family*, „Journal of Marriage and the Family" 1971, vol. 33.

Gross D., Julion W., Fogg L., *What motivates participation and dropout among low-income urban families of color in a prevention intervention?*, „Family Relations" 2001, vol. 50(3).

Habana-Hafner S., Reed H.B., *Partnerstwo dla rozwoju społecznego. Porady dla praktyków i szkoleniowców*, Fundusz Współpracy, Warszawa 1995.

Hahlweg K. i in., *Prevention of marital distress: Results of a German prospective longitudinal study*, „Journal of Family Psychology" 1998, vol. 12.

Halford W.K., Markman H.J., Kline G.H., Stanley S.M., *Best practice in couple relationship education*, „Journal of Marital and Family Therapy" 2003, vol. 29.

Halford W.K., *The future of couple relationship education: Suggestions on how it can make a difference*, „Family Relations" 2004, vol. 53.

Hawkins A.J., Marshall C.M., Allen S.M., *The orientation toward domestic labor questionnaire: Exploring dual-earner wives' sense of fairness about family work*, „Journal of Family Psychology" 1998, vol. 12.

Holt M.K., Espelage D.L., *Social Support as a Moderator Between Dating Violence Victimization and Depression/Anxiety Among African American and Caucasian Adolescents*, „School Psychology Review" 2005, vol. 34(3).

Ibabe I., Jaureguizar J., Bentler P.M., *Risk factors for child-to-parent violence*, „Journal of Family Violence" 2013, vol. 28.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Johnson M.D., Bradbury T.N., *Contributions of Social Learning Theory to the promotion of healthy relationships: Asset or liability?*, „Journal of Family Theory & Review" 2015, vol. 7(1).

Kacperczyk A., *Wsparcie społeczne w instytucjach opieki paliatywnej i hospicyjnej*, Łódź 2006.

Kawula S., *Diagnoza społeczna*, [w:] *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej*, red. D. Lalak, T. Pilch, Warszawa 1999.

Kennedy T.D., Edmonds W.A., Dann K.T., Burnett K.F., *The clinical and adaptive features of young offenders of child–parent violence*, „Journal of Family Violence" 2010, vol. 25.

Klumb P., Hoppmann C., Staats M., *Division of labor in German dualearner families: Testing equity theoretical hypotheses*, „Journal of Marriage and Family" 2006, vol. 68.

Lambert N.M. i in., *Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a partner changes one's view of the relationship*, „Psychological Science" 2010, vol. 21(4).

Lambert N.M., Fincham F.D., *Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behawior*, „Emotion" 2011, vol. 11(1).

Larson J.H., *Innovations in marriage education: Introduction and challenges*, „Family Relations" 2004, vol. 53(5).

Larson J.H., Newell K., Topham G., Nichols S., *A review of three comprehensive premarital assessment questionnaires*, „Journal of Marital and Family Therapy" 2002, vol. 28.

Lewenstein B., *Nowy paradygmat rozwoju układów lokalnych – w stronę obywatelskich wizji społeczności lokalnych*, Warszawa 2006.

Lewis S.F., Fremouw W., *Dating Violence: A critical reviewof the literaturę*, „Clinical Psychology Review" 2001, vol. 21.

Linder J.R., Crick N.R., Collins W.A., *Relational aggression and victimization in young adults' romantic relationships: Associations with perceptions of parent, peer, and romantic relationship quality*, „Social Development" 2002, vol. 11(1).

Lubbers M.J., Small M.L., García H.V., *Do Networks Help People To Manage Poverty? Perspectives from the Field*, „Annals of the American Academy of Political and Social Science" 2020, vol. 689, no. 19.

Lyons J., Bell T., Fréchette S., Romano E., *Child-to-parent violence: Frequency and family correlates*, „Journal of Family Violence" 2015, vol. 30.

Marcus R.F., *Patterns of Intimate Partner Violence in Young Adult Couples*, „Violence and Victims" 2012, vol. 27(3).

Marcus R.F., *Unilaterally Violent, and Mutually Violent Couples*, „Violence and Victims" 2012, vol. 27, no 3.

Milner J.S., Chilamkurti C., *Physical child abuse perpetrator characteristics: A review of the literature*, „Journal of Interpersonal Violence" 1991, vol. 6.

Mirczak A., *Determinanty wsparcia społecznego wśród starszych mieszkańców wsi*, „Labor et Educatio" 2014, nr 2.

Misiak W., *Jakość życia*, [w:] *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej*, red. D. Lalak, T. Pilch, Warszawa 1999.

Moreira S., Galvão L., Melo C., Azevedo G., *Physical violence against women from the perspective of health professionals,* „Revista de Saúde Pública" 2008, vol. 42(6).

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Mosmann C., Wagner A., Féres-Carneiro T., *Qualidade conjugal: Mapeando conceitos [Marital quality: Mapping out concepts]*, „Paidéia (Ribeirão Preto)" 2006, vol. 16(35).

Murry V.M. i in., *Racial discrimination as a moderator of the links among stress, maternal psychological functioning, and family relationships*, „Journal of Marriage and the Family" 2001, vol. 63.

Novak J., Furman W., *Partner Violence During Adolescence and Young Adulthood: Individual and Relationship Level Risk Factors*, „Journal of Youth and Adolescence" 2016, vol. 45.

Nussbaum M.C., *Creating Capabilities. The Human Development Approach*, Cambridge 2011.

Ooms T., Wilson P., *The Challenges of Offering Relationship and Marriage Education to Low-Income Populations. Family Relations*, „An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies" 2004, vol. 53(5).

Oss K., Leung M., Buckley J., Wilson-Taylor M., *Voices through cameras: Learning about the experience of minority government – insured overweight and obese New York City adolescents using photovoice*, „Journal of Communication in Healthcare" 2014, vol. 7(4).

Pikuła N.G., *Senior w przestrzeni społecznej*, Warszawa 2013.

Pommersbach J., *Wsparcie społeczne a choroba*, „Przegląd Psychologiczny" 1988, nr 31(2).

Rebello K., Junior M.D., Brito R.C., *Fundamental factors in marital satisfaction: An assessment of Brazilian couples*, „Psychology" 2014, vol. 5.

Rizzon A.L., Mosmann C.P., Wagner A., *A qualidade conjugal e os elementos do amor: Um estudocorrelacional [Marital quality and love components: A correlational study]*, „Contextos Clínicos" 2013, vol. 6(1).

Robin D.M. i in., *Implementation of the Building Strong Families Program. Report submitted to the U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families*, DC: Mathematica Policy Research, Washington 2008.

Saltzman L.E., Fanslow J.L., McMahon P.M., Shelley G.A., *Intimate Partner Violence Surveillance: Uniform Definitions and Recommended Data Elements*, Centers for Disease Control and Prevention NCfIPaC, Atlanta 2002.

Schafer J., Caetano R., Cunradi C.B., *A path model of risk factorsfor intimate partner violence among couples in the United States*, „Journal of Interpersonal Violence" 2004, vol. 19.

Schindler J., *Strategie zmiany hierarchii wartości*, [w:] B. Lewenstein, J. Schindler, R. Skrzypiec, *Partycypacja społeczna i aktywizacja w rozwiązywaniu problemów społecznych*, Warszawa 2010.

Scott S., Babcock J.C., *Attachment as a Moderator Between Intimate Partner Violence and PTSD Symptoms*, „Journal of Family Violence" 2010, vol. 25.

Sęk H., *O wieloznacznych funkcjach wsparcia społecznego*, [w:] *Psychologia kliniczna i psychologia zdrowia. Wybrane zagadnienia*, red. L. Cierpiałkowska, H. Sęk, Poznań 2001.

Silverman R.M., Patterson K.L., *Qualitative Research Methods for Community Development*, London 2015.

Singer J.E., Lord D., *The role of social support in coping with chronic or life threatening illness*, [w:] *Handbook of Psychology and Health*, red. A. Baum, S. Taylor, J.E. Singer, Hillsdale New York 1984.

Skrzypiec R., *Konflikt jak strategia rozwiązywania problemów w społecznościach lokalnych*, [w:] B. Lewenstein, J. Schindler, R. Skrzypiec, *Partycypacja społeczna i aktywizacja w rozwiązywaniu problemów społecznych*, Warszawa 2010.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Soss J., *Unwanted Claims: The Politics of Participation in the U.S. Welfare System*, Ann Arbor 2000.

Spurek S., *Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie. Komentarz*, Warszawa 2021.

Stahmann R.F., Hiebert W.J., *Premarital and remarital counseling: The professional's handbook*, San Francisco 1997.

Stanley S.M., Amato P.R., Johnson C.A., Markman H.J., *Premarital education, marital quality, and marital stability: Findings from a large, random household survey*, „Journal of Family Psychology" 2006, vol. 20(1).

Starosta P., *Poza metropolią. Wiejskie i małomiasteczkowe zbiorowości lokalne a wzory porządku makrospołecznego*, Łódź 1995.

Steinmetz S.K., *The battered husband syndrome*, „Victimology" 1978, vol. 2.

Śmigiel W., *Zrzeszenia rodzin katolickich w Polsce*, „Roczniki Pastoralno-Katechetyczne" 2010, t. 2(57).

Toepfer S.M., Cichy K.E., Peters P., *Letters of gratitude: Further evidence of author benefits*, „Journal of Happiness Studies" 2011, vol. 13(1).

Ulman A., Straus M.A., *Violence by children against mothers in relation to violence between parents and corporal punishment by parents*, „Journal of Comparative Family Studies" 2003, vol. 34.

Urbanik A., Gołdys A., Daszkowska-Kamińska A., *Diagnoza potrzeb młodzieży w* środowisku lokalnym, Polska Fundacja Dzieci i Młodzieży, Warszawa 2010.

Van Epp M.C., Futris T.G., Van Epp J.C., Campbell K., *The impact of the PICK a partner relationship education program on single Army soldiers*, „Family and Consumer Sciences Research Journal" 2008, vol. 36.

Wages S.A., *A formative and summative education of a marriage preparation program using mentor couples (Doctoral dissertation, Florida State University, Jacksonville, FL). Available from ProQuest Dissertations and Theses database*, (AAT 3076209), 2003.

Wang C., Yi W.K., Tao Z.W., Carovano K., *Photovoice as a participatory health promotion strategy*, „Health Promotion International" 1998, vol. 13(1).

Wang C., *Youth Participation in Photovoice as a Strategy for Community Change*, „Journal of Community Practice" 2006, vol. 14(1–2).

Weiner B., *Human motivation: Metaphors, theories, and research*, London 1992.

Whiting J.B. i in., *Intergenerational transmission of violence: The influence of self-appraisals, mental disorders and substance abuse*, „Journal of Family Violence" 2009, vol. 24(8).

Williams L.M., Riley L.A., Risch G.S., Van Dyke D.T., *An empirical approach to designing marriage preparation programs*, „The American Journal of Family Therapy" 1999, vol. 27.

Williams S.L., Frieze I.H., *Patterns of Violent Relationships, Psychological Distress, and Marital Satisfaction in a National Sample of Men and Women. Sex Roles*, „A Journal of Research" 2005, vol. 52(11–12).

Wilmoth J.D., Fournier D.G., *Barriers to providing marriage preparation*, „The Journal of Family and Community Ministries" 2009, vol. 22.

Wilmoth J.D., Smyser S., *A National Survey of Marriage Preparation Provided by Clergy*, „Journal of Couple & Relationship Therapy" 2012, vol. 11(1).

Wojtasik Ł., *Kampania „Dzieciństwo bez przemocy (2001 r.)*, „Dziecko krzywdzone" 2009, nr 3(28).

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

https://eog.gov.pl https://eeagrants.org

Wolfe D.A. i in., *Predicting Abuse in Adolescent Dating Relationships Over 1 Year: The Role of Child Maltreatment and Trauma*, „Journal of Abnormal Psychology" 2004, vol. 113(3).
Wood G., *Staying secure, staying poor*, „World Development" 2003, vol. 31, issue 3.
Wódz K., *Praca socjalna w środowisku zamieszkania*, Katowice 1998.

Netografia

4gift.pl, *Zdrapka przeżyć dla pary*, https://4gift.pl/zdrapka-przezyc-dla-pary.html?gclid=CjoK-CQjw_4-SBhCgARIsAAlegr Wwwe_TcZ9TjGy8Zou006c9Zc2RHyonDVAOfmVVZN6jBJt-9st23MTwaAt_wEALw_ wcB, dostęp: 15 lipca 2022 r.
Administration for Children and Families, https://en.wikipedia.org/wiki/Administration_for_Children_and_ Families, dostęp: 24 sierpnia 2022 r.
Adwentownik, https://adwentownik.pl/, dostęp: 15 lipca 2022 r.
Album przygód, https://albumprzygod.pl/, dostęp: 15 lipca 2022 r.
Allegro, *English for beginners – Czego szukasz w Święta?*, https://www.youtube.com/watch?v=tU5Rnd-HM6A&t=19s, dostęp: 17 sierpnia 2022 r.
Amica, UAM, *Relacje w sąsiedztwie. Raport 2019*, https://amicaforothers.pl/ Relacje_w_sasiedztwie_RAPORT.pdf, dostęp: 17 sierpnia 2022 r.
Ball B., Rosenbluth B., *Expect Respect Program Overview: A School-Based Program for Preventing Teen Dating Violence and Promoting Safe and Healthy Relationships*, https://vawnet.org/material/expect-respect-program-overview-school-based-program-preventing-teen-dating--violence-and, dostęp: 26 sierpnia 2022 r.
Bąbska B., Rymsza M., *Organizowanie społeczności lokalnej – metodyka pracy środowiskowej*, http://www.osl.org.pl/wp-content/uploads/2014/09/Tryptyk-02_calosc-lekka.pdf, dostęp: 19 sierpnia 2022 r.
Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom, *Widzę, Słyszę, Reaguję. Zielonogórska Kampania Przeciw Przemocy*, https://www.youtube.com/watch?v=UJXEw2HhiEw, dostęp: 28 sierpnia 2022 r.
Brejdygant I., *Nie krzywdź, a nie będziesz krzywdzony*, https://www.youtube.com/watch?v=tTUiBR-Fw48E, dostęp: 10 lipca 2022 r.
Carter C.H., *Healthy marriage and relationship education: Strengthening family bonds and increasing economic independence*, https://www.hhs.gov/blog/2018/08/23/healthy-marriage-and--relationship-education.html, dostęp: 24 sierpnia 2022 r.
Centrum Praw Kobiet, *Równość zaczyna się w domu*, https://cpk.org.pl/rownosc-zaczyna-sie-w-domu/, dostęp: 14 lipca 2022 r.
Centrum Rozwoju Personalnego we Wrocławiu, *Moje dziecko jest wyjątkowe – trening kompetencji rodzicielskich*, https://www.crp.wroclaw.pl/kurs/moje-dziecko-jest-wyjatkowe--trening--kompetencji-rodzicielskich-99.html, dostęp: 14 lipca 2022 r.
Chiara E.D., Perali F., *Relational Well-being and the Many Dimensions of Poverty in Italy*, https://conference.iza.org/conference_files/Statistic_2022/perali_f2367.pdf, dostęp: 8 lipca 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.
https://eog.gov.pl https://eeagrants.org

Coaching Boys Into Men, *Introducing: The New Advanced Coaches Clinic Toolkit*, https://www.coachescorner.org/, dostęp: 27 sierpnia 2022 r.

Cohen P.N., *Healthy Marriage and Responsible Fatherhood: Time for some results*, https://family-inequality.wordpress.com/2011/11/14/hmi-and-rf-results/, dostęp: 25 sierpnia 2022 r.

Couplecare counselors and educators information page, *About CoupleCare*, http://www.couplecare.info/CcareProgram.htm, dostęp: 25 sierpnia 2022 r.

Crazy Shop, *Karteczki z wyzwaniami: porady dla młodych rodziców*, https://www.crazyshop.pl/prod_70881_karteczki-z-wyzwaniami-porady-dla-mlodych-rodzicow?gclid=Cj0KCQjw_4-SBhCgARIsAAlegrU3Kz87ptuTTKIp5i-5aM457q5W0N-l0Nlklqe-hL5wPnSukq--LtfcaAmxwEAL w_wcB, dostęp: 15 lipca 2022 r.

Czerwonak, *Międzynarodowy Tydzień Małżeństwa 2022 w Gminie Czerwonak od 6 do 14 lutego*, https://czerwonak.pl/pl/mieszkaniec/k-kalendarz/2022/luty/spoleczne/ miedzynarodowy--tydzien-malzenstwa-2022-w-gminie-czerwonak-od-6-do-14-lutego/2646, dostęp: 26 sierpnia 2022 r.

DateBox – randka w pudełku, https://pairbuilding.pl/, dostęp: 15 lipca 2022 r.

Diakonia Ruchu Światło-Życie prowadzi projekt „Randka Małżeńska 2.0", https://www.ekai.pl/diakonia-ruchu-swiatlo-zycie-prowadzi-projekt-randka-malzenska-2-0/, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Dziadkowie i wnuki. Wspólna historia w nowej kampanii społecznej, https://www.wirtualnemedia.pl/ artykul/dziadkowie-i-wnuki-wspolna-historia-w-nowej-kampanii-spolecznej, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Dziadosz W., *Rok z pandemią: Kto potrzebuje ministra ds. samotności?*, https://www.euractiv.pl/section/praca-i-polityka-spoleczna/news/japonia-wielka-brytania-szwecja-minister--samotnosci-theresa-may-jo-cox-pandemia-covid19-samobojstwa-cdc-hikikomori--sakamoto-suga-tracey-crouch/, dostęp: 5 lipca 2022 r.

Employer Branding HRK SA, *Work-life balance. Niewykorzystany potencjał*, https://docplayer.pl/108993372-Work-life-balance-niewykorzystany-potencjal.html, dostęp: 16 sierpnia 2022 r.

Family Life Canada, *Marriage Mentoring Initiative*, https://www.familylifecanada.com/marriage--mentoring/, dostęp: 26 sierpnia 2022 r.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, *Kampania „Dziadkowie i wnuki. Wspólna historia"*, https://www.youtube.com/watch?v=haoT-s2h8Bg, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, *O Fundacji*, https://fdds.pl/o-fundacji.html, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, *Potrafię się zatrzymać – animacja główna*, https://www.youtube.com/watch?v=XBuAIh5OzLU, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, *Potrafię się zatrzymać… Ale jak to zrobić?,* https://fdds.pl/_Resources/Persistent/9/d/7/0/9d70b731a91db802329b02f085e018b38215b6cd/Poradnik-dla--rodzic%C3%B3w-1.pdf, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Fundacja Mamy i Taty, *Nasze raporty,* https://serwisrodzinny.pl/nasze-raporty/, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Fundacja Misterogrande, *O fundacji*, https://misterogrande.pl/fundacja, dostęp: 17 sierpnia 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

https://eog.gov.pl https://eeagrants.org

Fundacja Stocznia, *Jak dobrze ewoluować projekty?*, https://stocznia.org.pl/wp-content/uploads/2022/02/Jakdobrzeewaluowaprojektyver2.pdf, dostęp: 23 sierpnia 2022 r.

Fundacja Wielkie Rzeczy, *Projekty*, https://wielkierzeczy.org/projekty/, dostęp: 28 sierpnia 2022 r.

Fundacja Zaczyn, *Zauważeni! Rusza wspólna akcja TVN Uwaga oraz Fundacji Zaczyn*, https://zaczyn.org/zauwazeni-rusza-wspolna-akcja-tvn-uwaga-oraz-fundacji-zaczyn/, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Gdy pracownik jest rodzicem – korzyści dla rodzin z polityki work-life balance w polskich firmach, https://hrk.pl/pl/baza-wiedzy/artykuly-eksperckie/gdy-pracownik-jest-rodzicem-korzysci--dla-rodzin-z-polityki-work-life-balance-w-polskich-firmach, dostęp: 16 sierpnia 2022 r.

Główny Urząd Statystyczny, *Działalność stowarzyszeń i podobnych organizacji społecznych, fundacji, społecznych podmiotów wyznaniowych oraz samorządu gospodarczego i zawodowego w 2020 r. – wyniki wstępne*, https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/gospodarka-spoleczna--wolontariat/gospodarka-spoleczna-trzeci-sektor/dzialalnosc-stowarzyszen-i-podobnych--organizacji-spolecznych-fundacji-spolecznych-podmiotow-wyznaniowych-oraz--samorzadu-gospodarczego-i-zawodowego-w-2020-r-wyniki-wstepne,3,9.html, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Główny Urząd Statystyczny, Rocznik Demograficzny 2021, https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/roczniki-statystyczne/roczniki-statystyczne/rocznik-demograficzny-2021,3,15.html, dostęp: 30 września 2022 r.

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Michałowicach, *Ocena realizacji programu przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz ochrony ofiar przemocy w rodzinie na terenie gminy Michałowice za rok 2015*, https://bip.malopolska.pl/e,pobierz,get.html?id=2375694, dostęp: 17 sierpnia 2022 r.

Gra wstępna Delux – gra planszowa, https://akcjarelacja.pl/produkt/gra-wstepna/, dostęp: 15 lipca 2022 r.

Janota E., *Bo zupa była za słona*, https://kampaniespoleczne.pl/bo-zupa-byla-za-slona/, dostęp: 11 lipca 2022 r.

Januchowski M., *Po raz siódmy w Chodzieży zorganizowano Forum Małżeństw*, http://waszeradiofm.pl/aktualnosci/po-raz-siodmy-w-chodziezy-zorganizowano-forum-malzenstw, dostęp: 26 sierpnia 2022 r.

KPP w Oświęcimiu, *Oświęcim. Razem „Pokonajmy kryzys". Policjanci i pracownicy powiatowego centrum pomocy rodzinie w Oświęcimiu, zachęcają osoby znajdujące się w sytuacjach kryzysowych, do wzięcia udziału w programie wsparcia*, https://oswiecim.policja.gov.pl/kos/kome/aktualn/8525,Oswiecim-Razem-Pokonajmy-kryzys-Policjanci-i-pracownicy-Powiatowego--Centrum-Pomo.html, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Łusiak M., *Akademia Szczęśliwego Życia – Mieczysław* Łusiak *SJ*, https://www.youtube.com/ channel/UCTkVK9LHoDbcBixRmUdospg, dostęp: 17 sierpnia 2022 r.

Łysek M., *Trwa Tydzień Małżeństwa. Co dobrego czeka na małżonków?*, https://deon.pl/inteligentne--zycie/ona-i-on/trwa-tydzien-malzenstwa-co-dobrego-czeka-na-malzonkow-,1853999, dostęp: 26 sierpnia 2022 r.

Malicki M., *„Tata na uczelni" Macieja Malickiego, czyli o problemach młodych ojców w świecie akademickim*, http://obywatelenauki.pl/2013/09/

tata-na-uczelni-macieja-malickiego-czyli-o-problemach-mlodych-ojcow-w-swiecie--akademickim/, dostęp: 16 sierpnia 2022 r.

Maluch plus, czyli żłobki i przedszkola na uczelniach, http://mzmp.pl/maluch-plus-czyli-program--zlobki-i-przedszkola-na-uczelniach/, dostęp: 16 sierpnia 2022 r.

Mała książka o przemocy, https://lubimyczytac.pl/ksiazka/68434/mala-ksiazka-o-przemocy, dostęp: 16 sierpnia 2022 r.

Markowić J., *Jak budować dobre relacje w rodzinie – po Festiwalu Relacji*, https://gdziecko.pl/jak--budowac-dobre-relacje-w-rodzinie-po-festiwalu-relacji/, dostęp: 28 sierpnia 2022 r.

Matfel, *Plakat ze zdrapką dla par #100naszychRandek – praca zbiorowa*, https://matfel.pl/product--pol-1002975-Plakat-zdrapka-dla-par-100-naszych-randek-praca-zbiorowa.html?utm_source=iai_ads&utm_medium=google_ shopping, dostęp: 15 lipca 2022 r.

Miasto Stołeczne Warszawa, *Spacer badawczy*, https://konsultacje.um.warszawa.pl/content/spacer--badawczy, dostęp: 22 sierpnia 2022 r.

Michalski M.A. i in., *Rozwiązania prorodzinne w firmach prywatnych w Polsce*, https://projektpl.org/wp-content/uploads/2021/06/Projekt-PL-Rozwia%CC%A8zania-prorodzinne-w-przedsie%CC%A8biorstwach-prywatnych-w-Polsce.pdf, dostęp: 15 sierpnia 2022 r.

Miejski Ośrodek Pomocy Społeczej w Głogowie, *Zsd.RiDŚ – projekty socjalne*, https://mops.glogow.pl/? page_id=8147, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, *Ogólnopolska Kampania Społeczna „By powstał dom trzeba wiele troski. Nie pozwól mu się rozsypać"*, https://www.gov.pl/web/rodzina/ogolnopolska-kampania-spoleczna-by-powstal-dom-trzeba-wiele-troski-nie-pozwol-mu--sie-rozsypac, dostęp: 10 lipca 2022 r.

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, *Program Osłonowy „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie" – Edycja 2022*, https://www.gov.pl/web/rodzina/program-oslonowy-wspieranie-jednostek-samorzadu--terytorialnego-w-tworzeniu-systemu-przeciwdzialania-przemocy-w-rodzinie-edycja-2024, dostęp: 10 lipca 2022 r.

Moc Wsparcia, *Informacja o projekcie*, http://moc-wsparcia.pl/wsparcie-wczesnego-rodzicielstwa/, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Mygift, *Plakat zdrapka 100 rzeczy do zrobienia z rodziną*, https://mygiftdna.pl/plakat-zdrapka/100-rzeczy-do-zrobienia?gclid=Cj0KCQjw_4-SBhCgARIsAAlegrVq2Y3XQNTc3vRhamAc5axicC70P4Nl30chrOgEYj 4nnogfS8qAQqkaAsUGEALw_wcB, dostęp: 15 lipca 2022 r.

National Center for Injury Prevention and Control, *Understanding teen dating abuse (Fact Sheet)*, www.cdc.gov/ncipc/pub-res/DatingAbuseFactSheet.pdf, dostęp: 26 sierpnia 2022 r.

National Healthy Marriage Resource Center, *About the National Healthy Marriage Resource Center*, http://www.healthymarriageinfo.org/about-the-national-healthy-marriage-resource-center/, dostęp: 14 lipca 2022 r.

National Institute of Justice, *Program Profile: Protecting Strong African American Families (Pro-SAAF)*, https://crimesolutions.ojp.gov/ratedprograms/659#pd, dostęp: 25 sierpnia 2022 r.

Natorski P., *Pandemia samotności. W krajach UE podwoiła się liczba osób, które czują się samotne*, https://www.euractiv.pl/section/praca-i-polityka-spoleczna/news/

pandemia-samotnosc-izolacja-lek-odosobnienie-covid19-praca-zdalna-home-office-unia--europejska/, dostęp: 5 lipca 2022 r.

Nie znam Cię i inne bajki profilaktyczne, https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4964310/nie-znam-cie-i-inne-bajki-profilaktyczne, dostęp: 16 sierpnia 2022 r.

Niebieska Linia, *Fałszywa perspektywa. Jak zmienić społeczne postrzeganie przemocy w rodzinie?*, https://www.niebieskalinia.pl/aktualnosci/aktualnosci/falszywa-perspektywa-jak-zmienic--spoleczne-postrzeganie-przemocy-w-rodzinie, dostęp: 28 sierpnia 2022 r.

Nierozerwalni, *Piosenka Nierozerwalni – Wydra, Królikowski, Karpiel-Bułecka, Cudzich, Melosik, Gomułkowie i inni*, https://www.youtube.com/watch?v=esFkB38XCrU&ab_channel=Nierozerwalni, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Od zawsze, *Cały Rok Współżycia 2022 – Kalendarz Dla Par (bez notesu)*, https://odzawsze.pl/pl/p/Caly-Rok-Wspolzycia-2022-Kalendarz-Dla-Par-BEZ-NOTESU/105, dostęp: 15 lipca 2022 r.

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, *O kampanii „Powstrzymać Przemoc Domową"*, https://www.parpa.pl/index.php/art/855-o-kampanii-powstrzymac--przemoc-domowa, dostęp: 12 lipca 2022 r.

Policja, *Ministerialny projekt „Dorastanie bez przemocy" – „Targi spędzania wolnego czasu"*, https://www.policja.pl/pol/aktualnosci/151543,Ministerialny-projekt-DORASTANIE-BEZ--PRZEMOCY-targi-spedzania-wolnego-czasu.html, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Pracownia Aktywnego Działania Półpiętro, *Nie wspieraj przemocy. Reaguj*, https://www.youtube.com/watch?v=ItwzxwjG5tc, dostęp: 28 sierpnia 2022 r.

Przemoc haftowana, https://kampaniespoleczne.pl/przemoc-haftowana/, dostęp: 28 sierpnia 2022 r.

Pytaki – niezwykła gra rodzinna, https://pytaki.pl/, dostęp: 15 lipca 2022 r.

Rada Młodych Naukowców, *Uchwała Rady Młodych Naukowców nr VI/16 z dnia 1 września 2018 r. dotycząca autorskiego projektu Rady Młodych Naukowców pt. „Rodzice-naukowcy"*, http://rmn.org.pl/wp-content/uploads/2018/09/Uchwała-VI-16-Rodzice-1.pdf, dostęp: 16 sierpnia 2022 r.

Robert Wood Johnson Foundation, *Evaluation of Start Strong: Building Healthy Teen Relationships*, https://www.rwjf.org/en/library/research/2013/09/start-strong--building-healthy-teen--relationships-evaluation-sum.html, dostęp: 27 sierpnia 2022 r.

Rokicka J., Nowak K., *Warsztaty rodzicielskie*, https://godzinadlasiebie.pl/sklep/kursy-online/warsztaty-rodzicielskie/, dostęp: 15 lipca 2022 r.

Silesia Dzieci, *Darmowe kino przeciw przemocy*, https://silesiadzieci.pl/tagi/w-glowie-sie-nie-miesci, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Start Strong: Building Healthy Teen Relationships, *Healthy Relationships Start With Us*, https://start-strong.futureswithoutviolence.org/, dostęp: 27 sierpnia 2022 r.

Stowarzyszenie Aktywne Kobiety, *„Bezpieczne miejsce" – 6 niezwykłych warsztatów i spotkań dla kobiet na Śląsku*, http://aktywnekobiety.org.pl/bezpieczne-miejsce-warsztaty-na-slasku/, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Stowarzyszenie Mali Bracia Ubogich, *Samotność z koronawirusem w tle*, https://www.malibracia.org.pl/assets/AM/Samotnosc-z-koronawirusem-w-tle-04.2020..pdf, dostęp: 5 lipca 2022 r.

Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy Niebieska Linia, *Wolska akademia rodzica*, https://www.niebieskalinia.org/wolska-akademia-rodzica3, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy Niebieska Linia, *Niebieska godzina wychowawcza*, https://www.niebieskalinia.org/kalendarz/95-niebieska-godzina-wychowawcza, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy Niebieska Linia, *Niebieskie spotkania*, https://www.niebieskalinia.org/niebieskie-spotkania, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy Niebieska Linia, *Wyprawa PoMoc*, https://www.niebieskalinia.org/wyprawa-pomoc, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy Niebieska Linia , *Wydawnictwa – Godne życie bez przemocy*, https://www.niebieskalinia.org/wydawnictwa-godne-zycie-bez-przemocy, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Stowarzyszenie OPTA, *Izolacja to nie miłość – Przemoc Zaraża – kampania społeczna*, https://www.youtube.com/watch?v=gsVdohPIv8Q&list=PLkQ9gDNoOUIlelTJQopcBEVHxtcXK1gVe&index=3, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Stowarzyszenie OPTA, *Kontrola to nie troska – Przemoc Zaraża – kampania społeczna*, https://www.youtube.com/watch?v=M9Gb6RtHt6c&list=PLkQ9gDNoOUIlelTJQopcBEVHxtcXK1gVe&index=7, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Stowarzyszenie OPTA, *Kryzys, czyli szansa*, https://www.opta.org.pl/projekty/kcs-3, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Stowarzyszenie OPTA, *Poniżanie to nie wychowywanie – Przemoc Zaraża – kampania społeczna*, https://www.youtube.com/watch?v=PGMrr7VzTlA&list=PLkQ9gDNoOUI le lTJQopcBE-VHxtcXK1gVe, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Stowarzyszenie OPTA, *Przemoc zaraża*, https://www.opta.org.pl/projekty/kampania-przemoc-zaraza-ii/przemoc-zaraza-1, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Stowarzyszenie OPTA, *Wystarczająco dobry rodzic*, https://www.opta.org.pl/projekty/wystarczajaco-dobry-rodzic, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Stowarzyszenie Sursum Corda, *Projekt „Szczęśliwi rodzice szczęśliwych dzieci"*, https://www.sc.org.pl/inne-projekty/pakiet-dla-rodzin-szczesliwi-rodzice-szczesliwych-dzieci/, dostęp: 14 lipca 2022 r.

SuperEgo, *Damy radę! – warsztaty kompetencji rodzicielskich*, https://www.superego.com.pl/akademia-wychowania-warsztaty-dla-rodzicow/, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Szczepaniak W., *Przemoc w rodzinie – jak media mogą pomóc, by było jej mniej*, https://zdrowie.pap.pl/psyche/przemoc-w-rodzinie-jak-media-moga-pomoc-bylo-jej-mniej, dostęp: 12 lipca 2022 r.

Szlachetna Paczka, *Raport o samotności*, https://www.szlachetnapaczka.pl/wp-content/uploads/2021/03/raport_o_samotnosci_2021.pdf, dostęp: 5 lipca 2022 r.

Ślusarczyk A., *#Nierozerwalni, czyli autorski przepis na rodzinę*, https://rodzina.wiara.pl/doc/6022281.Nierozerwalni-czyli-autorski-przepis-na-rodzine, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Teobańkologia, *II edycja – Randki małżeńskie on-line*, https://teobankologia.pl/ii-edycja-randki-malzenskie-on-line/, dostęp: 14 lipca 2022 r.

T-Mobile, *Bądźmy bliżej w te święta. Wspaniałych chwil w rodzinnym gronie życzy T-Mobile*, https://www.youtube.com/watch?v=V8cLVpihdYs, dostęp: 17 sierpnia 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Topolewska M., *Niebieskie karty i przemoc – jakie statystyki?*, https://www.infor.pl/prawo/pomoc-spoleczna/przemoc-w-rodzinie/5315030,Niebieskie-karty-i-przemoc-jakie-statystyki.html, dostęp: 3 lipca 2022 r.

Towarzystwo Psychopedagogiczne, *Kurs kompetencji rodzicielskich*, https://www.psychopedagog.org/us%C5%82ugi-edukacyjne/kursy-spo%C5%82eczne/kurs-kompetencji-rodzicielskich, dostęp: 14 lipca 2022 r.

Tydzień Małżeństwa, https://www.tydzienmalzenstwa.pl/, dostęp: 26 sierpnia 2022 r.

Urząd Gminy Nowe Miasto, *Kampania „Postaw na rodzinę"*, https://www.ugnowemiasto.pl/pl/kampania-postaw-na-rodzine, dostęp: 12 lipca 2022 r.

Urząd Miejski w Dąbrowie Górniczej, *Miejski Niezbędnik Konsultacyjny, cz. 2: Instrukcje i materiały pomocnicze, Materiał opracowany w ramach doradztwa prowadzonego przez Instytut Spraw Publicznych w projekcie „Obywatelska Dąbrowa"*, http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:R_BwsA6X3Ug J:ngo.dabrowa-gornicza.pl/downloads/2015-07-08_08-53-21845035/Niezb%25C4%2 599dnik%2520%2520instrukcje-%2520i%2520materia%25C5%2582y%2520final. pdf+&cd=1&hl=pl&ct=clnk&gl=pl, dostęp: 22 sierpnia 2022 r.

Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20030960873/U/D20030873Lj.pdf, dostęp: 22 sierpnia 2022 r.

Valtorta N. i in., *Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies*, https://heart.bmj.com/content/102/13/1009, dostęp: 5 lipca 2022 r.

Wspólnota Trudnych Małżeństw Sychar, *Małżeństwo – projekt na całe życie*, https://sychar.org/2021/11/19/malzenstwo-projekt-na-cale-zycie/, dostęp: 17 sierpnia 2022 r.

Zamorska M., *Rodziny empatyczne*, https://rodzinyempatyczne.jezuici.pl/, dostęp: 17 sierpnia 2022 r.

Ziółkowska K., *Boisz się? Ściągnij „Twój parasol". Może uratować Ci życie*, https://tvn24.pl/tvnwarszawa/najnowsze/przemoc-domowa-jak-dziala-aplikacja-twoj-parasol-4558385, dostęp: 28 sierpnia 2022 r.

Żadnej przemocy, https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4944177/zadnej-przemocy, dostęp: 16 sierpnia 2022 r.

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG

Wykaz grafik

Grafika 1. Przykładowe rodzaje relacji międzyludzkich 12
Grafika 2. Ulotka kampanii „Potrafię się zatrzymać” 27
Grafika 3. Materiał promujący kampanię „Dziadkowie i wnuki. Wspólna historia” 28
Grafika 4. Plakat kampanii „Przemoc zaraża” 29
Grafika 5. Plakat promujący kampanię „Bezpieczna więź to wielka moc” 30
Grafika 6. Grafika promująca projekt „Równość zaczyna się w domu” 32
Grafika 7. Grafika promująca projekt „Nierozerwalni” 33
Grafika 8. Przykładowa diagnoza lokalnych partnerów i ich potencjału 51
Grafika 9. Wykorzystanie filmów do rozmów o przemocy w relacjach w ramach programu „Start Strong” 66

Wykaz schematów

Schemat 1. Wspólnoty wchodzące w społeczności szkolnej 18
Schemat 2. Elementy społeczności lokalnej miasta XYZ 19
Schemat 3. Słabe strony działań podejmowanych na rzecz wspierania relacyjności i przeciwdziałania przemocy domowej 68
Schemat 4. Kierunki rozwoju działań podejmowanych na rzecz przeciwdziałania przemocy domowej 73

Projekt predefiniowany *Zintegrowany system zapobiegania przemocy domowej* realizowany w ramach Programu Operacyjnego Sprawiedliwość, finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych.

HTTPS://EOG.GOV.PL HTTPS://EEAGRANTS.ORG