

JAK ROZMAWIAĆ Z OSOBĄ W KRYZYSIE PSYCHICZNYM Z POWODU PRZEMOCY?



Wysłuchanie oraz ocena bezpieczeństwa

Pierwsze chwile rozmowy to czas na wyrzucenie z siebie emocji przez osobę dzwoniącą. Jest to przestrzeń na wysłuchanie tego, co osoba dzwoniąca doświadcza na co dzień, co pozwala jej poczuć ulgę. Jednocześnie sprawdzamy na ile osoba dzwoniąca jest bezpieczna: czy jest w bezpiecznym miejscu (czy przemoc dzieje się teraz), co zamierza zrobić (czy ma zamiar samobójczy).

Odzwierciedlenie emocji

Czas na nazwanie tego, co słyszymy od osoby dzwoniącej, jakie emocje jej towarzyszą, co przeżywa. Umożliwia to zaakceptowanie przez osobę dzwoniącą, że ma prawo tak się czuć w danej sytuacji.



Zdefiniowanie problemu i “nazwanie przemocy”

Jest to miejsce na określenie tego, co przeżywa osoba dzwoniąca oraz co jest dla niej największą trudnością w tej sytuacji – problemem, do którego możemy szukać rozwiązań. Nazwanie, że tego, co doświadcza osoba dzwoniąca, że np.: jest to przemoc psychiczna.



Szukanie rozwiązania i docenianie kontaktu

Wspólne poszukiwanie możliwości, jakie ma osoba dzwoniąca. Pokazywanie, co z naszej perspektywy może być, pomocne i sprawdzanie, czy jest to realne dla osoby dzwoniącej. Wzmocnienie tego, że zadzwoniła i szuka wsparcia. Przekazanie listy placówek, gdzie może się udać osoba dzwoniąca.

