

Biuletyn Informacyjny



Adam Kawalewski - Klasa V D - Szkoła Podstawowa w Piątnicy



Martha Pietraszewski - Klasa VIII - Szkoła Podstawowa w Wygodzie



Małgorzata Jankowska - Klasa VII - Szkoła Podstawowa w Przysławcu



Dominika Dąbacz - Klasa VII - Szkoła Podstawowa w Szczepankowie



Aleksandra Górską - Klasa V b - Szkoła Podstawowa w Piątnicy



Z przyjemnością oddaję w Państwa ręce biuletyn informacyjny przygotowany przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży. Podejmowane w nim kwestie bardzo szeroko rozumianej pomocy społecznej są odpowiedzią na obecnie wskazywane coraz częściej problemy dręczące rodzinę. Natomiast rodzina jako podstawowa i najważniejsza komórka społeczna

jest w centrum Naszego zainteresowania.

Właśnie zakończyliśmy realizację projektu „Liderzy Kooperacji”. Doświadczenia jakie zdobyliśmy podczas jego trwania jasno pokazują, że potencjał tkwiący w zespole współpracujących ze sobą osób jest o wiele większy niż suma umiejętności i kompetencji jednostek tworzących tę grupę. Efektywność pracy zespołowej natomiast uzależniona jest od zorientowania na wspólny cel, którym dla nas jest wspieranie naszych mieszkańców. Dlatego Powiat Łomżyński nadal będzie dla Państwa pełnił rolę Lidera Kooperacji, dbając o dobrą współpracę instytucji działających w obszarze polityki społecznej. Mamy zamiar stale poszerzać ofertę bezpłatnego wsparcia dla mieszkańców naszego powiatu, ponieważ rozumiemy, iż razem możemy więcej.

Starosta Łomżyński

Lech Marek Szablowski



Artykuły przygotowane dla Państwa w tym zeszycie są wyjątkowo urozmaicone. We wszystkich poruszamy aspekty, które choć bardzo ważne czasami zostają spychane na pobocza codzienności. Różne są przyczyny takiego – świadomego lub nie – pomijania tych istotnych kwestii.

Niektóre zagadnienia budzą w nas niepokój i dlatego wolimy się z nimi nie mierzyć.

Innym razem nie poruszamy danej problematyki ponieważ wydaje się nam, że jej dotknięcie przysporzy nam zbyt dużo pracy. Są także problemy, które pomijamy, ponieważ po prostu... nie zdajemy sobie sprawy z ich istnienia. Czasami funkcjonują w nas stereotypy, które każą nam z góry określać pewne sytuacje jako te bez wyjścia. Rezygnujemy wtedy z poszukiwania nowych rozwiązań i nie dostrzegamy, że te „nowe” sposoby radzenia sobie z trudnymi problemami leżą w zasięgu ręki.

Teksty zamieszczone w tym biuletynie analizują właśnie takie i podobne im problemy. Zapraszamy więc serdecznie do jego lektury.

Dyrektor PCPR

Jacek Albin Nowakowski

Dziecko

ZANIEDBANE

Zaniedbywanie często przejawia się w stosowaniu przemocy emocjonalnej przez opiekunów, która powoduje znaczne obniżenie możliwości prawidłowego rozwoju dziecka, w tym niskie poczucie własnej wartości, stany nerwicowe i lękowe, zaburzenia osobowości.

Bycie z dzieckiem wymaga świadomej obecności rodzica w życiu dziecka. Jest to nic innego, jak poznawanie dziecka poprzez patrzenie, słuchanie, kontakt fizyczny i emocjonalny, odpowiadanie na pytania dziecka i wspólne poszukiwanie odpowiedzi. W taki sposób rodzice uczą się, że dziecko jest odrębną osobą, jedyną w swojej niepowtarzalności. Rodzice powoli uczą się zaspokajać potrzeby dziecka oraz dostrzegać i akceptować jego indywidualność. Tak samo, jak dziecko rozwija się stopniowo – raczkuje, stawia pierwsze kroki, potem samodzielnie jeździ na rowerze – podobnie rodzice „wzrastają” wspólnie z dziećmi i umacniają się w byciu matką, ojcem.

Ważne jest „podążanie za dzieckiem”, stwarzanie warunków odpowiednich dla jego indywidualnego rozwoju, a tym samym zezwalanie na rozwijanie potencjału życiowego dziecka, nieraz odmiennego od oczekiwań rodziców. Dziecko ma prawo stać się tym, kim stać się może, choćby to było bardzo różne od wyobrażeń rodziców albo od przedstawionych mu przez rodziców wzorców. Rodzice doskonałą umiejętność koncentrowania się na potrzebach dziecka adekwatnych do jego wieku życia. Dostarczają ciepła i miłości płynącej z bliskości kontaktu fizycznego z dzieckiem, potrafią się wspólnie bawić i żartować, spontanicznie wyrażają swoje uczucia radości, czy smutku. Poznając dziecko potrafią spojrzeć na świat jego oczyma, są zdolni do współodczuwania i stanowią dla niego rodzaj emocjonalnego zwierciadła. Niestety, nie wszyscy rodzice w wystarczającym stopniu są w stanie stworzyć odpowiednie warunki do rozwoju dziecka. Zdarza się, że zaniedbują

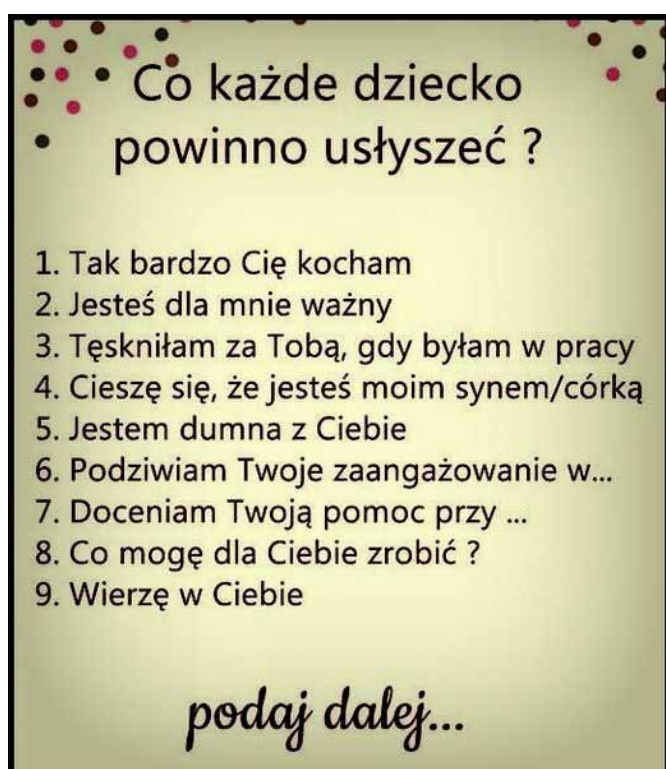


swoje dzieci. Zaniedbywanie to niezaspokajanie podstawowych potrzeb dziecka zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Do tej kategorii należy niewłaściwe odżywianie, ubieranie, niedostateczna ochrona zdrowia, brak właściwej edukacji, niewystarczająca opieka i narażanie dziecka na niebezpieczeństwo, niezaspokajanie poczucia bezpieczeństwa, a także potrzeby doznawania miłości i opieki, stabilizacji i przynależności rodzinnej. Zaniedbywanie często przejawia się w stosowaniu przemocy emocjonalnej przez opiekunów, która powoduje znaczne obniżenie możliwości prawidłowego rozwoju dziecka, w tym niskie poczucie własnej wartości, stany nerwicowe i lękowe, zaburzenia osobowości. Do kategorii tego typu zachowań

zaliczyć można m.in. straszenie dziecka, groźby, szantaż, wyzwiska, jak też emocjonalne odrzucenie, nadmierne wymagania nieadekwatne do wieku i możliwości psychofizycznych dziecka, a także wikłanie dziecka w przewlekłe i długotrwałe konflikty rodziców. Dzieci zaniedbywane posiadają utrwalony negatywny obraz własnej osoby i niską samoocenę ukształtowaną przez rodziców, czy opiekunów. Uczą się, że ich potrzeby – fizyczne i psychiczne – nie są ważne, bo są zaspokajane w minimalnym stopniu. Wierzą w to, co słyszą o sobie w domu rodzinnym, że: „nic nie potrafią, do niczego się nie nadają, są głupie i nic nie warte...”. Wierzą, że nie zasługują na miłość, skoro najważniejsze dla nich na świecie osoby, rodzice, tak je traktują. Myśli i uczucia ich są przepełnione poczuciem winy, wstydu, bezradności i braku własnej wartości. Czasami pojawia się u nich wszechogarniający smutek, dominuje lęk i strach, rzadkie przeżywanie radości, czy innych przyjemnych uczuć, co z kolei napędza negatywne myśli na swój temat i otaczającej rzeczywistości. W ten sposób tworzy się „błędne koło” wyrażające się w dodatnim sprzężeniu zwrotnym między negatywnymi myślami, a przeżywaniem negatywnych stanów emocjonalnych przez dziecko. Dziecko, zależne od osób dorosłych, nie jest w stanie samodzielnie przerwać „błędne koła” bez pomocy innych osób dorosłych. Dziecko zaniedbywane, kiedy stanie się osobą dorosłą – często rodzicem, potencjalnie również może zaniedbywać swoje dzieci. Stąd, niezbędne jest rozpoznawanie dzieci zaniedbywanych, szybkie reagowanie i tworzenie systemu pomocy.

Małgorzata Szulik

Psycholog



Zostań bohaterem!

Daj dziecku serce i dom

„Człowiek jest wielki nie przez to, co posiada, lecz przez to, kim jest i nie przez to, co ma, lecz przez to, czym dzieli się z innymi.”

Jan Paweł II

Są dzieci, którym trudny los nie pozwala wzrastać we własnej, kochającej rodzinie, która powinna stworzyć warunki do ich pełnego rozwoju psychofizycznego i przygotowywać do bycia dobrym i wartościowym człowiekiem. Rodziny zastępcze są szansą dla nich, szansą na normalne dzieciństwo oraz na to, aby mogły czuć się ważne i bezpiecznie. Dzieci mają zaś możliwość doznać ciepła, miłości oraz uwierzyć w siebie, spełniać marzenia i rozkwitnąć w niej niczym kwiat. Bycie rodziną zastępczą dostarcza autentycznych przeżyć niczym rodzicielstwo naturalne, zwłaszcza, że wszystkie dzieci mają takie same potrzeby. One chcą być kochane każdego dnia. Zakręty i przeciwności losu oraz samotność, których doświadczają powodują to, że nie dość, że nie wychowują się w rodzinie naturalnej, to mogą trafić do placówki opiekuńczo-wychowawczej. Rodzin zastępczych jest wciąż za mało, a są przecież ludzie pełni ciepła i miłości, którzy być może jeszcze nie wiedzą o tym, że mogą przyjąć pod swój dach osamotnione i pokrzywdzone przez los dziecko. Warto więc poszukać w sobie siły i odwagi do bycia rodzicem zastępczym. Nie jest łatwo chcieć zostać bohaterem każdego dnia. Wiara w to, że tylko wychowanie w rodzinie może przygotować dziecko do dorosłego życia może pomóc w podjęciu wzywania i decyzji o wzięciu odpowiedzialności za los dzieci. Wobec tego zachęcamy do tworzenia nowych rodzin zastępczych, w których opuszczone i pokrzywdzone dzieci odnajdą prawdziwe serce i dom.

Rodzinna piecza zastępcza jest sprawowana w przypadku niemożności zapewnienia dziecku opieki i wychowania przez rodziców biologicznych. Jest to przejściowa – okresowa forma opieki nad dzieckiem. W rodzinach zastępczych umieszcza się dzieci, których rodzice zostali trwale lub czasowo pozbawieni praw rodzicielskich lub gdy władza ta została im ograniczona.



Umieszczenie dziecka w rodzinie zastępczej następuje na podstawie orzeczenia sądu i po uzyskaniu zgody rodziców zastępczych.

W sytuacji, kiedy dziecko nie może wychowywać się w swojej rodzinie biologicznej, najlepszym rozwiązaniem jest zapewnienie mu opieki w jednej z form rodzinnej

pieczy zastępczej, szczególnie w rodzinie zastępczej spokrewnionej z dzieckiem.

Rodzina zastępcza przyjmując dziecko pod swoją opiekę, dba o jego rozwój fizyczny i intelektualny, zaspakaja potrzeby zarówno w sferze materialno-bytowej jak i emocjonalnej. Angażuje się w proces kształcenia, pogłębia zainteresowania, organizuje wypoczynek wakacyjny. Pokazuje jak tworzyć więzi, dbać o innych i o siebie. Najkrócej mówiąc wypełnia obowiązki rodzicielskie wobec dziecka, dla którego tworzy rodzinę zastępczą.

Kto może pełnić funkcję rodziny zastępczej?

Pełnienie funkcji rodziny zastępczej może być powierzone małżonkom lub osobie niepozostającej w związku małżeńskim, którzy:

- dają rękojmię należytego sprawowania pieczy zastępczej;
- nie są i nie były pozbawione władzy rodzicielskiej, oraz władza rodzicielska nie jest im ograniczona ani zawieszona;
- wypełniają obowiązek alimentacyjny – w przypadku gdy taki obowiązek w stosunku do nich wynika z tytułu egzekucyjnego;
- nie są ograniczone w zdolności do czynności prawnych;
- są zdolne do sprawowania właściwej opieki nad dzieckiem, co zostało potwierdzone zaświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do pełnienia funkcji rodziny zastępczej, wystawionym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej;
- przebywają na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej;
- zapewniają odpowiednie warunki bytowe i mieszkaniowe umożliwiające dziecku zaspakajanie jego indywidualnych potrzeb.

Co może otrzymać rodzina zastępcza?

- pomoc finansową na częściowe pokrycie kosztów utrzymania dziecka,
- pomoc specjalistyczną w rozwiązywaniu pojawiających się problemów,
- wsparcie koordynatora rodzinnej pieczy zastępczej
- szkolenie przygotowujące do przyjęcia dziecka. Natomiast osoba, która podejmie się pełnienia funkcji niezawodowej rodziny zastępczej, w dalszej kolejności może otrzymać propozycję pełnienia funkcji zawodowej rodziny zastępczej.

Jednak największą nagrodą jest wielka radość i wdzięczność dzieci oraz szacunek i podziw otoczenia.

Małe miasteczko, gdzieś w centralnej Polsce. Rzeka przedzielająca je na dwie połowy, ładny stary rynek, a obok Urząd Miasta. Panie w ośrodku pomocy społecznej patrzą na mnie nieufnie, gdy przedstawiam się jako dziennikarka pisząca materiał o rodzinach zastępczych. Najpierw próbują mnie przekonać, że ustawa o ochronie danych osobowych zabrania im udzielania informacji o tym, kto jest rodziną zastępczą. W końcu jednak dają się przekonać i podają mi nazwisko oraz adres tej rodziny.

– Tylko niech pani nie mówi, że my to pani powiedzieliśmy – dopada mnie już przy drzwiach wyjściowych jedna z urzędniczek. Obiecuję utrzymanie tajemnicy i jadę pod wskazany adres. Przez kilkadziesiąt minut błędzę po tej bocznej

pić. Nie przestał też bić jej i dzieci. Aż w końcu doszło do tragedii. Raz w środku zimy wrócił nad ranem pijany i zabił Anię. Rano poszedł na posterunek i wszystko opowiedział. Policjanci zabrali go do aresztu, a dzieci trafiły do Izby Dziecka. To było trzy lata temu. Beata pochowała swoją siostrę i postanowiła zastąpić jej dzieciom rodzinę. – To nie była łatwa decyzja – mówi Beata – miałam troje swoich dzieci, ale ani mój mąż, ani ja, nie wahaliśmy się nawet minuty. Najgorsze były te procedury. Sprawy w sądzie, szkolenie w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie i wreszcie decyzja sądu o ustanowieniu nas jako rodziny zastępczej dla Marka i Urszuli. Do dziś pamiętam dzień, kiedy zabraliśmy dzieci z Pogotowia Opiekuńczego i przywieźliśmy do domu. Pamiętam te łzy, wołanie mamy

Zawsze będę tylko ciocią, a nie mama

ulicy, bo prawie na żadnym domu nie ma numeru ani nazwiska właściciela. Wreszcie zaczepiam kilkunastoletnią dziewczynkę dźwigającą szkolny plecak i pytam o dom z numerem 69. – To tu – wskazuje na mały biały domek z ogrodem – ale nikogo nie ma w domu, a ja dopiero wracam ze szkoły. Rozmawiam chwilę z tą rezolutną dziewczynką i dowiaduję się, że ciocia i wujek będą dopiero wieczorem, bo pracują. – Powiedz cioci, jak przyjdzie do domu, że była dziennikarka, która chce porozmawiać o rodzinie zastępczej i że przyjedzie wieczorem – kończę rozmowę i daję małej wizytówkę prosząc, by ciocia do mnie zadzwoniła. Telefon zadzwonił dość późno, ale moja rozmówczyni godzi się na rozmowę i zaprasza na kawę. Tym razem trafiaam do białego domku bez trudu i po chwili siedzę na fotelu przy ławie, a obok mnie drobna blondynka w bliżej nieokreślonym wieku, która przedstawia się jako Beata. Historia, którą mi opowiedziała jest być może banalna, ale jest w niej tyle samo tragedii i bólu, co miłości i poświęcenia. – Moja młodsza siostra zawsze była lepsza ode mnie – zaczyna swoją opowieść Beata – Ładniejsza, lepiej się uczyła i chyba rodzice bardziej ją kochali niż mnie. Do mnie mieli pretensje, że nie poszłam do liceum, tylko do zawodówki i od razu zaczęłam pracę.

Moja młodsza siostra Ania skończyła liceum, poszła do Łodzi na studia. Po roku jednak wróciła, bo okazało się, że jest w ciąży. Ojcem dziecka był chłopak z sąsiedniej wsi, którego poznała na zabawie. Nie wypierał się dziecka. Pobrali się i za kilka miesięcy na świat przyszedł Marek. Ania rzuciła studia i zamieszkała z mężem u jego matki. Po dwóch latach przyszła na świat Urszulka. Wtedy zmarła teściowa Ani i od tego momentu zaczęły się problemy. Jej mąż, jak to się mówi, nie stronił od kieliszka, a gdy był pijany, to bił ją i dzieci. Ania ukrywała to przede mną. Nasi rodzice już nie żyli i czasami, jak przyjeżdżała do naszego miasteczka, to wpadała do mnie na plotki. Bywało jednak, że nie widziałyśmy się nieraz po kilka miesięcy i ja wtedy jechałam na wieś do niej. Raz przyjechałam bez zapowiedzi i zastałam ją pobitą, dzieci płakały, a mąż spał pijany. Prosiłam ją by go zostawiła i wprowadziła się do mnie. Nie chciała. Mówiła, że on się zmieni, że przestanie pić. Beata nagle milknie, ociera łzy i patrzy gdzieś w bok. Po kilku minutach kontynuuje opowieść. Mąż Ani nie przestał



i budzenie się z krzykiem w nocy. Ile ja nocy nie przespałam uspokajając Urszulkę i tłumacząc jej, że już jest bezpieczna, że ją kocham, jak swoją córkę i że nigdy już nikt jej nie uderzy. Pani Beata nie żałuje dziś swojej decyzji o opiece zastępczej nad dziećmi jej tragicznie zmarłej siostry. Boi się tylko, że ojciec, który odsiaduje długi wyrok, a który został pozbawiony praw rodzicielskich, kiedyś i tak upomni się o swoje dzieci. Stara się jednak nie myśleć o tym zbyt często, a uspokaja ją to, że prawo chroni ją przed takim problemem. – Czy państwo Polskie pomaga takim, jak wasza rodzinom zastępczym

– pytam. – Wszystko, co jest uregulowane prawem, trafia do nas. Nie zastąpi to jednak codziennego trudu wychowania dzieci. Dziś Marek ma 12 lat a Urszula 10. To są bardzo dobre dzieci. Dobrze się uczą. Nie sprawiają żadnych kłopotów wychowawczych, ale dla nich zawsze będę ciocią, a nie matką.

W Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie rozmawiałam z panią dyrektorem. Przez kilkanaście minut sondowała mnie, kto mnie nasłuchiwał czy mam za zadanie źle napisać o działaniach PCPR. – Bo wie pani – mówiła – w Polsce było teraz tyle historii związanych ze złą opieką nad dziećmi, nawet w rodzinach zastępczych, że zastanawiam się, dlaczego akurat chce pani pisać o nas. Myśmy co prawda mieli trzy lata temu problem z jedną rodziną zastępczą, gdzie dzieci terroryzowały rodziców, a rodzice ich bili, ale to już dawno się skończyło. Szum medialny wokół tej sprawy był taki duży, że w końcu zwolniono poprzedniego dyrektora PCPR. W końcu udaje mi się przekonać panią dyrektora, że nikt mnie nie nasłuchiwał, a chcę jedynie dotrzeć do zawodowej rodziny zastępczej i z nimi porozmawiać. Pani dyrektor podała mi namiary i pojechałam pod wskazany adres. Zaskoczył mnie duży dom, bardzo zadbane ogród i duży plac zabaw w rogu podwórka. Po przedstawieniu sprawy gospodarz zgodził się od razu na rozmowę. – Może najpierw przedstawię pani moje dzieci – zaproponował i nie czekając na moją zgodę poszedł w głąb domu. Po chwili przyprowadził gromadkę pięciorga dzieci w wieku od 6 do 17 lat. – To jest najmłodsza Lena, jej starszy brat Artur, to jest Małgosia, Tomek i Marcin. A teraz dzieciaki idźcie do siebie, ja muszę porozmawiać z panią dziennikarką. Pan Bogdan nie był łatwym rozmówcą. Chyba podejrzewał mnie o to samo, co pani dyrektor, ale w końcu opowiedział mi jak z żoną zdecydowali o tym, że zostaną rodziną zastępczą – Jesteśmy małżeństwem już prawie dwadzieścia lat. Od początku bardzo chcieliśmy mieć dzieci, ale nam się nie udawało. Co myśmy nie robili, gdzie my



nie jeździliśmy – i nic. Kiedyś żona powiedziała mi, że jak zbudujemy duży dom, to Pan Bóg się ulituje i da nam dużo dzieci. Chwyciłem się tej myśli i przez dwa lata zbudowałem ten dom. Wróżba żony się jednak nie sprawdzała. Któregoś dnia przyniosłem do domu lokalny tygodnik i natrafiłem w nim na ogłoszenie PCPR-u, że prowadzą nabór zawodowych rodzin zastępczych. Nie miałem pojęcia, na czym polega działalność takiej rodziny. Sięgnąłem więc do Internetu, poczytałem trochę i dopiero wtedy powiedziałem o tym żonie. Z początku w ogóle nie chciała o tym rozmawiać, ale z czasem dała się przekonać. Zgłosiliśmy się do PCPR-u i wtedy okazało się, że to nie taka prosta sprawa zostać rodziną zastępczą. Musieliśmy przejść skomplikowany kurs, zaliczyć egzaminy, przejść procedurę wywiadu środowiskowego, aż w końcu uzyskaliśmy status rodziny zastępczej. Pierwszy trafił do tej rodziny Marcin. Miał wtedy 14 lat i był zbuntowanym nastolatkiem słuchającym rapu. Nie łatwo przyszło mu zaakceptować nowych „rodziców” bo przeszedł już przez dwie rodziny zastępcze, które po pewnym czasie rezygnowały z opieki nad nim. – Moja żona potrafiła przekonać Marcina, że u nas będzie mu dobrze – mówi pan Bogdan – Trwało to kilka miesięcy, a skończyło się w momencie,

gdy trafiła do nas 5 letnia Lena. Marcin po prostu zakochał się w swojej przybranej siostrze. Opiekował się nią, jak najlepszy brat. Nawet odbierał ją z przedszkola. Potem do rodziny doszedł jeszcze brat Leny Artur oraz Małgosia i Tomek. Każde z tych dzieci ma swoją historię. Każde z nich ma trudny, często przepełniony tragediami życiorys. Dziś w rodzinie zastępczej odzyskują wiarę w miłość rodzicielską. – Staramy się zapewnić im wszystko to, co powinno być w prawdziwej rodzinie – mówi pan Bogdan – Dziś wierzę, że żona miała rację namawiając mnie na zbudowanie tego dużego domu. Jestem bardzo dumny, kiedy całą rodziną idziemy na mszę w niedzielę i widzę, jak sąsiedzi patrzą na nas i komentują...

Małgorzata Pol-Drzewowska

Specjalista przeciwdziałania przemocy w rodzinie



Pilotażowy program

„Aktywny Samorząd”



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży serdecznie zaprasza osoby niepełnosprawne mieszkające na terenie Powiatu Łomżyńskiego do uczestnictwa w pilotażowym programie „Aktywny Samorząd” finansowanym ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Celem głównym programu jest wyeliminowanie lub zmniejszenie barier ograniczających uczestnictwo beneficjentów programu w życiu społecznym, zawodowym i w dostępie do edukacji.

Osoby niepełnosprawne, które są zainteresowane uczestnictwem w programie mogą uzyskać następujące formy wsparcia:

- **pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadania samochodu**, (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu ruchu lub z dysfunkcją narządu słuchu);
- **pomoc w uzyskaniu prawa jazdy**, (adresowana do osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu ruchu lub z dysfunkcją narządu słuchu w stopniu wymagającym korzystania z usług tłumacza języka migowego);
- **pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania**, (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub do osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności z dysfunkcją narządu wzroku lub obu kończyn górnych, a także do osób z umiar-



kowanym stopniem niepełnosprawności z dysfunkcją narządu wzroku lub z dysfunkcją narządu słuchu i trudnościami w komunikowaniu się za pomocą mowy);

- **dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu elektronicznego i oprogramowania**;
- **pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego sprzętu elektronicznego, zakupionego w ramach programu**, (adresowana do osób z orzeczeniem o nie-



- **pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki dla osoby zależnej (dziecka przebywającego w żłobku lub przedszkolu)**, (adresowana do osób ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, którzy są przedstawicielem ustawowym lub opiekunem prawnym dziecka);
- **pomoc w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym**, (adresowana do osób ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, pobierających naukę w szkole wyższej lub szkole policealnej lub kolegium, a także do osób mających przewód doktorski otwarty poza studiami doktoranckimi).

pełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności);

- **pomoc w zakupie wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym**, (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności i dysfunkcją uniemożliwiającą samodzielne poruszanie się za pomocą wózka inwalidzkiego o napędzie ręcznym);
- **pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego skutera lub wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym**, (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności);
- **pomoc w zakupie protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, tj. protezy co najmniej na III poziomie jakości**, (adresowana do osób ze stopniem niepełnosprawności);
- **pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanej protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne**, (adresowana do osób ze stopniem niepełnosprawności);
- **pomoc w zakupie skutera inwalidzkiego o napędzie elektrycznym lub oprzyrządowania elektrycznego dwu wózka ręcznego**, (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu ruchu);

Wnioski o dofinansowanie na poszczególne zadania programu można składać corocznie począwszy od dnia 1 marca, w następujący sposób:

- elektronicznie, wykorzystując darmową platformę SOW (<https://sow.pfron.org.pl>),
- papierowo, w siedzibie Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży, ul. Szosa Zambrowska 1/27, 18-400 Łomża, tel.: 86 215 69 42, e-mail: pcprlomza@wp.pl.

Więcej informacji na temat warunków uczestnictwa osób niepełnosprawnych w poszczególnych obszarach programu oraz o maksymalnych kwotach dofinansowania na wybrane zadania, można uzyskać w siedzibie Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży, na stronie internetowej PCPR (www.pcpr.powiatlomzynski.pl), a także na witrynie internetowej Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (www.pfron.org.pl).



PRZEMOC DOMOWA

i mechanizmy wikłające

„Dlaczego ona nie odejdzie?”

To jedno z pierwszych pytań, które zadają ludzie słysząc często tragiczne historie o przemocy domowej. Z jednej strony to naturalna reakcja umysłu w sytuacji konfrontacji z realiami przemocy. Z drugiej strony pokazuje często brak znajomości mechanizmów rządzących tym zjawiskiem. To co dzieje się w domu za zamkniętymi drzwiami przez lata potrafi przybierać postać koszmaru, który przeciętny człowiek ogląda tylko w filmach. Tym samym nie jest on czymś na tyle realnym, by mógł zmaterializować się za ścianą u sąsiadów lub w naszym

Miłości. Szczęścia. Logika podpowiada, że początek znajomość powinien być piękny i miły, a potencjalny partner lub partnerka w jakimś zakresie przyciągać atrakcyjnością. I tu dochodzimy do pierwszego „rozwidlenia”, czyli tworzenia się różnych możliwości. Otóż każdemu człowiekowi podoba się coś innego, inne cechy wzbudzają zachwyt i inne zachowania są pożądane. Dla jednego spokój jest oznaką bezpieczeństwa, dla drugiego siła. Niektóre teorie związków miłosnych mówią, że instynktownie szukamy w drugim człowieku tego czegoś, czego nam brak. Do tego dochodzą również wzorce rodzinne, kultu-

rowe oraz nasze własne wyobrażenia o przyszłym partnerze. Doprawmy to jeszcze reakcjami organizmu, hormonami i oczywiście samą miłością, która nie zawsze jest uczuciem logicznym. Gdy zatem już nastąpi mniej lub bardziej świadomy wybór, para zaczyna tworzyć związek. Nie ma znaczenia czy jest to związek formalny czy nie, bowiem również wśród par w wolnych związkach zdarza się przemoc. Powoli, sukcesywnie rozwija się sieć zależności. To co powoduje, że zakochujemy się w drugiej osobie, w związku przemocowym, będzie paliwem napędzającym późniejszy „miesiąc miodowy”, ale o tym niedługo. Zatem na tym etapie związku tworzy się większość powodów,



własnym domu. Tymczasem dla kobiet, mężczyzn, dzieci i starszych gehenna staje się codziennością, przyczyną i skutkiem, karą często w ich mniemaniu zasłużoną.

By zrozumieć dlaczego, jako ludzie, jesteśmy skłonni trwać w związkach przemocowych nawet do końca swojego życia trzeba zwrócić uwagę na kilka aspektów tego zjawiska. Bowiem jest ono zbyt skomplikowane, by dało się wyjaśnić jedną prostą zasadą, która często mylnie jest powtarzana, mianowicie niską samooceną. Najpierw jednak trzeba zacząć od „mechaniki”, czyli tak zwanego cyklu związku przemocowego. Został on bowiem stworzony na podstawie niezliczonych przykładów oraz obserwacji. Zakłada on, że większość związków, w tym związków, które nigdy nie rozwijają relacji przemocowych, zaczyna się od tej samej podstawy.





dla których ludzie się kochają i decydują zostać ze sobą na dłużej.

Od początkowych faz wspólnego planowania przyszłości do późniejszej jej realizacji potrzebne jest zaangażowanie. To ono popycha ludzi do podejmowania decyzji i ono również często jest wykorzystywane, jako argument, by w związku pozostać. Bowiemy jeśli już zainwestowało się uczucia, czas, pieniądze i siebie trudno jest przyznać, że inwestycja się nie zwróci i przynosi coraz to większe straty.

Nie pomagają często też komentarze bliskich i znajomych „widziały gały co brały” lub „jak jest taki zły to go rzuć”. Zatem można, by w tym momencie odwołać się do powiedzenia „mile złego początki”, gdyż nawet związek przemocowy zaczynać się może tak samo, jak zwykły najzwyklejszy związek dwojga ludzi.

Te same zależności mówią też o tym, że w każdym związku prędzej czy później pojawiają się konflikty. Dotyczą one dzieci, ról społecznych i ich wypełniania, finansów, kariery, a także alkoholu, papierosów i innych uzależnień. Sposób w jaki ludzie radzą sobie ze swoimi różnicami i agresją nakreśla funkcjonowanie rodziny. Jeśli człowiek nie jest w stanie prowadzić dyskusji bez próby zdominowania partnera, deprecjonowania jego zdania jest duże prawdopodobieństwo, że konflikty będą eskalować do chwili, gdy jedno z nich przekroczy niepisaną granicę.

Dużą rolę w rozwiązywaniu konfliktów grają przekonania w jakich wyrastamy i z jakimi się utożsamiamy. Powiedzenie „niedaleko pada jabłko od jabłoni” jest po części odzwierciedlone w rzeczywistości. Ktoś pochodzący z domu, w którym konflikty wygrywał silniejszy fizycznie człowiek może powtórzyć to samo zachowanie. Jeśli natomiast dokona autoanalizy i nauczy się nowych, innych metod radzenia sobie z konfliktami ma szansę na przełamanie wzorca. Zbyt łatwym byłoby stwierdzenie, że ktoś pochodzący z rodziny przemocowej sam stworzy nową rodzinę przemocową. Jednak nie bez całkowitej racji jest stwierdzenie, że środowisko w jakim wyrastamy, warstwa społeczna oraz przekaz jaki otrzymujemy od rodziny i bliskich ma znaczący wpływ na nasze późniejsze funkcjonowanie. Zatem to wszystko nie przesądza o naszej przyszłości, lecz jednocześnie stanowi potężny багаż, który utrudnia zmianę.

Bywa, że pierwszy „duży” konflikt, kłótnia kończy się trzaśnięciem drzwiami, łzami lub innym dramatycznym gestem. W związku, w którym zaczyna być obecna przemoc zachodzi jednak zasadnicza zmiana. Otóż przekroczona zostaje granica. Bywa, że klienci w terapii mówią „powinam (powinienem) odejść, kiedy pierwszy raz mnie uderzył (uderzyła)”. Gdy z pomocą terapeutki przyglądają się swojemu życiu sami nie do końca wiedzą, jak to się stało, że wytrwali w związku tak długo. Gdy po przekroczeniu granicy nie podjęte zostaną żadne środki, by w przyszłości zaradzić podobnym sytuacjom, wzrasta prawdopodobieństwo, że się powtórzą. Bowiemy problemy nie znikną, jak za dotknięciem różdżki, pojawiają się nowe, a technika radzenia sobie z silnymi emocjami już raz została sprawdzona!

Po pierwszym wybuchu złości, po kłótni następują przeprosiny. Najczęściej klienci w terapii wspominają słowa, takie jak: „w pracy mam dużo na głowie i poniosło mnie”, „wiesz, że jestem taka nerwowa”, „tak bardzo chcia-



łam by było dobrze”. Zwykle też pojawiają się prezenty, a następne dni lub miesiące są powrotem do spokojnej sielanki z początków związku. Jeśli związek przerodzi się w związek przemocowy można powiedzieć, że właśnie teraz zawiązuje się pierwszy „miesiąc miodowy”. Gdy pojawią się nowe problemy często w towarzystwie zazdrości kolejny „wybuch” będzie silniejszy, w jakimś stopniu granica zostanie przekroczona jeszcze bardziej.

Przemoc to duże słowo. Ma kiepską reklamę i choć większość ludzi doskonale wie, jak wygląda zwykle panuje opór, a nawet lęk przed nazywaniem zjawiska przemocą, gdy ma to dotyczyć naszej własnej rodziny lub przyjaciół. Bowiem wiele kampanii medialnych zostało zrozumianych opacznie. Czasem, gdy ludzie myślą o przemocy, widzą pobitą kobietę lub dziecko. Tym czasem ogrom zjawiska dotknąć może każdego niezależnie od płci, wieku, wykształcenia, wyznania i statusu społecznego.

Gdy kobieta znęca się psychicznie nad swoim partnerem lub mężem nie musi dojść do rękoczynów, by nazwać to przemocą. Gdy syn sprzedaje leki matki, zabiera jej rentę i zmusza do zaciągania pożyczek nie musi jej bić, by nazwać to przemocą.

Tak samo, jak różni są ludzie, tak samo różne oblicza może przybierać przemoc. Może dotyczyć sfery fizycznej, psychicznej, intymnej, czyli seksualnej oraz ekonomicznej i wreszcie zaniedbania. Te wszystkie rodzaje mogą pojawić się w związku przemocowym, w który osoba doświadczająca przemocy żyje w ciągłym zawieszeniu między spokojem, a totalnym chaosem.

Wracając natomiast do cyklu związku przemocowego istotne jest, by pamiętać, że „miesiąc miodowy” spełnia bardzo ważną funkcję. Dla osoby stosującej przemoc to moment, gdy może poczuć się rozgrzeszona, zadośćuczynić, poczuć się lepiej ze swoim wybuchem. Dla osoby doświadczającej przemocy natomiast taki okres to powrót do czasu cudownego, pełnego miłości i troskliwości. To czas, który wiele klientów określa słowami „taki (taka) jest cudowna gdy nie pije, nie bije, nie krzyczy”.

W osobach doświadczających przemocy, które są zaangażowane w związek i !KOCHAJĄ! osobę stosującą przemoc następuje podział spostrzegania partnera. Mianowicie ten lub ta cudowna istota, w której się zakochali na początku znajomości, dalej tu jest i bardzo mnie kocha tylko czasami, gdy ma problemy w pracy lub gdy ja znowu mam o coś pretensję, wybuchą. Do tego rozwarstwienia dochodzi również poczucie winy, które bardzo chętnie jest podsyćane przez osobę stosującą przemoc. Bowiem „gdybyś chciała mnie zrozumieć nie musiałabym krzyczeć” lub „kochanie moja praca dużo ode mnie wymaga, ale pieniądze, które przynoszę dają nam dobre życie”. Słowa bardzo często przytaczane, a ukierunkowane na wytłumaczenie „złości” i obarczenie winą każdego tylko nie samego stosującego przemoc. W ten sposób osobom doświadczającym przemocy „wręczana (wdrukowywana)” jest odpowiedzialność za przemoc, która stosuje druga strona. Gdyby tylko były bardziej wyrozumiałe, bo przecież ta druga strona robi to dla ich dobra ...

Gdy mija czas, a przemoc coraz bardziej staje się obecna w związku, przekształca się ona w stały model zachowania, sposób na rozładowanie emocji i dostanie to czego się chce. Dla osoby stosującej przemoc to sprawdzona, nie obarczona negatywnymi konsekwencjami



Stawa mogą ranić! Nie niszczy drugiego człowieka używając klawisza ENTER zamiast rozumu!



**STOP
PRZEMOCY**



Eliza Pazik - Klasa VII A - Szkoła Podstawowa w Mistrzowie

technika, która działa. Bowiem jeśli po raz dziesiąty uderzy się partnera, wykrzyczy obelgi, zgwałci, a po fakcie wystarczy przeprosić i dać kwiaty, osoba stosująca przemoc dochodzi do wniosku, ŻE TAK MOŻNA! Skoro druga strona nie odchodzi, nie wzywa policji, nie żąda leczenia to znaczy, że dalej można się tak zachowywać, bo przecież nic złego się nie dzieje. Jeśli osobą stosującą przemoc jest dodatkowo ktoś pochodzący ze środowiska z tym samym problemem i jeśli nigdy nie spotkały go negatywne konsekwencje, za stosowanie przemocy i na domiar złego tak samo działało się w jego / jej dom, cóż... Znaczący się TO działa! I w takim „działającym przemocowo”

ludzie czujemy w sobie moc i potrzebę, by zrozumieć drugiego człowieka, który trwa w związku przemocowym miesiącami, latami warto byśmy pamiętali, że: – przekonywanie jest mniej skuteczne od wysłuchania (gdy jesteśmy dla drugiego człowieka, słuchamy go, akceptujemy go, choć nie to, co robi, zyskujemy większą siłę oddziaływania, niż gdy nie słuchając staramy się przekonać, że ów człowiek nie ma racji) – zwracamy uwagę na perspektywy (czasem siedząc długo „w problemie” nie widzimy nic poza nim, perspektywy i rozwiązania są ukryte, lecz zawsze obecne) – edukujemy (nie każdy wie, że zmuszanie do stosunku w małżeństwie to też gwałt, a pozostawienie dziecka bez opieki może być zaniebdaniem) I może najważniejsze. Gdy komuś pomagamy pamiętajmy, że jest przed nami istota myśląca, niezależna, silna i pomysłowa. Z takim podejściem rezultaty przyjdą szybciej, niż gdy będziemy starali się załatwiać sprawy za kogoś, nawet mając najszczerze intencje. Własny sukces smakuje lepiej i daje więcej siły niż bycie wyręczanym.

Autorka jest terapeutką, mediatorką rodzinną i coachem. Pracuje z klientami w Podejściu Skoncentrowanym na Rozwiązaniach, publikuje artykuły o tematyce psychologicznej.

Justyna Orłowska-Dymek

Autorka jest terapeutką, mediatorką rodzinną i coachem. Pracuje z klientami w Podejściu Skoncentrowanym na Rozwiązaniach, publikuje artykuły o tematyce psychologicznej.

- Berg, I. K., Miller, S. D. (2000). Terapia krótko-terminowa skoncentrowana na rozwiązaniu. Łódź, Galaktyka.
- Herzberger, S. D. (2005). Przemoc domowa. Perspektywa psychologii społecznej. Warszawa, PARPA.
- Kernberg, O. F. (1998). Związki miłosne. Norma i patologia. Poznań, Zysk i S-ka.
- Lewis Herman, J. (2004). Przemoc, uraz psychiczny i powrót do równowagi. Gdańsk, Gdańskie wydawnictwo psychologiczne.
- Mazur, J. (2002). Przemoc w rodzinie. Teoria i rzeczywistość. Warszawa, Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Pospiszyl, I. (1998). Przemoc w rodzinie. Warszawa, WSiP.
- Sobolewska, Z. (2000). Odebrane dzieciństwo. Warszawa, Wydawnictwo IPZ.

Jak reagować na przemoc domową

<p>jesteś zaniepokojony dźwiękami dochodzącymi z mieszkania sąsiadów</p>	<p>słyszysz krzyki, obelgi, płacz, trzaski</p>	<p>nie czekaj, reaguj!</p>
<p>jeśli masz taką możliwość porozmawiaj z osobą krzywdzoną</p>	<p>powiedz, że domyślasz się że w jej domu jest przemoc; zapytaj, czego potrzebuje</p>	<p>osobę stosującą przemoc możesz uświadomić, że przemoc jest przestępstwem</p>
<p>jeśli chcesz pozostać anonimowy powiadom służby</p>	<p>zadzwoń i powiedz</p>	<p>policjantom, albo pracownikom ośrodka pomocy społecznej, oświaty, ochrony zdrowia lub komisji ds. problemów alkoholowych</p>

800 12 00 02 - Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"

W pułapce przemocy domowej

„Zobacz Krzysio, to ten nasz sąsiad spod 8, co to podobno bije żonę” – mówi pani Krysia. Po chwili „ten spod 8” mija panią Krysię i jej męża. „Witam sąsiada” – mówi mąż pani Krysi podając dłoń „temu spod 8”

Czy nie tak reaguje otoczenie takiego, jak ten „spod 8”?
Niby potępiamy zachowanie takich „spod 8”, ale jed-

Najbliżsi chcą pomóc, ale postawa osób krzywdzonych jest dla nich irracjonalna, kompletnie niezrozumiała, drażniąca i irytująca. Oczekują od ofiary przemocy gniewu, jednoznacznego oskarżenia i chęci odwetu, a one zapominają o bólu, poniżeniu i przerażeniu. Skąd taka postawa? Można ją przyrównać do sytuacji ofiar terrorystów, choć i tak ich sytu-

acja jest bardziej dramatyczna. Terrorysta to obcy bandyta, a sprawca przemocy domowej to ktoś bliski, obdarzony miłością i zaufaniem. Ofiara terrorysty, tak jak ofiara przemocy domowej, jest całkowicie zależna od sprawcy. Jest jednak zasadnicza różnica. Atak terrorystyczny trwa kilka godzin albo dni, a przemoc w rodzinie ma zwykle kilkuletnią historię.

Co więc trzyma ofiarę w związku, który ją krzywdzi? To dziwne przywiązanie do sprawcy nazywane traumatyczną więzią, paradoksalną wdzięcznością jest tak niezrozumiałe dla otoczenia, jak zmiany w psychice ofiary, która jest wdzięczna sprawcy nawet za to, czego nie zrobił. Przecież mógł ją zabić, a nie zrobił tego. Otoczenie ofiary zapomina, że ona nie chce rozwodu, nie chce nowego domu, chce tylko, by jej ukończony się zmienił, by przestał bić. Po ataku,



nocześnie podajemy im dłoń na powitanie, pytamy o zdrowie i przekazujemy pozdrowienia dla małżonki, która z powodu widocznych siniaków przez najbliższych kilka dni na pewno nam się nie pojawi. Cóż odpowie nam mąż pani Krysi gdy zapytamy go o reakcję na sąsiada „spod 8”?

„A niby co mam zrobić? – trzasnąć go w pysk? Udać, że go nie znam? Przecież to nie moja sprawa, że on bije żonę, przecież to sprawa rodzinna i nie ma co się wtrącać. Wtrąciszy się pan, wezwiesz policję, oni się pogodzą, a ty pozostaniesz wrogiem na całe życie, bo wkroczyłeś w ich małżeństwo? A daj pan spokój”.

Być może nie akceptujemy, ale jednak tolerujemy przemoc w rodzinie, gdy mamy za sąsiada takiego „spod 8”. Może to wynik naszej bezradności?

Jakie inne postawy przyjmujemy wobec przemocy w rodzinie? Mamy świadomość, że Kowalski stosuje przemoc wobec żony, ale uznajemy, że dla niej to nie jest złe, skoro nadal z nim jest.

„No nie gadaj, jakby ją bił, to dawno by od niego odeszła, a więc to tylko takie gadanie”.



gdy sprawca często sam opatruje jej rany mówiąc, że żałuje, że czuje do siebie wstręt i przysięga, że to się już więcej nie powtórzy, ofiara mu wierzy. Ten okres to często najpiękniejsze chwile w jej życiu. Sprawca jest czuły, dobry, kochający, robi rzeczy, o które prosiła go od lat.



Sprawca w swej dobroci i miłości przekonuje kobietę, że do przemocy doszło nie z jego winy, że nie chciał tego. Gdyby żona nie pojechała wtedy do matki, to by się nie upił i nic złego by się nie stało. „Widzisz jak teraz jest dobrze, nie jeździmy do twojej matki, nie rozmawiasz z nią stale przez telefon i od razu między nami jest lepiej. Jak będziemy sami, bez tej twojej mamusi i siostry, to będzie między nami tak, jak jest teraz”.

Kochająca kobieta zaczyna w to wierzyć i ogranicza kontakty z tymi, którzy mogliby pomóc, gdy nadejdzie czas ataku. Coraz rzadziej odwiedza przyjaciółkę, rodziców, rodzeństwo. Widząc jaki mąż jest teraz dobry zaczyna wierzyć, że on tak

naprawdę to jest taki, jakim go sobie wymarzyła. Widzi też, że on faktycznie jest dla niej dobry, kocha ją i dzieci, dba o nich bardziej, więc chyba warto było mu ulec i ograniczyć kontakty z otoczeniem, które przecież nie jest jej teraz potrzebne do szczęścia, które daje jej ukochany. Ta szczęśliwość niestety nie jest wieczna. Kiedy już rany się zagoją, ona się uspokoi, poczuje się bezpieczna, jest kolejny atak i wszystko, w co wierzyła, rozpada się w drobny mak, a ona nie ma już do kogo pójść. Nie zwróci się do matki, którą przekonywała, mąż się zmienił, a ona jest niesprawiedliwa, że nie chce jej szczęścia. Nie pójdzie do przyjaciółki, której powiedziała, żeby się nie wtrącała i pilnowała swojego męża. Nie pójdzie też do brata, któremu powiedziała, że musi dać szansę mężowi i żeby się stale nie pytał, czy u niej wszystko dobrze.

Czuje się więc jak w pułapce, wściekła na siebie, że znowu dała mu się oszukać. Zła, że zabrakło jej siły, aby odejść. Teraz już wie, że przemoc tak działa, że to ona trzyma ją przy mężu, ale nie wierzy jednocześnie, że ktoś jeszcze zechce jej pomóc, bo przecież chcieli, mówili prawdę, a ona nie słuchała i robiła swoje, popełniając błąd za błędem.

Jeśli jesteś kimś z otoczenia ofiary przemocy w rodzinie, zrób to, co możesz:

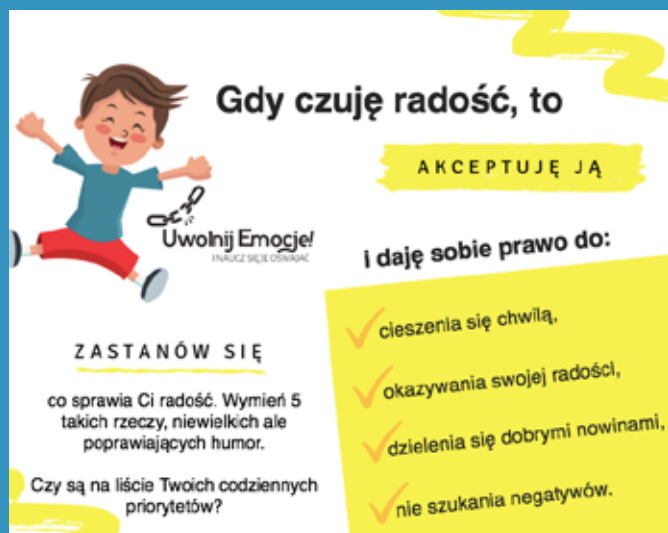
- reaguj na zachowania sprawcy i pokaż, że ci się nie podoba to, co on robi, – rozmawiaj z ofiarą i sprawcą, mów, że tak nie może być, nazywaj przemoc przestępstwem,
- wysłuchaj osoby krzywdzonej i udziel jej pomocy: daj schronienie, idź z nią do urzędu, zapewnij, że będziesz świadkiem, kiedy zdecyduje się wejść na drogę prawną,
- przyjdź do niej, gdy zadzwoni mówiąc, że boi się, a sytuacja jest dramatyczna,
- wezwij policję i umów się, że jeżeli mąż zacznie szaleć, przyjedziesz i uruchomisz interwencję.

Dlaczego to takie ważne?

Ważne, bo działania z zewnątrz osób najbliższych i zaprzyjaźnionych mogą przyczynić się do szybszego wyjścia z pułapki przemocy. Ważne, bo sprawca zobaczy, że ofiara ma wsparcie, poczuje się mniej pewnie. Reakcja bliskich może być dla sprawcy sygnałem, że jednak nie wszystko mu wolno, że jednak coś jest nie w porządku z jego zachowaniem. Reaguj więc, bo im więcej osób to robi – tym lepiej.

Małgorzata Pol-Drzewowska,

Specjalista przeciwdziałania przemocy w rodzinie





STOP PRZEMOCY!



W związku z epidemią wirusa SARS-Co V-2 oraz ograniczeniami instytucji pomocowych, **zwracamy się do Państwa z prośbą o nieignorowanie problemu przemocy**

i wrażliwość na krzywdę osób doświadczających przemocy w rodzinie.

REAGUJ! POINFORMUJ!

- Ośrodek Pomocy Społecznej
- Komisariat Policji
- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży

! ZADZWOŃ !

86 215 69 42 - Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży

47 717 12 12 - Komenda Miejska Policji w Łomży
112 - numer alarmowy

! NAPISZ !

862162199 - OPS w Łomży

86 215-21-10 - OPS w Piątnicy

86 217-70-05 - OPS w Przytuły

86 214-03-30 - OPS w Zbójnej

501662872 - OPS w Wiźnie

86 217-23-30 - OPS w Jedwabnem

86 217-55-61 - OPS w Nowogrodzie

86 217-49-93 - OPS w Miastkowie

86 217-61-49 - OPS w Śniadowie

Gdy czuję złość, to

AKCEPTUJĘ JĄ

PRZEMYŚL

dlaczego tak naprawdę odczuwasz złość.

Pamiętaj: złość ≠ agresji.

Uwolnij Emocje!
IMANUJ SIĘ I ODWAGAĆ

i daję sobie prawo do:

- ✓ odczuwania jej bez wyładowywania na innych,
- ✓ analizy, czy warto w tej sytuacji reagować złością.
- ✓ bezpiecznego wyrażenia mówiąc szczerze dlaczego coś mnie złościło.

Gdy czuję strach, to

AKCEPTUJĘ GO

PRZEMYŚL

co jest źródłem tego strachu. Czy jest to racjonalne?

Pamiętaj: każda osoba na Ziemi odczuwa przed czymś strach.

Uwolnij Emocje!
IMANUJ SIĘ I ODWAGAĆ

i daję sobie prawo do:

- ✓ przeżywania go,
- ✓ ucieczki i braku konfrontacji z przyczyną strachu,
- ✓ podjęcia działań aby zmniejszyć swój strach.

czekam
na
Ciebie...



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

ul. Szosa Zambrowska 1/27, 18-400 Łomża

tel. 86 215 69 42, fax. 86 215 69 70

e-mail: pcprlomza@wp.pl, www.pcpr.powiatlomzynski.pl