



Wsparcie psychologiczne dla Pełnomocników i Beneficjentów

STOWARZYSZENIE
INICJATYWA OBYWATELSKA
PRO CIVIUM

POZNAŃ, 2023



Psycholog to osoba, która ukończyła 5-letnie studia wyższe i posiada uprawnienia do wykonywania zawodu (aby wykonywać zawód musi spełniać określone warunki). Po ukończeniu studiów psycholog posiada odpowiednią wiedzę, umiejętności i kompetencje zarówno w diagnostyce, profilaktyce, jak i w terapii, które wykorzystuje w swojej pracy. Zawód psychologa jest zawodem zaufania publicznego, co oznacza, że osoba wykonująca ten zawód jest zobowiązana do przestrzegania określonych zasad, spełniania norm i standardów, które są zawarte w kodeksie etycznym (jest to zbiór norm i zasad, które obowiązują specjalistę).

Psychologa obowiązuje tajemnica zawodowa – oznacza to tyle, że specjalista powinien zachować wszystkie informacje dotyczące Twojego życia w tajemnicy, włączając w to fakt korzystania przez Ciebie z pomocy psychologicznej. Psycholog nie jest lekarzem – nie wystawia recept, wizyty u psychologa są częstsze niż wizyty u lekarza oraz trwają dłużej (średnio spotkania trwają od 45 minut do 1 godziny).

Główne zadania psychologa:

- towarzyszy Ci w zrozumieniu Twoich potrzeb,
- jeśli znajdujesz się w kryzysie psychicznym lub przytłaczają Cię problemy dnia codziennego, to psycholog jest odpowiednią osobą, która zaoferuje Ci wsparcie,
- może Cię wesprzeć w podejmowaniu decyzji i wspólnie z Tobą przeanalizować „za” i „przeciw”,
- pomoże Ci przewidzieć możliwe konsekwencje decyzji (wspomaga myślenie przyczynowo-skutkowe, czyli w skrócie: jakie konsekwencje mogą przynieść podjęte przez Ciebie decyzje),
- edukuje w zakresie zdrowia psychicznego, czyli pomaga zrozumieć odczuwane przez Ciebie emocje (np. dlaczego czujesz złość lub dlaczego odczuwasz lęk),
- pomoże Ci zrozumieć sytuacje, które Cię spotykają,
- wspólnie z Tobą zastanowi się jak znaleźć wyjście z trudnej sytuacji,
- pomoże Ci zwalczyć trudności związane z radzeniem sobie ze stresem, wychowaniem dzieci, zmianami życiowymi,
- zajmuje się diagnozą psychologiczną i opiniuje wtedy, gdy jest to zasadne,
- pomoże Ci osiągnąć lepszej jakości życie oraz wspomaga Twój rozwój.

CZYM ZAJMUJE SIĘ PSYCHOLOG W PRO CIVIUM?

Psycholodzy w Stowarzyszeniu Pro Civium zajmują się wsparciem psychologicznym skierowanym dla osób osadzonych i ich rodzin. Rozmowy z naszymi specjalistami polegają na wsparciu w sytuacjach trudnych, które Was spotykają. Szczególną uwagę koncentrują na pomocy w poszukiwaniu rozwiązań oraz emocjach, które Wam towarzyszą podczas zatrzymania osoby bliskiej, podczas procesu sądowego oraz w trakcie osadzenia np. członka rodziny. Psycholodzy pomagają zrozumieć, dlaczego sytuacje, które Was spotkały miały miejsce i wspierają Was w procesie zmiany – towarzyszą Wam w zmianach na lepsze. Nasz zespół psychologów rozmawia z Beneficjentami oraz Pełnomocnikami po to, aby:

- wspierać proces psychoedukacji w zakresie regulacji emocji, nawiązywania relacji społecznych, komunikowania się z rodziną,
- wspierać proces resocjalizacji i zmiany na lepsze, co może wpływać na zmniejszenie ryzyka powrotu do przestępczości,
- towarzyszyć w kryzysie jakim jest osadzenie jednego z członków rodziny,
- wspierać w przetrwaniu ciężkich chwil związanych z przejściem obowiązków osadzonego członka rodziny,
- dawać szansę na realne zmiany w relacjach, zachowaniu, przeżywanych emocjach,
- pomagać w ustaleniu celów na najbliższą przyszłość i wspierać w realizowaniu ich,
- rozumieć zachowania swoje i innych,
- zwiększać efektywność relacji rodzinnych,
- oceniać ryzyko powrotu do przestępstwa osoby skazanej.



KIEDY WARTO SKORZYSTAĆ ZE WSPARCIA PSYCHOLOGA?

Sytuacja zatrzymania i osadzenia osoby bliskiej jest wydarzeniem szczególnie trudnym i kryzysowym, dlatego warto skorzystać ze wsparcia specjalisty od razu. Natychmiastowe wsparcie, zapewni poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa, przez co utrzymywane siły można wykorzystać na pomoc sobie, rodzinie i osobie osadzonej.

Pamiętaj, że nie tylko osoby z problemami psychicznymi korzystają ze wsparcia psychologa. Prawda jest taka, że ze wsparcia specjalisty korzystają najczęściej osoby, które znalazły się w trudnej sytuacji, która przerasta ich możliwości – czyli najczęściej z pomocy psychologicznej i z interwencji kryzysowej korzystają osoby zdrowe, które znalazły się w kryzysie.

Warto skorzystać ze wsparcia psychologa, szczególnie gdy:

- czujesz smutek, złość, irytację, lęk,
- sytuacja Cię przytłacza i czujesz, że samemu/samej sobie już nie poradzisz,
- czujesz się zagubiony/zagubiona i nie potrafisz się odnaleźć w nowej, nieznanej Ci dotąd sytuacji,
- nie kontrolujesz swoich emocji i łatwo wpadasz w złość,
- codzienne obowiązki Cię przytłaczają, masz trudności ze zmotywowaniem się do działania,
- masz trudności w kontakcie z bliskim osadzonym,
- chcesz zmienić swoje życie i odciąć się od przeszłości związanej z przestępczością osoby bliskiej,
- chcesz wypracować nowe strategie radzenia sobie ze stresem i trudnymi wydarzeniami.

**E M O C J E , K T Ó R E M O G Ą C I
T O W A R Z Y S Z Y Ć P O D C Z A S
P I E R W S Z E J R O Z M O W Y
Z P S Y C H O L O G I E M**

Pierwsza rozmowa z psychologiem może być dla Ciebie trudna, jeśli do tej pory nie korzystałeś/korzystałaś ze wsparcia psychologicznego. Emocje, które zazwyczaj towarzyszą osobom, które pierwszy raz odbywają wizytę u specjalisty, to: lęk, niepewność, irytacja. Spokojnie, odczuwanie takich emocji jest OK, to całkowicie normalne, że odczuwasz tego rodzaju emocje w związku z nową sytuacją 😊

Pamiętaj, proszę, że jesteśmy tu dla Ciebie i Twoich bliskich, że możesz nam powiedzieć o swoich obawach i niepewności. Na pewno Cię wysłuchamy i postaramy się pomóc. Jako zespół specjalistów, podchodzimy do każdego Pełnomocnika i Beneficjenta indywidualnie. Nie oceniamy, nie stygmatyzujemy, nie przyklejamy etykietek. Jesteśmy po to, żeby wspierać Was w tych trudnych momentach. 😊