

STOWARZYSZENIE INICJATYWA OBYWATELSKA PRO CIVIUM



BROSZURA INFORMACYJNA DLA NAJBLIŻSZYCH OSÓB ZATRZYMANYCH I OSADZONYCH



strona internetowa
www.stopstygmatyzacji.pl



Infolinia
800 201 211



Email
sekretariat@stopstygmatyzacji.pl



Adres
Przełom 1, 61-423 Poznań



KIM JEST OSOBA NAJBLIŻSZA?

Do osób najbliższych dla skazanego należą: pradziadkowie, dziadkowie, rodzice, rodzeństwo, małżonek i jego rodzeństwo, dzieci oraz ich małżonkowie (również dzieci przysposobione lub adoptowane). wnuki, oraz osoby pozostające we wspólnym pożyciu.

KIM JEST OSOBA POZOSTAJĄCA WE WSPÓLNYM POŻYCIU?

Określenie "osoba pozostająca we wspólnym pożyciu" według art. 115 § 11 KK oznacza osobę, z którą łączy nas więź faktyczna i pozostajemy z nią w bliskiej relacji, tworząc np. wspólne gospodarstwo domowe. Jest więc to partner/partnerka, konkubent/konkubina.

KIM JEST OSADZONY, TYMCZASOWO ARESZTOWANY A KIM SKAZANY?



Osadzony – określenie więźnia przebywającego w zakładzie karnym lub areszcie śledczym, obejmujące zarówno skazanych, jak i tymczasowo aresztowanych, a także ukaranych.

Tymczasowo aresztowany – osoba podejrzana lub oskarżona o popełnienie przestępstwa, wobec której Sąd wydał postanowienie o zastosowaniu środka zapobiegawczego w postaci tymczasowego aresztowania.

Skazany – osoba fizyczna, którą Sąd w postępowaniu karnym, prawomocnym wyrokiem lub nakazem karnym, uznał winną popełnienia przestępstwa i wymierzył karę lub środek karny. Sprawca czynu karalnego posiada status skazanego od chwili uprawomocnienia się orzeczenia, przez całe postępowanie wykonawcze aż do zatarcia skazania.



Stop stygmatyzacji

Przeciwdziałamy stygmatyzacji i wykluczeniu społecznemu



Stowarzyszenie Pro Civium / May 7

KIM JEST UKARANY, MŁODOCIANY I RECYDYWISTA?



Ukarany – osoba, której sądownie orzeczono karę w toku postępowania w sprawach o wykroczenia.

Młodociany – w prawie karnym to osoba, która w chwili popełnienia czynu zabronionego nie osiągnęła 21 roku życia i w chwili orzekania przed sądem pierwszej instancji nie osiągnęła 24 roku życia (Art. 115 § 10 k.k.).

Recydywista – osoba dorosła skazana za przestępstwo umyślne na karę pozbawienia wolności lub zastępczą karę pozbawienia wolności lub ukarana za wykroczenia umyślne karą aresztu lub zastępczą karą aresztu, która uprzednio odbywała już takie kary lub karę aresztu wojskowego za umyślne przestępstwa lub wykroczenia.

CO ZROBIĆ, KIEDY ZATRZYMANO BLISKĄ MI OSOBĘ?

1. Jeśli nie było Cię w trakcie zatrzymania bliskiej Ci osoby, skontaktuj się z komisariatem policji, z prośbą o informacje na temat zatrzymania. Dopytaj o powód zatrzymania i termin przesłuchania.
2. Skontaktuj się z adwokatem, przekaz mu wszelkie informacje, jakie udało Ci się uzyskać.
3. Zatrzymanie może trwać maksymalnie 48h, po tym czasie osoba zatrzymana musi zostać zwolniona bądź przekazana do dyspozycji sądu wraz z wnioskiem o tymczasowe aresztowanie.

MIEJSCA, W KTÓRYCH UZYSKASZ DARMOWĄ POMOC PRAWNĄ:

- W STAROSTWIE POWIATOWYM,
- W URZĘDZIE GMINY,
- W URZĘDZIE MIASTA,
- NA STRONIE [DARMOWAPOMOCPRAWNA.MS.GOV.PL](https://darmowapomocprawna.ms.gov.pl),
- INSTYTUCJE I ORGANIZACJE POZARZĄDOWE, NP. [ZPOZDROWIENIEM.PL](https://zpozdrawieniem.pl), [STOPSTYGMATYZACJI.PL](https://stopstygmacyzacji.pl)

TYMCZASOWE ARESZTOWANIE



Sąd może wydać taką decyzję, gdy istnieje konieczność zastosowania środków zapobiegawczych, tzn. gdy istnieje prawdopodobieństwo, że podejrzany:

- może zbiec lub się ukryć, co utrudni organom ścigania doprowadzenie go w toku toczącego się postępowania,
- istnieje ryzyko mataczenia,
- istnieje prawdopodobieństwo nakłaniania innych osób do składania fałszywych zeznań,
- istnieje zagrożenie życia, zdrowia lub bezpieczeństwa,
- jeśli zarzutem jest poważne przestępstwo.

Decyzję o tymczasowym aresztowaniu wydaje sąd na wniosek prokuratury, gdzie określa okres aresztowania, gdzie zgodnie z art. 263 § 1 k.k. nie może być dłuższy niż 3 miesiące i musi trwać w toku postępowania przygotowawczego.

Podstawowe prawa osoby tymczasowo aresztowanej:

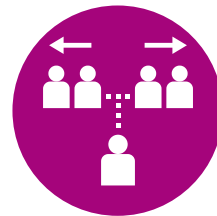
1. Prawo do podania danych osób, z którymi chce utrzymywać kontakt,
2. Prawo do powiadomienia bliskich, Instytucji, prawnika o miejscu pobytu.

OSADZENIE W ZAKŁADZIE KARNYM Z PODZIAŁEM NA ETAPY



1. Wezwanie skazanego do stawienia się w zakładzie karnym w wyznaczonym terminie wraz z dokumentem stwierdzającym tożsamość.
2. Jeżeli skazany, mimo wezwania, nie stawiał się w zakładzie karnym, sąd poleca doprowadzenie go. Kosztami doprowadzenia sąd obciąża skazanego. Obciążenie jest obligatoryjne.
3. Przy przyjęciu do zakładu karnego skazany okazuje dokument potwierdzający tożsamość, informuje o miejscu zameldowania lub przebywania, o uprzedniej karalności, o stanie zdrowia, a także o ciążących na nim zobowiązaniach alimentacyjnych. Skazany może być także poddany czynnościom:
 - sfotografowaniu, oględzinom zewnętrznym ciała, pobraniu odcisków, oraz okazaniu innym osobom.
4. Skazany przekazuje do depozytu dokumenty, pieniądze, przedmioty wartościowe i inne przedmioty, których nie może posiadać w celi.
5. Umieszczenie skazanego w celi przejściowej na okres wstępnych badań lekarskich, zabiegom sanitarnym oraz w celu zapoznania z podstawowymi aktami prawnymi dotyczącymi wykonywania kary pozbawienia wolności i porządkiem wewnętrznym zakładu karnego.
6. Umieszczenie w celi docelowej.

KLASYFIKACJA



Rodzaje zakładów karnych:

- M – dla młodocianych
- P – dla odbywających karę po raz pierwszy
- R – dla recydywistów penitencjarnych
- W – dla odbywających karę aresztu wojskowego

Typy zakładów karnych

- 1 – typu zamkniętego
- 2 – typu półotwartego
- 3 – typu otwartego

System wykonania kary

- p – programowanego oddziaływania
- t – terapeutyczny
- z – zwykły
- u – skazany, który został przypisany do innego systemu niż powinien (w przypadku spełnienia szczególnych okoliczności – § 52 ust. 2)

SKAZANY MA PRAWO W SZCZEGÓLNOŚCI DO:



- odpowiedniego ze względu na zachowanie zdrowia wyżywienia, odzieży, warunków bytowych, świadczeń zdrowotnych i higienicznych,
- utrzymywania więzi z rodziną i osobami bliskimi,
- korzystania z wolności wyznania,
- otrzymywania związanego z pracą wynagrodzenia oraz do ubezpieczenia społecznego,
- kształcenia i samokształcenia,
- wykonywania twórczości własnej a za zgodą Dyrektora jednostki do wytwarzania i zbywania dóbr,
- korzystania z zajęć kulturalno-oświatowych i sportowych,
- komunikowania się z obrońcą, pełnomocnikiem, kuratorem sądowym oraz wybranym przed siebie przedstawicielem,
- komunikowania się ze stowarzyszeniami, fundacjami, kościołami i instytucjami,
- zapoznawania się z opiniami sporządzonymi przez administrację jednostki,
- składania wniosków, skarg i prośb,
- prowadzenia korespondencji z organami ścigania, wymiarem sprawiedliwości, organami państwowymi, organami samorządu terytorialnego, Rzecznikiem Praw Dziecka i Rzecznikiem Praw Obywatelskich.

SKAZANY MA OBOWIĄZEK:



- poprawnego zachowania się
- przestrzegania higieny osobistej i czystości pomieszczeń, w których przebywa
- niezwłocznego zawiadomiania przełożonego o chorobie własnej oraz o zauważonych objawach choroby u innych skazanych
- poddania się przewidzianym przepisami badaniom, leczeniu, zabiegom lekarskim, sanitarnym oraz rehabilitacji, a także badaniom na obecność w organizmie alkoholu, środków odurzających lub substancji psychotropowych. Skazany co do którego sędzia penitencjarny zarządził przeprowadzenie badań psychologicznych lub psychiatrycznych ma obowiązek poddania się tym badaniom
- udzielania osobom prowadzącym badania informacji o stanie zdrowia, przebytych chorobach i urazach oraz warunkach w jakich się wychowywał, oraz wykonywania zleconych przez psychiatrę lub psychologa czynności niezbędnych na potrzeby badania
- wykonywania pracy, jeżeli przepisy, również te wynikające z prawa międzynarodowego nie przewidują z zwolnienia od tego obowiązku
- Dbać o mienie zakładu karnego oraz instytucji lub podmiotu gospodarczego, w którym jest zatrudniony
- Poddania się czynnościom mającym na celu identyfikację osoby – Informowania o zmianie danych podanych przy przyjęciu.



KONTAKTY ZE ŚWIATEM ZEWNĘTRZNYM I RODZINĄ



Obejmują one przede wszystkim:

- Widzenia,
- Korespondencję,
- Rozmowy telefoniczne lub przez skype,
- Paczki i przekazy pieniężne, za zgodą Dyrektora Zakładu.

WSPARCIE MOŻESZ UZYSKAĆ NA NASZEJ STRONIE:
[HTTPS://STOPSTYGMATYZACJI.PL/](https://stopstygmatyzacji.pl/)

WIDZENIA



- Widzenie trwa 60 minut ,
- Podczas jednego widzenia mogą uczestniczyć maksymalnie 2 osoby pełnoletnie,
- Jeżeli widzenie ma się odbyć z osobą niebędącą członkiem rodziny lub osobą bliską skazanemu - wymagana jest zgoda Dyrektora Zakładu,
- Ilość widzeń zależna jest od rodzaju i typu zakładu karnego,
- Skazani sprawujący pieczę nad dzieckiem do lat 15 mają prawo do dodatkowego widzenia z dziećmi,
- Widzenia odbywają się przy oddzielnym stoliku, pod nadzorem funkcjonariusza w sposób uniemożliwiający bezpośredni kontakt skazanego z osobą odwiedzającą,
- Widzenie może być przerwane lub zakończone przed czasem w przypadku przez skazanego lub osobę odwiedzającą zasad odbywania widzenia,
- W czasie widzenia można spożywać artykuły żywnościowe i napoje zakupione przez osoby odwiedzające na terenie ZK.



WIDZENIA INTYMNE

W jednostkach penitencjarnych możliwe jest korzystanie ze specjalnie przygotowanych pokoi, w których mogą spędzić czas sam na sam z partnerką lub z rodziną bez dozoru Służby Więziennej. Jest to najwyższa z form nagrody określonej w art. 138 § 1 pkt 3 KKW na jaką może zasłużyć osadzony. Widzenia intymne (bezdozorowe) mogą być rodzinne i intymne.

Aby otrzymać zgodę na widzenie intymne muszą zostać spełnione pewne warunki, które określają przepisy, tj.: nienaganne zachowanie osadzonego, pozytywna opinia kuratora i psychologa więziennego, wywiad środowiskowy oraz spełnienie innych warunków obowiązujące zarówno osadzonego jak i osobę przychodzącą na widzenie.

CIEKAWOSTKA

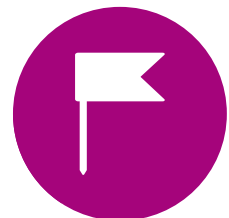
W GWARZE WIĘZIENNEJ TAKIE POKOJE NAZYWA SIĘ
"MOKRYMI POKOJAMI" LUB "POKOJAMI MIŁOŚCI"

ROZMOWY TELEFONICZNE



- Skazany ma prawo do co najmniej jednego telefonu do rodziny w tygodniu, trwającego nie dłużej niż 10 min,
- Skazany może korzystać z samoinkasującego się aparatu telefonicznego na koszt własny lub rozmówcy, przy czym w uzasadnionych przypadkach dyrektor zk może zezwolić skazanemu na skorzystanie z innego aparatu na koszt abonenta lub skazanego, a jeśli skazany nie posiada środków- na koszt zakładu karnego.
- W wypadkach zagrożenia porządku publicznego lub zagrożenia bezpieczeństwa zk, jego dyrektor może na czas określony pozbawić skazanego prawa do korzystania z samoinkasującego się telefonu.
- Skazany nie może korzystać z telefonu podczas pobytu w celi izolacyjnej.

PRAWO DO PRZEPUSTEK



Osadzeni w zakładach karnych typu zamkniętego, nie mają możliwości skorzystania z przywileju jakim jest przepustka.

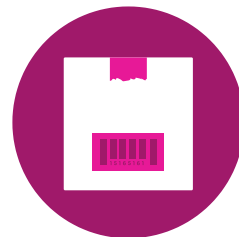
W zakładzie półotwartym i otwartym skazany może ubiegać się o:

- przepustkę kilkudniową poza miastem osadzenia,
- przepustkę okolicznościową np. ze względu na chorobę, czy śmierć osoby bliskiej - widzenie bezdoprowadzone poza jednostką (w miejscowości zakładu) do 30h jednorazowo z osobą bliską.

Aby otrzymać przepustkę osadzony w zakładzie karnym musi wystąpić do Dyrektora jednostki penitencjarnej z wnioskiem o przyznanie przepustki.

Dyrektor zakładu może przychylić się do wniosku osadzonego lub odmówić zgody na przepustkę. W drugim przypadku skazanemu przysługuje możliwość zaskarżenia decyzji do sądu penitencjarnego. W wypadku zezwolenia na czasowe opuszczenie przez skazanego zakładu karnego lub udzielenia mu przepustki, na jego pisemny wniosek, dokonuje się wypłaty pozostałych do jego dyspozycji środków pieniężnych.

PACZKI



- Za zezwoleniem dyrektora zakładu skazany może otrzymywać paczki z niezbędną odzieżą, bielizną, obuwiem i innymi przedmiotami osobistego użytku oraz środkami higieny, a nawet lekami.
- Paczki podlegają kontroli (sprawdzenie opakowania i jej zawartości) w obecności skazanego.
- W paczkach nie mogą być dostarczane artykuły w opakowaniach utrudniających kontrolę ich zawartości, a także przedmioty, które mogą być przechowywane jedynie w depozycie.

WARUNKOWE PRZEDTERMINOWE ZWOLNIENIE



- skazanego można warunkowo zwolnić po odbyciu co najmniej połowy kary,
- w przypadku skazanego recydywisty (art. 64 § 1 kodeksu karnego) zwolnienie może nastąpić po odbyciu dwóch trzecich kary,
- w przypadku skazanego multirecydywisty (art. 64 § 2 kodeksu karnego) po odbyciu trzech czwartych kary.
- skazanego na karę 25 lat pozbawienia wolności można warunkowo zwolnić po odbyciu 15 lat kary,
- natomiast skazanego na karę dożywotniego pozbawienia wolności- po odbyciu 25 lat kary.
- skorzystanie z możliwości warunkowego przedterminowego zwolnienia nie oznacza zakończenia procesu resocjalizacji, która jest prowadzona nadal, w warunkach wolnościowych,
- o udzieleniu warunkowego zwolnienia decyduje pozytywna prognoza społeczno-kryminologiczna, czyli prognoza związana z oceną przyszłego funkcjonowania więźnia na wolności.
- skazany może wnioskować do sądu penitencjarnego o zwolnienie gdy jego postawa, właściwości i warunki osobiste, okoliczności popełnienia przestępstwa oraz zachowanie po jego popełnieniu i w czasie odbywania kary uzasadniają przekonanie, że skazany po zwolnieniu będzie stosował się do orzeczonego środka karnego lub zabezpieczającego i przestrzegania porządku prawnego, w szczególności nie popełni ponownie przestępstwa (art. 77 kodeksu karnego).
- sąd penitencjarny prognozę społeczno-kryminologiczną formułuje na podstawie wytycznych z kodeksu karnego i nie jest związany ze stanowiskiem jakie przedstawia administracja jednostki penitencjarnej.

PRZERWA W KARZE



1. O przerwę w wykonywaniu kary może ubiegać się każdy, kto odbywa karę pozbawienia wolności, zastępczą karę pozbawienia wolności, karę aresztu oraz zastępczą karę aresztu. Skazany może również starać się o przerwę, jeśli złożył wniosek o ułaskawienie.
2. Przerwę w odbywaniu kary otrzymują osoby chore psychicznie lub cierpiące na inne ciężkie choroby (stan, w którym pobyt w zakładzie karnym zagraża zdrowiu lub życiu).
3. Sąd ocenia, czy choroba uniemożliwia odbywanie kary. Innymi okolicznościami umożliwiającymi czasowe wyjście na wolność są nadzwyczajne względy osobiste lub rodzinne, np. choroba członka rodziny, udzielenie rodzinie pomocy, uregulowanie spraw zawodowych, materialnych lub osobistych.
4. Łączny czas przerw w wykonywaniu kary nie może przekroczyć 1 roku.
5. Wniosek należy złożyć (osobiście lub za pośrednictwem adwokata) do wydziału penitencjarnego w sądzie okręgowym właściwym dla danego zakładu karnego lub przekazać go administracji więzienia, co przeważnie przyspiesza jego rozpatrzenie.
6. We wniosku należy zawrzeć takie informacje, jak: dane skazanego, oznaczenie organu, do którego kierowany jest wniosek, treść z uzasadnieniem, datę, podpis i załączniki, np. orzeczenie lekarskie.



Inicjatywa

Inicjatywa Prawna „Aequalitas Ante Legem” skierowana jest do osób pozbawionych wolności oraz tymczasowo aresztowanych, a także do ich...

 Stowarzyszenie Pro Civium / May 9

TWOJE PRAWA - PRAWA RODZINY I OSÓB BLISKICH DLA OSADZONEGO



1. Masz prawo do utrzymywania kontaktu z osobą osadzoną: widywania się, korespondowania, rozmawiania przez telefon, przesyłania paczek.
2. Masz prawo do wysyłania i otrzymywania przekazów pieniężnych.
3. Masz prawo, aby wnioskować o pobyt skazanego z ważnych względów rodzinnych w zakładzie karnym położonym niedaleko miejsca zamieszkania lub w pobliżu placówki opiekuńczo-wychowawczej, w której przebywa jego dziecko.

TWOJE EMOCJE



Sytuacja zatrzymania i osadzenia jednego z członków rodziny, jest wydarzeniem traumatycznym, któremu często towarzyszą trudne dla całej rodziny emocje. Dlatego ważne jest, aby:

- dać sobie czas i możliwość na przeżywanie emocji,
- skoncentrować się na działaniu i ułożeniu planu na najbliższe tygodnie,
- poprosić o wsparcie bliskich, którym ufasz,
- poszukać wsparcia u specjalisty, jeśli czujesz, że tego potrzebujesz.
- pamiętać, że nie musisz zaspokajać ciekawości sąsiadów i rodziny, więc nie musisz odpowiadać na pytania innych,
- poszukać wsparcia i pomocy dla siebie i rodziny - mogą to być instytucje państwowe tj. MOPS, ZUS, ROPS, ośrodki interwencji kryzysowej, ale również instytucje pozarządowe np. Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium,
- wspierać się wzajemnie - staraj się rozmawiać z dziećmi i bliskimi,
- mówić o swoich potrzebach i słuchać potrzeb innych,
- nie przeciążać się - pamiętaj o sobie i regenerowaniu sił.

EMOCJE OSADZONEGO



Twój bliski znajduje się w trudnej sytuacji, na co składają się: zmiana środowiska, izolacja, utrudniony kontakt z rodziną i bliskimi, umieszczenie w instytucji totalnej, gdzie obowiązują określone jasno zasady i obowiązki. Emocje jakie mogą towarzyszyć bliskiej Ci osobie, to najczęściej: złość, rozdrażnienie, smutek, przytłoczenie, strach, czasami obojętność. Taki stan psychiczny może potrwać do czasu, gdy Twój bliski nie zaadaptuje się do nowego środowiska i nie przystosuje się do sytuacji. To, co możesz zrobić to przede wszystkim: wsparcie emocjonalne, pisanie listów, złożenie wniosku do jednostki o dodatkowe widzenie/telefon, znalezienie odpowiedniego prawnika, informowanie pracowników jednostki o stanie zdrowia osadzonego.

Możesz zgłosić również partnera czy bliską Ci osobę do naszego programu, gdzie oferujemy wsparcie psychologiczne, prawne i doradczo-zawodowe. Ty również możesz skorzystać z naszego wsparcia!

Pamiętaj, to ciężki czas dla Was wszystkich, ważne aby działać wieloaspektowo i szukać wsparcia na wielu płaszczyznach. Nie jesteście w tym sami!

JAK DBAĆ O RELACJĘ Z OSADZONYM



Kiedy kontakt jest ograniczony, ważne jest aby pożytkować wspólnie spędzany czas na widzeniach w sposób odpowiedni dla Was obojga - rozmowa w obecnej sytuacji, czy wspólne dzielenie się tymczasowo osobnym życiem, będzie dla Was teraz bardzo ważne i pomoże Wam w przetrwaniu tego okresu. Macie możliwość wysyłania do siebie listów, krótkich rozmów telefonicznych, czy widzeń - ważne jest to, aby wspierać się wzajemnie i próbować utrzymywać ten kontakt w miarę możliwości. Nie bójcie się mówić o swoich uczuciach i potrzebach, ponieważ stoicie oboje przed trudnym wyzwaniem. Bądźcie w tym szczególnym czasie dla siebie.

Co możecie zrobić?

Opisujcie w listach swoje dni - ciężkie i dobre momenty, piszcie przemyślenia, plany na zbliżający się tydzień, opisujcie swoje emocje, ale piszcie również o codziennych wyzwaniach, wspominajcie wspólną przeszłość.

Przesyłaj bliskiemu osadzonemu zdjęcia rodzinne, czy bliskich mu osób - pomoże to złagodzić rozłąkę.

Jeśli posiadacie dzieci, zachęcaj je do tworzenia rysunków, obrazków, które możecie stworzyć wspólnie i wysłać.

Możliwości jest wiele.

JAK DBAĆ O RELACJE W DOMU



Jeśli Twój bliski przebywa w zakładzie karnym lub areszcie śledczym, musisz pamiętać o sobie i osobach, z którymi jesteś. Nowa rzeczywistość może być dla Was trudna, ale pamiętaj - ważne, że macie siebie i możecie na sobie polegać. Jeśli osadzonym jest Twój mąż/partner i macie dzieci - pamiętaj, że potrzebują Cię teraz bardziej niż kiedykolwiek i pomimo tego, że masz przed sobą nowe wyzwania - to ważne jest, żebyś dbała o siebie, by mieć siłę dla siebie i bliskich. Przejęcie obowiązków partnera/męża z pewnością nie są dla Ciebie łatwe, dlatego nie bój się prosić o pomoc.

Rozmawiaj z dziećmi, spędzajcie jak najwięcej czasu razem, informujcie się wzajemnie o swoich uczuciach, zabieraj dzieci na widzenia i dbaj o ich potrzeby dotyczące kontaktu z ojcem. Wiemy, że życie pisze różne scenariusze i że nie zawsze jest z górki, natomiast to, co możemy zrobić, to pomóc Wam przez to przejść. Jeśli potrzebujesz wsparcia i porady - prawnej lub psychologicznej - jesteśmy! Skontaktuj się z nami a na pewno pomożemy. Pamiętaj też, że nasi specjaliści działają kompleksowo - dlatego dla Waszego dobra konsultujemy się ze sobą, aby zapewnić Wam jak najlepsze warunki programowe.

CZY POWIEDZIEĆ DZIECKU PRAWDĘ O POWODZIE NIEOBECNOŚCI RODZICA?



Zawsze warto mówić dziecku prawdę i przekazywać mu potwierdzone informacje. Zawsze lepiej, aby zrobił to ktoś bliski, aniżeli koledzy w szkole - wyśmiewając Waszą sytuację. Nie ochronisz dziecka przed światem, natomiast możesz pomóc mu przez to przejść. Informację na temat nieobecności ojca należy dostosować do wieku dziecka - inaczej przekażesz ją 5-ciolatkowi a inaczej prawie dorosłej młodzieży. Mów zawsze wprost i nie bój się nazywać emocji, które czujesz - dzięki temu staniesz się bardziej wiarygodna w oczach dziecka. Nie obawiaj się też - to trudne dla Was wszystkich, ale pamiętaj, że ten czas, może być czasem zmian dla Waszej rodziny i może przyczynić się do zmian na lepsze. Jeśli czujesz, że potrzebujesz porady dotyczącej tego, jak przekazać informację dziecku - poproś o pomoc specjalistę.

PRAWO DO DBANIA O SIEBIE



Kiedy Twój partner/mąż został osadzony lub zatrzymany, pamiętaj o sobie i rodzinie. Nie ponosicie odpowiedzialności za działania jednego z członków Waszej rodziny, to nie Wasza wspólna odpowiedzialność a zachowanie jednej osoby, doprowadziło do momentu, w którym jesteście. Konsekwencje są odczuwalne dla całej Waszej rodziny, ale ważne żebyście wykorzystali ten czas na zmiany dla dobra Waszej przyszłości. Świetnie idzie Ci walka o Twojego partnera/męża, ale pamiętaj o sobie i poświęć sobie czas. Zaopiekuj się sobą, to Ty jesteś teraz ważna i Ty dźwigasz na barkach cały ciężar, który Twój bliski pozostawił na wolności. Pamiętaj, żeby mieć siłę walczyć o bliską Ci osobę, musisz wzmacniać też siebie. Daj sobie prawo i pozwolenie na małe przyjemności, które Cię wzmocnią.

chcesz wiedzieć jak to zrobić? Zapoznaj się z naszym Regulaminem i dołącz do naszego programu a nasi specjaliści powiedzą Ci co dalej!



Regulamin

Regulamin Programu "Edukacja i Wsparcie w Zapobieganiu Stygmatyzacji oraz Wyklucze...
stopstygmatyzacji.pl