

POMÓC RODZINIE

Świat żyje w biegu. Coraz mniej czasu mamy dla siebie i naszych bliskich. Praca, codzienne obowiązki, rozwiązywanie każdego dnia nowych problemów coraz bardziej zamyka nas na innych, często najbliższych ludzi z naszego otoczenia. W serialach, reklamach, na billboardach oglądamy szczęśliwe rodziny, zadowolonych rodziców i dzieci, którzy wspierają się wzajemnie, są dla siebie życzliwi. Życie coraz częściej pokazuje jednak zupełnie inny obraz rodziny – grupy ludzi żyjącej jedynie obok siebie w długotrwałym konflikcie. Powodów, przez które rodzina przeżywa trudności jest wiele. Czasami wynikają one z braku czasu dla bliskich przez coraz większe zaangażowanie w pracę zawodową kosztem życia rodzinnego, ale także z powodów zbyt dużych wzajemnych oczekiwań i braku wzajemnego wsparcia.

ŚWIADOMY PRAW I OBOWIĄZKÓW WYNIKAJĄCYCH Z ZAŁOŻENIA RODZINY...

Marta i Paweł jak na współczesne realia wcześniej podjęli decyzję o wspólnym życiu. Perspektywa narodzin dziecka wymusiła na nich zmianę życiowych planów. Początkowo radzili sobie zadziwiająco dobrze – Marta ukończyła liceum dla dorosłych, zdała maturę. Mała Ania nie chorowała i Marta snuła plany na przyszłość, myślała o podjęciu studiów. Od zawsze pasjonowała się malarstwem, fotografią i modą. Jej marzeniem było zająć się projektowaniem ubioru. Babcia Pawła i rodzice Marty pomagali zarówno w opiece nad Anią jak i w radzeniu sobie z domowym budżetem. Paweł pracował w salonie samochodowym, a popołudniami dorabiał jako „złota rączka”. Był dumny z tego, jak dobrze sobie radzą. Potem nadeszły kłopoty... Zaczęło się od choroby babci. Codzienna opieka i dodatkowe obowiązki powodowały zmęczenie i coraz częstsze kłótnie pomiędzy małżonkami.

– Były takie dni gdy oczy same mi się zamykały ze zmęczenia. Małe dziecko, chora, starsza babcia, codzienne domowe obowiązki. Czasem myślałam, żeby zwyczajnie wyjść z domu i już tam nie wracać. Tym bardziej, że mój mąż w niczym mi nie pomagał. Wracał z pracy zmęczony i odpoczywał – opowiada Marta.

– Nie mogłem pojąć, czym żona jest zmęczona? Gotowaniem, spacerem z dzieckiem? – dopowiada Paweł. – Ja denerwowałem się na nią, bo z mojej perspektywy Marta nie miała naprawdę większych powodów do nerwów. Owszem, opieka nad babcią była męcząca, ale nie była w tym sama. Codziennie przychodziła przecież opiekunka, która pomagała jej w myciu, karmieniu.

– Praktycznie w tym czasie my nie rozmawialiśmy ze sobą tylko się kłóciliśmy – mówi dalej Marta. – W zasadzie przyszedł taki dzień, krótko przed śmiercią babci, że postanowiłam zabrać

córkę i odejść od męża. Doszedł do wniosku, że jak nasze dziecko ma słuchać ciągle kłótni i wzajemnego oskarżania się to lepiej jak będzie widywać ojca raz w tygodniu. Wtedy jednak okazało się, że jestem w ciąży. Z jednej strony przeraziłam się perspektywą kolejnych obowiązków, z drugiej jednak strony pomyślałam, że to może szansa dla nas.

Wbrew nadziejom małżonków perspektywa powiększenia się rodziny zaostriżyła wzajemnie pretensje i oskarżenia. Tym bardziej, że na świecie pojawiły się bliźnięta, a co za tym idzie podwójne wydatki, podwójna opieka. Gdy urodziły się dzieci, małżonkowie mieszkali osobno, ale Paweł zmobilizował się i postanowił, że zrobi wszystko, aby rodzina była razem. Urządzenie domu, spłacanie kredytu, troska o dzieci, pieniądze, choroby bliźniąt nie pozwoliły Marcie zrealizować życiowych planów, ale za to swój związek z Pawłem uważała w końcu za silny i stabilny. Mieli ustalony podział ról – Marta zajmuje się domem i dziećmi, a Paweł

zarabianiem pieniędzy. Tych niestety ciągle brakowało i Paweł ciągle szukał dodatkowych prac, coraz częściej był nieobecny w domu.

– Gdy wracałem do domu nie miałem ochoty na nic. Nie miałem siły na żadne rozmowy, zajmowanie się dziećmi – mówi Paweł. – Marta z kolei chciała wychodzić na spacer, chciała żebyśmy zajął się dziećmi. Mnie drażniło wszystko. Czulem się jak maszynka do zarabiania pieniędzy. Powiedziałem wtedy dosyć.

– Pamiętam ten dzień doskonale. Chwilę wcześniej opowiadałam Pawłowi o tym, że nasza starsza córka dostała nagrodę za występ w przedszkolu, a ja mam zamiar pójść do fryzjera i on nagle mówi, że odchodzi, że ma dosyć... – dodaje Marta.

...ABY NASZE MAŁŻEŃSTWO, BYŁO ZGODNE, SZCZĘŚLIWE I TRWAŁE...

Historia ta jest jedną z wielu. Każde małżeństwo, rodzina stara się żyć w zgodzie, rozwiązywać swoje problemy. Nie zawsze się to jednak udaje. Jednym z powodów poniesienia porażki jest niechęć do skorzystania z pomocy. Ciągle niestety pokutuje pogląd, że wszelkie kłopoty należy rozwiązywać w domu. Dla wielu jedynym wyjściem z sytuacji jest rozstanie, które przede wszystkim bardzo boleśnie odczuwają dzieci. Marta i Paweł dali sobie szansę i poszukali pomocy.

– Warto zgłosić się do specjalisty, bo często zdarza się tak, że rozwiązanie problemów wymaga fachowego wsparcia – przekonuje Katarzyna Kadela za-



stępca dyrektora ds. pomocy środowiskowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie. – Z tego też względu Gmina Miejska Kraków finansuje działalność Ośrodków Wsparcia i Terapii Rodzin, w których mieszkańcy naszego miasta mogą uzyskać bezpłatną pomoc. W ośrodku pomoc mogą uzyskać rodziny mające trudności lub wykazujące potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu problemów życiowych: w kwestiach związanych z opieką i wychowywaniem dzieci, w trudnościach w relacjach z innymi ludźmi, rodzicami, przemocą, kryzysów lub konfliktów w małżeństwie lub rodzinie.

Każdego roku prawie dwa tysiące osób korzysta z bezpłatnej terapii indywidualnej, rodzinnej i grupowej w pięciu ośrodkach poradnictwa i terapii rodzin. W ośrodkach prowadzonych na

zlecenie Gminy Miejskiej Kraków przez Stowarzyszenie Siemacha oraz Stowarzyszenie Dobrej Nadziei można porozmawiać z ekspertami, zgłosić się na terapię indywidualną lub grupową oraz skorzystać z konsultacji dla małżeństw i par.

– O potrzebie istnienia takich miejsc nie trzeba krakowian przekonywać. To bardzo zmienia się w ostatnich latach. Coraz więcej osób przestaje mieć obawy przed zgłoszeniem się do specjalisty – dodaje Katarzyna Kadela. – Kiedy rodzina przełamie swoją niechęć, czasem wstyd i zgłosi się do jednego z ośrodków zwykle po kilku miesiącach stwierdza, że była to bardzo dobra decyzja, a dzięki otrzymywanemu wsparciu odzyskują nadzieję na pozytywne rozwiązanie trudności. – Zakres świadczonych usług przez ośrodki obejmuje: diagnozę psychologiczną rodziny lub osoby indywidualnej, świadczenie poradnictwa specjalistycznego (rodzinnego, psychologicznego) oraz terapii indywidualnej, rodzinnej i grupowej.

ZMIENIĆ SWOJE ŻYCIE

Ośrodki Poradnictwa i Terapii Rodzin działają na terenie całego Krakowa. Pomoc udzielana jest bezpłatnie. Nie jest wymagane skierowanie lekarskie. Specjaliści czekają na mieszkańców Krakowa przez pięć dni w tygodniu od godz. 10:00 do 20:00.

Coraz częściej na spotkania przychodzą małżeństwa przeżywające kryzys, którym zależy na porozumieniu w kwestii przyszłej opieki nad dziećmi, czy omówieniu innych kwestii formalnych. Zdarza się, że wskutek terapii pojawia się nadzieja na porozumienie i pojednanie, odbudowanie relacji, przebaczenie i podjęcie próby odbudowy związku. Warto więc podjąć być może najważniejsze wyzwanie w życiu i zaważyć o sobie, swoją rodzinę.

Wykaz Ośrodków Poradnictwa i Terapii Rodzin

- „Podbrzezie” Krakowski Instytut Psychoterapii, ul. Podbrzezie 6, 31-054 Kraków.

Telefon: (12) 423-02-28, 783-222-263.

E-mail: podbrzezie@kip.edu.pl.

Ośrodek jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00–18.00.

- „Krakowiaków” Krakowski Instytut Psychoterapii, os. Krakowiaków 2, 31-962 Kraków.

Telefon: (12) 644-12-66 w. 21.

E-mail: krakowiakow@kip.edu.pl.

Ośrodek jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00–18.00.

- „Ptaszyckiego” Krakowski Instytut Psychoterapii, ul. Ptaszyckiego 6, 31-979 Kraków.

Telefon: (12) 682-11-50, 692-960-436

E-mail: ptaszyckiego@kip.edu.pl

Ośrodek jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00–18.00

- Ośrodek Poradnictwa i Terapii Rodzin – Dobra Nadzieja:

- ul. Batorego 5, 31-135 Kraków. Telefon: (12) 633-35-31. E-mail: opitr_basztowa@op.pl.

Rejestracja czynna: poniedziałek–piątek: 8.00–20.00.

- ul. Stoczniewców 7, 30-709 Kraków. Telefon: (12) 262-92-99.

Rejestracja czynna: poniedziałek–piątek: 8.30–14.30.

Kraków

Nowa Huta
miejsce dobre do życia



Miejski Ośrodek
Pomocy Społecznej
w Krakowie