

PROFESJONALNE WSPARCIE I BEZPIECZNE MIEJSCE DLA KRAKOWSKICH RODZIN

Rodzina jest pierwszym i najważniejszym środowiskiem społecznym dla człowieka, w którym najwcześniej zdobywamy doświadczenie życiowe w różnych obszarach. Relacje pomiędzy poszczególnymi członkami rodziny są niezwykle istotne dla ich prawidłowego funkcjonowania, indywidualnego rozwoju, kształtowania dobrostanu oraz poczucia bezpieczeństwa. Na przestrzeni całego życia rodzina przechodzi przez punkty krytyczne, na których mogą pojawić się trudności w relacjach partnerskich, małżeńskich czy na linii rodzic – dziecko. Należy pamiętać, że rodzina jest strukturą plastyczną, która cały czas może być modelowana i zmieniana w czasie. Zarówno dorośli, jak i dzieci, poddawani są różnego rodzaju wpływom.

W rodzinie doświadczającej różnego rodzaju kryzysów takich, jak m.in. uzależnienie, przemoc, zdrada, przewlekła choroba itp., zachwiana jest równowaga, brakuje granic, są one rozmyte lub zbyt sztywne. Pojawia się poczucie osamotnienia, złość, frustracja, brak siły do podejmowania zmian oraz wiary w to, że nasze działania przyniosą pozytywne rezultaty. Warto jednak zwrócić uwagę, że nie bez powodu pojawiające się niekiedy kryzysy, są nazywane przełomami bo są potrzebne, aby dokonać zmian w życiu. Mogą doprowadzić do wzmocnienia relacji lub też pomóc uwolnić się z tej, która nie jest dla nas korzystna. W życiu każdego z nas, w następstwie krytycznych wydarzeń mogą pojawić się sytuacje, które wymagają zmiany i skorzystania z profesjonalnego wsparcia. Wychodząc naprzeciw krakowskim parom oraz rodzinom, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie w partnerstwie z Miejskim Centrum Profilaktyki Uzależnień oraz Krakowską Fundacją Psychoterapii i Rozwoju „Dom Terapii”, od 1 stycznia 2023 r., do 31 marca 2024 r., realizował projekt pn. „Moc Relacji – wdrożenie zintegrowanego modelu profilaktyki przemocy domowej”, finansowanego w ramach programu „Sprawiedliwość”, ze środków norweskich oraz krajowych. Projekt „Moc Relacji” kierowany był do rodzin i par (związki formalne i nieformalne), a także rodziców wychowujących dzieci w opiece naprzemien-

nej. Głównym celem projektu były działania związane z poprawą oraz wzmocnieniem relacji w związku, kształtowaniem umiejętności komunikacyjnych, rozwiązywaniem konfliktów i podniesieniem kompetencji wychowawczych. W konsekwencji działania te miały prowadzić do zmniejszenia ryzyka występowania przemocy domowej i nabywania prawidłowych wzorców zachowań. Warto zaznaczyć, że obszar pracy nad relacjami jest jednym z kluczowych elementów w profilaktyce przeciwdziałania przemocy.

Osoby, które zgłaszały się do Centrum dla Rodzin, były objęte przez cały okres korzystania z usług pomocą przydzielonego Case Managera, który nie tylko przeprowadzał wstępną diagnozę przy wykorzystaniu Narzędzia Oceny Ryzyka Relacyjności, ale także wspierał i koordynował cały proces wsparcia. Do centrum zgłosiło się 499 mieszkańców Krakowa, co świadczy o zapotrzebowaniu na usługi ukierunkowane na poprawę relacji. O skuteczności podejmowanych działań w ramach działającej placówki mogą świadczyć przytoczone opinie niektórych z naszych klientów.

„Od początku byliśmy zachwyceni profesjonalizmem i indywidualnym podejściem, pełnym serca i empatii”, „To miejsce, w którym poczułam się zaopiekowana. To tak, jakby ktoś wyciągnął do mnie pomocną dłoń” – mówią beneficjenci korzy-



Norway grants

WZMOCNIJ relacje ZADBAJ o rodzinę

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie,
Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie,
Krakowska Fundacja Psychoterapii i Rozwoju Dom Terapii
zaprasza do

CENTRUM
DLA RODZIN

ul. Wodna 2b, 30-556 Kraków
tel. 887 202 913, e-mail: cdr@mops.krakow.pl



stający ze wsparcia.

Centrum dla Rodzin proponowało szereg usług mogących wpłynąć na poprawę indywidualnej sytuacji danej osoby oraz całego systemu rodzinnego. Było to m.in.:

- poradnictwo psychologiczne,
- terapia wielorodzinna, małżeńska/par/rodzinna,
- poradnictwo rodzinne, socjalne
- szkoła dla rodziców,
- warsztaty dla rodziców nastolatków wzmacniające kompetencje rodzicielskie,
- grupa wsparcia dla matek,
- grupa wsparcia dla ojców,
- grupa psychoedukacyjna dla rodziców,
- konsultacje indywidualne oraz warsztaty grupowe z obszaru profilaktyki uzależnień.

Z pomocą Case Managera każda osoba miała dostosowany do swoich potrzeb oraz sytuacji rodzinnej plan wsparcia relacyjnego zawierający wybrane usługi. Beneficjenci nie tylko z dużym zaangażowaniem uczestniczyli w tera-

piach, ale również w zajęciach grupowych, które stwarzały dodatkowo możliwość nawiązania relacji z innymi ludźmi, mierzącymi się z podobnymi trudnościami, co również pozytywnie wpływało na proces terapeutyczny. Rodziny w rozmowie wskazują, że oferowana pomoc jest kompletna i profesjonalna:

- „Zajęcia i warsztaty uświadomiły mi wiele mechanizmów”,
- „Jestem zachwycony Szkołą dla Rodzin – warsztaty bardzo mi pomogły w kontekście relacji z dzieckiem, a także w kontekście zrozumienia mojego dzieciństwa”,
- „Uważam że oferta Centrum dla Rodzin może pomóc wielu osobom, tak jak mnie, dlatego też polecam to miejsce znajomym i rodzinie”,
- „Super terapeuci”,
- „Dużym plusem jest prowadzona terapia par przez dwóch terapeutów. Nie odliczanie czasu z zegarkiem w rękę”,
- „Podoba mi się podejście psychologów do ludzi, rodzin”.

Wieloaspektowość realizowa-

nego projektu „Moc Relacji” ukazuje, że zadania z zakresu przeciwdziałania przemocy domowej są ważnym elementem polityki społecznej Gminy Miejskiej Kraków, z którego usług chętnie korzystają krakowskie rodziny.

W związku z powyższym działalność Centrum dla Rodzin jest kontynuowana w ramach środków własnych Gminy Miejskiej Kraków. Podążając za zgłaszanymi przez beneficjentów potrzebami i chcąc udzielać wsparcia rodzinom w szerszym wymiarze, Centrum dla Rodzin poszerzyło swoją działalność o nowe usługi tj., terapię indywidualną, poradnictwo rodzinne, konsultacje z seksuologiem oraz trening pracy z ciałem.

Osoby, pary, rodziny, będące mieszkańcami Krakowa, które mierzą się z trudnościami w relacjach i chcą wzmocnić swój system rodzinny, zapraszamy do kontaktu osobistego w siedzibie centrum przy ul. Wodnej 2b lub kontaktu telefonicznego 887-202-913, w godzinach 9-19.



Kraków

Nowa Huta

miejsce dobre do życia

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie