



Pomoc dla uwikłanych w przemoc

2010-09-06

9 września odbędzie się pierwsze spotkanie grupy wsparcia dla osób dotkniętych przemocą domową, w ramach prowadzonego przez Filię nr 8 Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie projektu pt. „Uwikłana w przemoc... poczuj własną siłę i możliwości”.

15 kobiet dotkniętych przemocą domową zostało zachęconych przez pracowników socjalnych do wzięcia udziału w cyklicznych spotkaniach ze specjalistami, którzy pomogą im odzyskać kontrolę nad swoim życiem. Zajęcia grupy będą się odbywać się co tydzień w świetlicy parafialnej przy Parafii Miłosierdzia Bożego ul. Kurczaba 5. Sala, w której będą prowadzone spotkania została odnowiona i przygotowana do zajęć przez osoby bezrobotne, aktywizowane w Klubie Integracji Społecznej.

Celem projektu jest niwelowanie skutków wyuczonej bezradności u kobiet doświadczających przemocy, wzrost wiedzy na temat mechanizmów, przyczyn i skutków długotrwałego procesu przemocy oraz instytucji pomagających osobom dotkniętym przemocą, zwiększenie poczucia wartości i poczucia bezpieczeństwa osób dotkniętych przemocą. Uczestniczki projektu będą mogły nauczyć się właściwie reagować w sytuacjach kryzysowych, wzmocnić pozytywny wizerunek własnej osoby oraz rozbudować sieć kontaktów interpersonalnych.

Założone w projekcie cele będą realizowane poprzez warsztaty i wykłady prowadzone przez psychologa, pracownika socjalnego, prawnika. Część warsztatowa obejmować będzie naukę radzenia sobie z lękiem przed agresorem, ćwiczenie asertywności, pozytywnego myślenia, zwracania uwagi na własne potrzeby, odnajdywania własnych mocnych stron oraz uczenie się przyjmowania wsparcia od innych. Podczas wykładów uczestniczki spotkań poznają możliwości uzyskania pomocy socjalnej, medycznej i psychologicznej.

Uczestnictwo w grupie ma pomóc w wyjściu z izolacji, wzmocnić wiarę we własne możliwości oraz oswobodzić z poczucia winy. Ważną rolę będą odgrywać doświadczenia własne uczestniczek, które w trakcie trwania spotkań będą mogły podzielić się nimi i wspierać w sytuacjach kryzysowych. Dodatkowym zakładanym efektem uczestnictwa w grupie jest to, że powstaną nowe przyjaźnie, a w efekcie grupa wsparcia przekształci się w grupę samopomocową.

W projekcie pomyślano również o opiece nad dziećmi uczestniczek podczas trwania spotkań, aby zawsze mogły korzystać z zajęć. Projekt realizowany będzie do grudnia 2010 roku.