RAZEM możemy WIĘCEJ



Razem możemy więcej. ZASTOPUJ Z TULIPANEM

FUNDACJA RESOCJALIZACJI I READAPTACJI SPOŁECZNEJ TULIPAN

fundacja ZASTOPUJ ZDETERMINOWANI

- Pomoc korespondencyjna specjalistów fundacji Tulipan na terenie zachodniopomorskich jednostek penitencjarnych. Możliwość udzielenia pomocy w postaci materiałów informacyjno-pomocniczych i pocztowych (pomoc wyłącznie dla skazanych korzystających z pomocy specjalistycznej, do wyczerpania materiałów).
- Pomoc specjalistów fundacji Tulipan w postaci grupowych spotkań interwencyjnych dla byłych skazanych, a także dla czlonków rodzin osób pozbawionych wolności.
- Spotkania readaptacyjne w „Domu Ojca" w Koszalinie, prowadzone przez specjalistów fundacji Zastopuj.
- Cykliczne działania fundacji Zastopuj w formie: animacji czasu wolnego, spotkań sportowo-rekreacyjnych, spotkań readaptacyjno-terapeutycznych dla byłych skazanych oraz młodzieży wykluczonej społecznie.

W ramach programu wydana zostanie:
GAZETA WIĘZIENNA (lipiec/wrzesień/listopad 2020)
MAPA POMOCY POSTPENITECJARNEJ 2020-2022

Zapraszamy do obserwowania kampanii społecznej projektu:
Razem możemy więcej. ZASTOPUJ Z TULIPANEM.

RazemMozemyWiecej2020
razemmozemywiecej

Chcesz wiedzieć więcej?
NAPISZ LUB ZADZWOŃ!

FUNDACJA TULIPAN
al. Wojska Polskiego 63
70-476 Szczecin
tel. 535 582 982

FUNDACJA ZASTOPUJ
ul. Plac Wolności 2-3
75-622 Koszalin
tel. 506 265 504

Pomorze Zachodnie

Zadanie współfinansowane ze środków budżetu Województwa Zachodniopomorskiego.

STOP wykluczeniu społecznemu

STOP przestępczości

Razem możemy więcej. ZASTOPUJ Z TULIPANEM **to wspólny projekt zaprzyjaźnionych ze sobą organizacji pozarządowych: Fundacji TULIPAN, prowadzącej Ośrodek Pomocy Postpenitencjarnej w Szczecinie oraz Fundacji ZASTOPUJ, prowadzącej DOM OJCA w Koszalinie. Dzięki podejmowanym wspólnie działaniom odmieniliśmy życie wielu ludzi, którzy przez lata, a czasem i przez całe życie borykali się z wieloma problemami tj. bezdomność, uzależnienia, a przede wszystkim wielokrotne powroty do zakładów karnych...**

Tulipan z Zastopuj aktywnie działa w zakresie wsparcia skazanych/byłych skazanych w ich codziennym życiu. Dajemy wspólnie pomoc wyłącznie osobom chcącym zmienić swoje dotychczasowe życie, które są gotowe nam zaufać m.in. wspólnie ustalając pierwsze kroki na wolności – aby w przyszłości móc prowadzić szczęśliwy, trzeźwy i pełen satysfakcji byt.

Oddajemy w Wasze ręce gazetę więzienną, napisaną przez specjalistów działających w obu organizacjach. Publikacja ma na celu przekazanie wielu tematów, które z uwagi na sytuację związaną z COVID-19 niemożliwe są na podjęcie, w trakcie spotkań indywidualnych/grupowych na terenie jednostek penitencjarnych.



Oficjalne podpisanie umowy partnerstwa przez Zarządy obu Fundacji.

Szczecin, 02.06.2020 r.

Zdjęcie na okładce StockSnap z pixabay.com

„NIE WAŻNE CO ZROBIŁEŚ, WAŻNE ŻE CHCESZ SIĘ ZMIENIĆ...”

Fundacja resocjalizacji i readaptacji społecznej TULIPAN

Misją Fundacji Tulipan jest pomoc drugiemu człowiekowi. Dajemy wsparcie skazanym przebywającym, opuszczającym Areszty Śledcze/ /Zakłady Karne i ich rodzinom. Fundacja Tulipan jest miejscem, gdzie każdy kto chce się zmienić – uzyska pomoc.

Fundacja powstała w styczniu 2013 roku w Szczecinie – gdzie obecnie znajduje się jej siedziba i prowadzony jest Ośrodek Pomocy Postpenitencjarnej TULIPAN. W fundacji działają grupy wsparcia, a także prowadzonych jest szereg inicjatyw, które mają za zadanie wspierać naszych podopiecznych. Fundacja realizuje swoje działania w formie wolnościowej i penitencjarnej (na terenie aresztów śledczych i zakładów karnych). Tulipan prowadzi jedyną w Polsce pomoc korespondencyjną – listową, dla skazanych odbywających karę pozbawienia wolności na terenie całej Polski.

W Fundacji Tulipan działają specjaliści (praktycy) – ludzie o wielkim sercu, wykształceniu, doświadczeniu zawodowym i wiedzy. Działalność Tulipana wspierana jest przez instytucje państwowe, z którymi na co dzień współpracuje, a także osoby prywatne (byli skazani, dziennikarze, artyści, publicyści).

Przychodząc do Fundacji Tulipan otrzymasz pomoc wspierająco-motywacyjną, informacyjną, penitencjarną i postpenitencjarną, prawną, zawodowo-szkoleniową, psychologiczną, terapeutyczną, socjalną.

Fundacja Tulipan zrealizowała już ponad 50 autorskich programów, wydała wiele publikacji z zakresu pomocy penitencjarnej i postpenitencjarnej, zawodowej, profilaktycznej, motywacyjnej. Stworzyła liczne spoty, filmy propagujące pomoc skazanym – dotykające wielu problemów społecznych.

Fundacja w toku swojej działalności otrzymała wiele znaczących nagród m.in za „Szczególne i innowacyjne osiągnięcia w pomocy i integracji społecznej”.

Naszym sukcesem jest zaufanie jakim obdarzyło nas tysiące skazanych, byłych skazanych i członków rodzin, którzy cyklicznie korzystają z naszego wsparcia zmieniając swoje dotychczasowe życie na lepsze.

„NIE WSTYDŹ SIĘ PROSIĆ O POMOC, WSTYDŹ SIĘ KIEDY TEJ POMOCY NIE UDZIELISZ...” ❤

WAŻNE! Fundacja od 2020 roku prowadzi Ośrodek Pomocy Postpenitencjarnej TULIPAN, który przeznaczony jest wyłącznie dla osób przebywających i opuszczających jednostki penitencjarne oraz ich najbliższych z całej Polski. W ramach pracy Ośrodka udziela się pomocy:

- **Osobom zwolnionym z zakładów karnych lub aresztów śledczych, którym udziela się pomocy nie dłużej niż przez okres 3 miesięcy od dnia zwolnienia, chyba że konieczność przedłużenia tego okresu do 6 miesięcy wynika ze szczególnych okoliczności, takich jak choroba lub czasowa niezdolność do pracy (§ 41 ust. 2 i 3 rozporządzenia).**
- **Osobom najbliższym dla osób pozbawionych wolności, którym pomocy udziela się nie dłużej niż przez 3 miesiące od dnia osadzenia zakładzie karnym lub areszcie śledczym, chyba, że konieczność przedłużenia tego okresu do 6 miesięcy wynika ze szczególnych okoliczności, takich jak choroba lub czasowa niezdolność do pracy (§ 41 ust. 2 i 3 rozporządzenia).**

Osobom osadzonym udziela się pomocy w formie korespondencyjnej, przez cały okres pozbawienia wolności.

Osoba zgłaszająca się do Ośrodka musi posiadać przy sobie:

- **świadectwo zwolnienia z jednostki (byli osadzeni),**
- **zaświadczenie z jednostki penitencjarnej – od kiedy osadzony przebywa w AŚ/ZK (osoby najbliższe).**



Brak dokumentu skutkuje brakiem udzielenia pomocy.

Ośrodek Pomocy Postpenitencjarnej TULIPAN świadczy specjalistyczną pomoc dla skazanych, byłych skazanych i ich najbliższych:

POMOC PRAWNA
poniedziałki: 8:00-18:00

POMOC TERAPEUTYCZNO-SOCJALNA
poniedziałki: 14:00-18:00, czwartki: 12:00-18:00

POMOC PENITENCJARNA I POSTPENITENCJARNA
poniedziałki: 9:00-18:00, środy: 9:00-16:00

POMOCY PSYCHOLOGICZNA
wtorki: 13:00-18:00

POMOC ZAWODOWA
środy: 8:00-18:00

Specjaliści Ośrodka świadczą pomoc korespondencyjną dla osób pozbawionych wolności.

W ramach pomocy byli skazani mogą starać się o:

- pomoc socjalną w postaci bonów żywnościowych.
- pomoc mieszkaniową w postaci sfinansowania tymczasowego zakwaterowania.
- pomoc w postaci sfinansowania kosztów dokumentów niezbędnych do uzyskania dalszej pomocy/pracy itp.

Osoby korzystające z pomocy Ośrodka, mogą bezpłatnie skorzystać z:

- komputera, ksera, drukarki oraz telefonu – napisanie cv, szukanie pracy, kontakt z potencjalnym pracodawcą i inne.
- tablicy informacyjnej z aktualnymi ofertami pracy/kursów/szkoleń.
- pomocy rzeczowej w postaci odzieży (używanej).

WAŻNE INFORMACJE

Osoba starająca się o pomoc w postaci bonów żywnościowych/tymczasowego zakwaterowania/wyrobienia dokumentów niezbędnych do dalszego działania ma obowiązek podpisać kontrakt socjalny (indywidualny plan działania) oraz uczestniczyć w spotkaniach ze specjalistami celem rozwiązywania swojej sytuacji życiowej.

- Bony żywnościowe. Osoba zakwalifikowana do udzielenia pomocy, może otrzymać pomoc w postaci bonów nie wyższą niż 500 zł przez cały okres udzielanego wsparcia.
- Pokrywanie kosztów czasowego zakwaterowania dla byłych skazanych. Osoba zakwalifikowana do udzielenia pomocy, może otrzymać wsparcie w sfinansowaniu kosztów noclegu w hostelu/hotelu itp. do kwoty maksymalnie 800,00 zł dla jednej osoby lub miesięczny koszt najmu pokoju/mieszkania do kwoty 800,00 zł dla jednej osoby.
- Pokrywanie kosztów związanych z uzyskaniem dowodu osobistego oraz innych dokumentów niezbędnych do uzyskania pomocy. Osoba zakwalifikowana do udzielenia pomocy, może otrzymać pomoc w sfinansowaniu dokumentów niezbędnych do uzyskania dalszej pomocy/podjęcia pracy np. koszt badań do celów sanitarno-epidemiologicznych.

Ośrodek Pomocy Postpenitencjarnej TULIPAN nie udziela pomocy osobom, które nie wykazują chęci współpracy ze specjalistami w rozwiązaniu swojej sytuacji życiowej lub nie wywiązują się ze wspólnie ustalonych działań służących skutecznej readaptacji społecznej.

Monika SKRZETUSKA
prezes Fundacji i Ośrodka Pomocy Postpenitencjarnej w Szczecinie TULIPAN

Współfinansowano ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Ministerstwo Sprawiedliwości

MINISTERSTWO SPRAWIEDLIWOŚCI
www.ms.gov.pl
FUNDUSZ SPRAWIEDLIWOŚCI



Warunkowe zwolnienie

Warunkowe zwolnienie nie jest obligatoryjne – czyli sąd, nawet jeśli osadzony spełnia przesłanki do jego udzielenia – nie musi udzielić tego zwolnienia. Podkreślić należy, iż tak wypowiada się także orzecznictwo – Trybunał Konstytucyjny w wyroku z 10 lipca 2000 r. (SK 21/99, OTK ZU 2000, z 5, poz. 144) stwierdził: „Kodeks karny i Kodeks karny wykonawczy nie kształtuje instytucji warunkowego przedterminowego zwolnienia jako prawa podmiotowego skazanego. To sąd, zgodnie z art. 77 i 78 K.k., »może warunkowo zwolnić z odbycia reszty kary« skazanego na karę pozbawienia wolności po spełnieniu przewidzianych w tych przepisach przesłanek. Warunkowe przedterminowe zwolnienie jest zawsze fakultatywne. Nie może więc być mowy o »przyznaniu prawa do warunkowego przedterminowego zwolnienia«. Upływ wymaganego w tych przepisach okresu kary stanowi tylko jedną z przesłanek warunkowego przedterminowego zwolnienia, konieczną, aby doszło w ogóle do rozpoznania wniosku. Spełnienie tej przesłanki nie oznacza jednak, że zwolnienie warunkowe zostanie skazanemu udzielone. Decydują o tym przesłanki materialne, określone w art. 77 k.k.”.

PAMIĘTAJ: Warunkowe przedterminowe zwolnienie jest możliwe, jeżeli zostaną spełnione przez osadzonego przesłanki określone w art. 77 § 1 Kodeksu karnego, a więc:

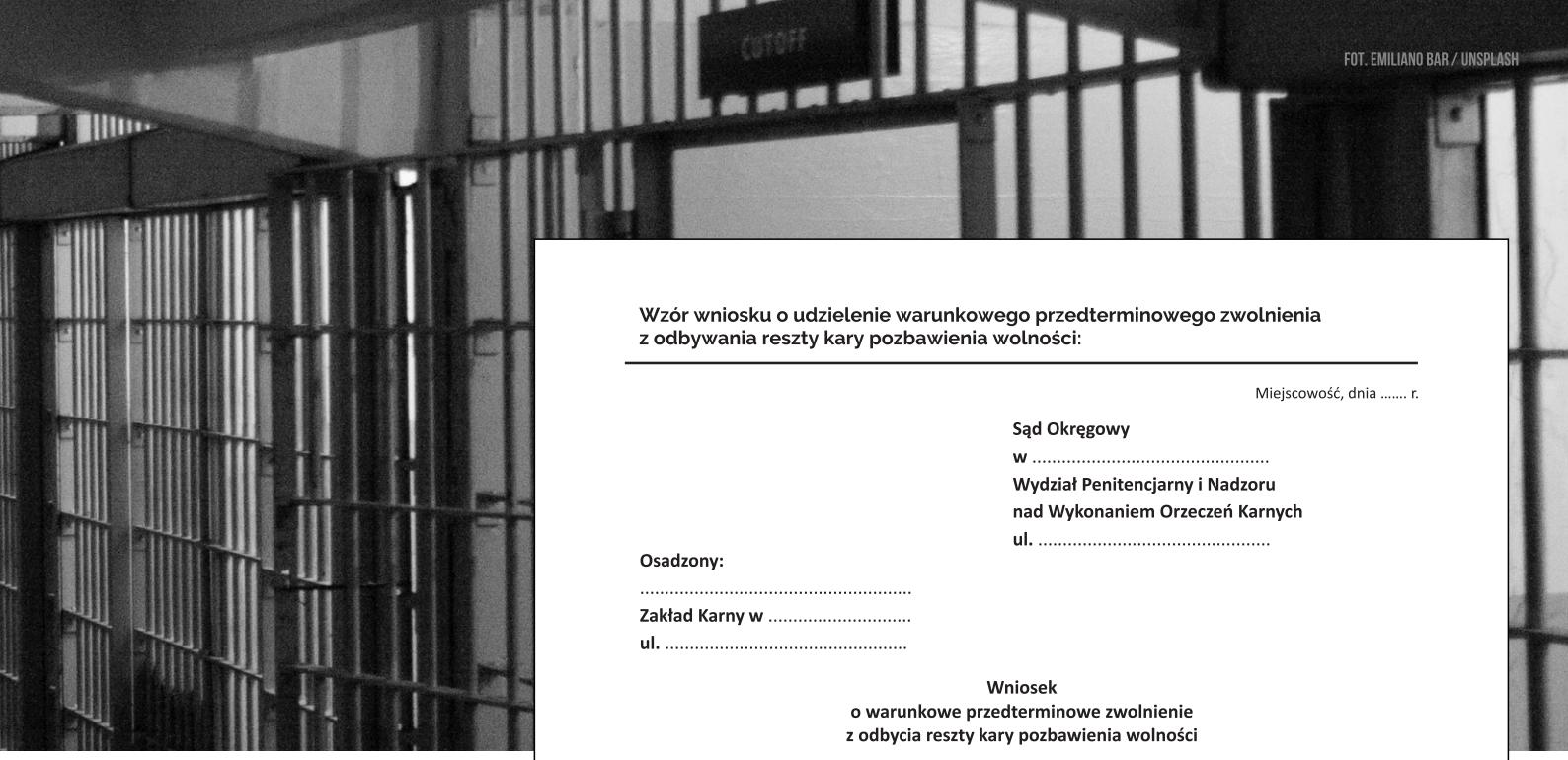
- postawa, właściwości i warunki osobiste,
- okoliczności popełnienia przestępstwa

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 przestrzegał porządku prawnego, w szczególności nie popełni ponownie przestępstwa.

WAŻNE: Okolicznością przemawiającą za udzieleniem warunkowego przedterminowego zwolnienia jest wykazanie, że po opuszczeniu zakładu karnego dany osadzony:

- będzie miał miejsce zamieszkania (dobrze jest przedłożyć oświadczenie osoby mieszkającej w danym mieszkaniu, że przyjmie osadzonego jako domownika),
- będzie miał pracę (dobrze jest przedłożyć zaświadczenie od pracodawcy wskazujące, że po opuszczeniu zakładu karnego osadzony otrzyma pracę),
- ma zgromadzone środki na żelaznej kasie, ma pracę w zakładzie karnym,
- przejawiał wyróżniające zachowanie podczas odbywania kary pozbawienia wolności, w tym był nagradzany, nie orzeczono wobec niego kar dyscyplinarnych (lub orzeczono wiele lat temu, postawa uległa znaczącej poprawie),
- podczas odbywania kary pozbawienia wolności odbył kursy dokształcające, podnoszące kwalifikacje (jeśli zakład karny takowe oferował).

Warunkowe przedterminowe zwolnienie z kary pozbawienia wolności stanowi jeden ze sposobów poddania sprawcy przestępstwa próbie.



FOT. EMILIANO BAR / UNSPLASH

Wzór wniosku o udzielenie warunkowego przedterminowego zwolnienia z odbywania reszty kary pozbawienia wolności:

Miejscowość, dnia ..... r.

Sąd Okręgowy
w .....
Wydział Penitencjarny i Nadzoru
nad Wykonaniem Orzeczeń Karnych
ul. .....

Osadzony:
.....
Zakład Karny w .....
ul. .....

Wniosek
o warunkowe przedterminowe zwolnienie
z odbycia reszty kary pozbawienia wolności

Działając w imieniu własnym na podstawie art. 77 § 1 k.k. w zw. z art. 78 § 1 k.k. wnoszę o warunkowe przedterminowe zwolnienie mnie z odbycia reszty kary pozbawienia wolności.

Uzasadnienie

Wyrokiem Sądu ..... w ..... Wydział Karny z dnia ..... r. wydanym w sprawie o sygn. akt ..... wobec skazanego orzeczono wyrok, na podstawie którego został skazany na karę ..... pozbawienia wolności.

W dniu ..... r. zostałem osadzony w ....., gdzie przebywam do chwili obecnej. Z orzeczonej kary pozbawienia wolności odbyłem ....., a zatem więcej połowę kary.

Wskazać należy, iż moja postawa w trakcie odbywania kary pozbawienia wolności nie budzi zastrzeżeń. Od początku odbywania kary nie otrzymałem żadnej nagany, wręcz przeciwnie – byłem wielokrotnie nagradzany, łącznie ..... razy. Ponadto na uwagę zasługuje także fakt, że dotychczasowe opinie wychowawców są pozytywne.

Jestem zatrudniony w tutejszej jednostce nieodpłatnie jako porządkowy i z nałożonych na mnie obowiązków wywiązuje się sumiennie i należycie.

Ponadto podkreślić w tym miejscu należy, że moje zachowanie nie budzi żadnych wątpliwości i uzasadnia przekonanie, że kara wymierzona, pomimo nie wykonania jej w całości, osiągnęła zamierzone cele, zaś ja sam po zwolnieniu z odbycia reszty kary pozbawienia wolności będę przestrzegał porządku prawnego, w szczególności nie popełnię ponownie przestępstwa. Okres odbywania kary pozbawienia wolności spowodował u mnie trwałe i pozytywne zmiany.

Nadto po warunkowym zwolnieniu z odbywania reszty kary pozbawienia wolności będę miał możliwość zatrudnienia w charakterze ..... w pełnym wymiarze czasu pracy w firmie ..... .

Jednocześnie wskazać należy, iż w czasie pobytu w zakładzie karnym w ramach aktywizacji zawodowej odbyłem następujące programy readaptacji społecznej: ..... .

Dodatkowo podkreślić należy, iż po opuszczeniu zakładu karnego udam się do mieszkania (adres .....), gdzie obecnie mieszka ....., która/y wyraża wolę, abym mieszkał z nią/nim. Rodzina jest ze mną zżyta, mam dobre relacje z ..... .

Mając na uwadze powyższe wnoszę jak w niniejszym piśmie.

.....
(własnoręczny podpis)

W załączeniu:
– dokumenty potwierdzające zasadność wniosku, tj.: .....

O tym czy skazany może zostać warunkowo zwolniony z odbycia reszty kary pozbawienia wolności czy też nie, decyduje sąd penitencjarny właściwy dla miejsca pobytu skazanego. Jak już wskazano powyżej – w myśl art. 77 k.k. skazany na karę pozbawienia wolności może zostać warunkowo zwolniony z obowiązku odbycia reszty kary jeżeli sąd poweźmie przekonanie, że skazany po zwolnieniu będzie przestrzegał porządku prawnego, w szczególności – nie popełni ponownie przestępstwa.

Osoba przedterminowo zwolniona z kary pozbawienia wolności znajduje się w okresie próbnym, który wnosi od 2 do 5 lat. W tym okresie warunkowe zwolnienie może zostać odwołane jeżeli skazany złamie przepisy prawa, w szczególności gdy popełni przestępstwo umyślne, za które orzeczona zostanie prawomocna kara pozbawienia wolności.

Ponadto skazanego – zgodnie z art. 78 k.k. **można warunkowo zwolnić po odbyciu co najmniej połowy kary. Nie dotyczy to czynów popełnionych w warunkach recydywy. Skazanego w recydywie tzw. podstawowej można warunkowo zwolnić po odbyciu dwóch trzecich kary, natomiast skazanego w recydywie tzw. wielokrotnej – po odbyciu trzech czwartych kary**. Skazanego zaś 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.

PAMIĘTAJ: Na odmowę udzielenia warunkowego przedterminowego zwolnienia przysługuje środek zaskarżenia w postaci **zażalenia**, które wnosi się do sądu wyższej instancji za pośrednictwem sądu, który wydał zaskarżone postanowienie.

Dagmara RAJCHEL
radca prawny



Dozór elektroniczny

Zgodnie z art. 15 ustawy z dnia 31 marca 2020 r. o zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. 2020 poz. 568) zmieniono treść art. 43 la Kodeksu karnego wykonawczego – § 1 pkt 1 otrzymał brzmienie: „1) wobec skazanego orzeczono karę pozbawienia wolności nieprzekraczającą jednego roku i 6 miesięcy, a nie zachodzą warunki przewidziane w art. 64 § 2 Kodeksu karnego;", zaś § 6 otrzymał brzmienie: „§ 6. Przepisy § 1-5 stosuje się odpowiednio do skazanego, któremu wymierzono dwie lub więcej niepodlegających łączeniu kar pozbawienia wolności, które skazany ma odbyć kolejno, nieprzekraczających w sumie jednego roku i 6 miesięcy.".

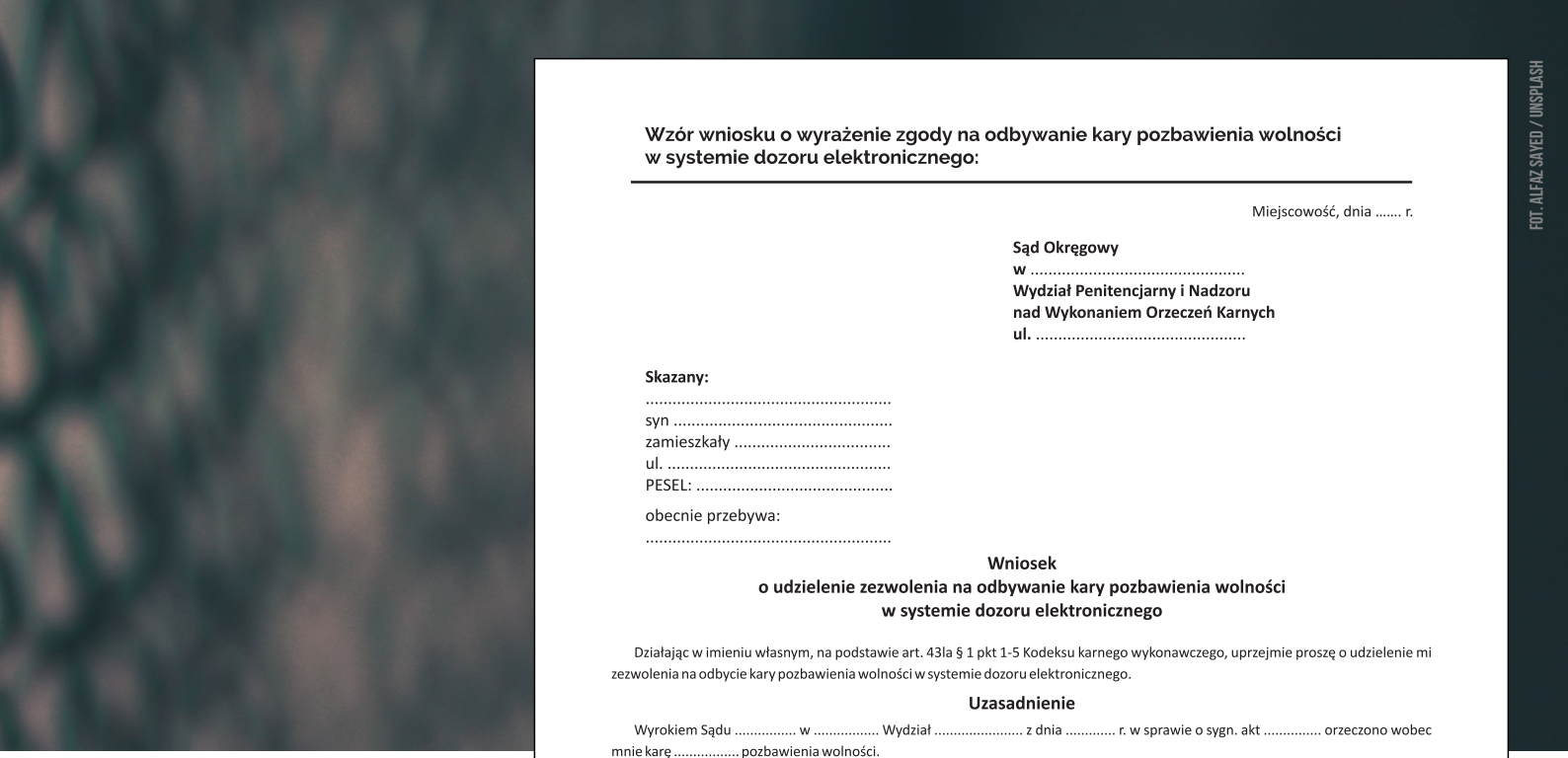
Powyżej zacytowany przepis oznacza, że **podwyższono górną granicę orzeczonych kar lub sumy kar pozbawienia wolności, warunkującej możliwość odbycia kary pozbawienia wolności w systemie dozoru elektronicznego – do 18 miesięcy**. Pozostałe przepisy dotyczące instytucji dozoru elektronicznego, nie uległy zmianie.

WAŻNE: Zgodnie z art. 43la § 1 kodeksu karnego wykonawczego **Sąd penitencjarny może udzielić skazanemu zezwolenia** na odbycie kary pozbawienia wolności w systemie dozoru elektronicznego, jeżeli zostały spełnione łącznie następujące warunki:

- wobec skazanego orzeczono karę pozbawienia wolności nieprzekraczającą jednego roku i 6 miesięcy, a kara nie została orzeczona w ramach recydywy podstawowej ani wielokrotnej,
- orzeczenie dozoru elektronicznego będzie wystarczające do osiągnięcia celów kary,
- skazany posiada określone miejsce stałego pobytu,
- osoby pełnoletnie zamieszkujące wspólnie ze skazanym wyraziły zgodę, na odbywanie przez skazanego kary w systemie dozoru elektronicznego,
- odbywaniu kary pozbawienia wolności w systemie dozoru elektronicznego nie stoją na przeszkodzie warunki techniczne (jeśli bowiem udzieleniu zezwolenia na odbycie kary w systemie dozoru elektronicznego stoją na przeszkodzie warunki techniczne, sędzia penitencjarny pozostawia wniosek bez rozpoznania).

PAMIĘTAJ: Skazanemu, który nie rozpoczął wykonywania kary w zakładzie karnym, sąd penitencjarny może udzielić zezwolenia na odbycie kary pozbawienia wolności w systemie dozoru elektronicznego, jeżeli względy bezpieczeństwa i stopień demoralizacji, a także inne szczególne okoliczności nie przemawiają za potrzebą osadzenia skazanego w zakładzie karnym. Skazany zaś, który już odbywa karę pozbawienia wolności, może skorzystać z odbywania pozostałej części kary w ramach dozoru elektronicznego, jeżeli za udzieleniem zezwolenia przemawiają dotychczasowa postawa skazanego i jego zachowanie.

Ponadto w niektórych warunkach sąd może udzielić zezwolenia na odbycie kary pozba-



FOT. ALFAZ SAYED / UNSPLASH

Wzór wniosku o wyrażenie zgody na odbywanie kary pozbawienia wolności w systemie dozoru elektronicznego:

Miejscowość, dnia ..... r.

Sąd Okręgowy
w .....
Wydział Penitencjarny i Nadzoru
nad Wykonaniem Orzeczeń Karnych
ul. .....

Skazany:
.....
syn .....
zamieszkały .....
ul. .....
PESEL: .....

obecnie przebywa:
.....

Wniosek
o udzielenie zezwolenia na odbywanie kary pozbawienia wolności w systemie dozoru elektronicznego

Działając w imieniu własnym, na podstawie art. 43la § 1 pkt 1-5 Kodeksu karnego wykonawczego, uprzejmie proszę o udzielenie mi zezwolenia na odbycie kary pozbawienia wolności w systemie dozoru elektronicznego.

Uzasadnienie

Wyrokiem Sądu ..... w ..... Wydział ..... z dnia ..... r. w sprawie o sygn. akt ..... orzeczono wobec mnie karę ..... pozbawienia wolności.

Posiadam określone miejsce stałego pobytu, a także zgodę osób pełnoletnich (małżonki), wspólnie ze mną zamieszkujących, które przedkładam w załączeniu.

Proszę o przychylenie się do mojego wniosku. Prośbę swą motywuję faktem, że przez długi czas przestrzegałem porządku prawnego, mam bardzo dobrą opinię w środowisku, mam żonę i opiekuję się małoletnim dzieckiem swojej żony, z który ma bardzo dobry kontakt. Przed osadzeniem mnie w ..... w ..... wykonywałem drobne prace zarobkowe, a ponadto aktywnie poszukiwałem stałej pracy a także zarejestrowałem się w Powiatowym Urzędzie Pracy w ..... celem efektywniejszego poszukiwania zatrudnienia. Dodatkowo udało mi się znaleźć zatrudnienie, jednakże w wyniku osadzenia w areszcie śledczym nie zdążyłem podjąć oferowanej mi pracy jako mechanika samochodowego. W załączeniu przedkładam zaświadczenie.

Ponadto, ażeby w pełni móc funkcjonować w społeczeństwie zamierzam dobrowolnie poddać się terapii leczenia z uzależnienia od alkoholu.

Poniżej zamieszczam moje dane osobowe, niezbędne dla rozpoznania wniosku:
imię i nazwisko: .....
imię ojca: .....
nazwisko rodowe: .....
imię matki: .....
data i miejsce urodzenia: ..... r. .....
nazwisko panieńskie matki: .....
numer PESEL: .....
numer telefonu kontaktowego: .....
adres zamieszkania (miejsca odbywania kary w SDE) – ....., ul. ..... nr ...../...,
miejscowość .....

Ponadto w załączeniu przedstawiam pisemną zgodę osób pełnoletnich, wspólnie ze mną zamieszkujących, na pozostawanie przeze mnie we wskazanym przez sąd penitencjarny miejscu pobytu w wyznaczonym czasie oraz na przeprowadzanie przez upoważniony podmiot dozorujący czynności kontrolnych w miejscu pobytu, polegających na sprawdzeniu prawidłowości funkcjonowania elektronicznego urządzenia rejestrującego oraz nadajnika.

.....
(własnoręczny podpis)

W załączeniu:
– oświadczenie o wyrażeniu zgody na mieszkanie,
– ..... (inne, które zostaną uznane za niezbędne).

wienia wolności w systemie dozoru elektronicznego pomimo braku zgody osób wspólnie dotychczas zamieszkujących ze skazanym, jeżeli wykonanie kary w systemie dozoru elektronicznego w sposób oczywisty nie wiąże się z nadmiernymi trudnościami dla osoby, która tej zgody nie wyraziła, i narusza jej prywatność jedynie w nieznacznym stopniu. Jednocześnie na takie postanowienie, osobie, która nie wyraziła zgody, przysługuje zażalenie.

WAŻNE: Ww. zasady stosuje się także do skazanego, któremu wymierzono dwie lub więcej niepodlegających łączeniu kar pozbawienia wolności, które skazany ma odbyć kolejno, nieprzekraczających w sumie jednego roku i 6 miesięcy. Zasady te stosuje się także do skazanego wobec którego orzeczono zastępczą karę pozbawienia wolności za przestępstwo lub przestępstwo skarbowe lub karę pozbawienia wolności orzeczoną w ramach łączenia kar jednocześnie z karą ograniczenia wolności.

Sąd penitencjarny wydaje postanowienie w terminie 30 dni od dnia wpływu wniosku. W postanowieniu o udzieleniu skazanemu zezwolenia na odbycie kary pozbawienia wolności w systemie dozoru elektronicznego sąd penitencjarny:

1) określa miejsce, czas, rodzaj lub sposób wykonywania nałożonych obowiązków oraz rodzaj podlegających zainstalowaniu środków technicznych,
2) wyznacza termin i określa sposób zgłoszenia przez skazanego podmiotowi dozorującemu gotowości do zainstalowania rejestratora stacjonarnego lub przenośnego lub nadajnika.

Odpis postanowienia o udzieleniu zgody na odbywanie przez osadzonego kary pozbawienia wolności w systemie dozoru elektronicznego sąd penitencjarny doręcza sądowemu kuratorowi zawodowemu i podmiotowi dozorującemu.

PAMIĘTAJ: Na odmowę odbywania kary pozbawienia wolności w systemie dozoru elektronicznego przysługuje środek zaskarżenia w postaci zażalenia, które wnosi się do sądu wyższej instancji za pośrednictwem sądu, który wydał zaskarżone postanowienie.

Dagmara RAJCHEL
radca prawny

Przełam uczucie wstydu, idź po pomoc!

W życiu są takie zdarzenia, nawyki, czy wybory, które wywoływały (i nadal wywołują) w nas poczucie wstydu. Czasami wstyd wiąże się z tak intensywnym stresem, że powoduje fizyczny ból, mdłości, nieprzyjemne dreszcze, czy bezsenność. Dziś dowiemy się w jaki sposób przełamywać wstyd i szukać pomocy aby zmienić swoje życie.

Wstyd przybiera różne oblicza. Dotyka każdego i w każdym wieku, w tym również osoby publiczne potrafią mieć z nim nie lada problem. To emocja wywołująca zespół fizjologicznych reakcji organizmu (np. często występujący rumieniec), różne działania (np. ukrycie się, ucieczka), lub przykre myśli. Bywa źródłem zaburzeń depresyjnych.

Kiedy popełnimy np. towarzyską gafę lub swoim zachowaniem zranimy bliską osobę zawstydzimy się i jest to naturalny odruch naszego organizmu. Gorzej jeśli wstyd staje się częścią nas, blokuje nas od działania, i głęboko zakorzenia w nas poczucie „gorszości." (np. przez nasze pochodzenie, wzrost, wagę nieudane relacje itp.). To toksyczny wstyd, które jest przygniatającym uczuciem. Jak z nim walczyć? Podstawową zmianą, która musi zajść w procesie terapii, to uznanie siebie za osobę, która zasługuje na szacunek, miłość i akceptację ze strony innych. Trzeba przyjąć do wiadomości, że nasze poczucie wadliwości jest błędne lub przesadzone. Osoba przechodząca terapię musi w pełni zaakceptować fakt, że jej wady i słabości nie negują jej jako osoby ludzkiej.

Chciałabym z Wami podzielić się historią młodej kobiety. Wszystko zaczęło się w dzieciństwie. Kobieta odczuwała ogromne uczucie wstydu, które pojawiło się w jej życiu w wieku 11-stu lat. To uczucie niekiedy potrafiło ją paraliżować, a jego przyczyną była sytuacja domowa. Ojciec sięgał do kieliszka bardzo często. Pod wpływem alkoholu był bardzo agresywny wobec całej rodziny, co przekładało się na przemoc fizyczną i psychiczną. Nieustający płacz powodował, że w dziewczynce rodziła się nienawiść. Dodatkowo sytuacja rodzinna – pojawiające się kradzieże, pobyt ojca w więzieniu, alkohol – potęgowały w niej uczucie wstydu. Czuła, że nie jest w stanie im pomóc, co więcej, czuła się niepotrzebna, niekochana, z brakiem perspektyw na osiągnięcie czegokolwiek.

Uczucie wstydu blokowało ją przed poszukiwaniem pomocy. Mimo tak ciężkich przeżyć jej historia kończy się szczęśliwie. W wieku 17-stu lat poznała ludzi, którzy borykali się z podobnymi problemami jak ona. Rozpoczęła swoją zmianę, pokonując wstyd mówienia o sobie i swoich problemach, w tym o problemie z poczuciem wstydu, który nie pozwalał jej ruszyć z miejsca. Kiedy rozpoczęła pracę nad swoimi słabościami jej życie się odmieniło. Uczucie wstydu i nienawiści zniknęło, a w jego miejsce pojawiła się umiejętność kochania siebie i innych.

Wstyd często powoduje, że boimy się poprosić o pomoc.

Wydaje się nam, że nasze słabości powodują, że ludzie będą patrzeć na nas z góry. Wolimy niejednokrotnie ponieść porażkę niż poprosić o wsparcie. Prawda jest taka, że prawdziwa odwaga to wyrzucić z siebie uczucie/uczucia, problemy i wszystkie emocje, które nie pozwalają nam iść do przodu z podniesioną głową, zmierzyć się z nimi i rozpocząć realizować swoje marzenia, zdobywając wszystko to co wcześniej było niemożliwe.

Pamiętaj, że jest wiele ludzi, których misją jest nieść pomoc drugiemu człowiekowi. Często bywa tak, że osoby te przeszły w swoim życiu przez piekło, z którego udało im się wyjść. Wyobraź sobie, że kiedyś to Ty możesz być dla kogoś mentorem, wzorem do naśladowania, a nawet bohaterem.

„Nie wstydź się prosić o pomoc. Wstydź się kiedy tej pomocy nie udzielisz..."



Karolina PAŁASZ
terapeuta ds. uzależnień


RAZEM
możemy
więcej
SHANE ROUNCE UNSPLASH

NIE DOJDZIESZ DO NOWEGO MIE
STARĄ DROGĄ



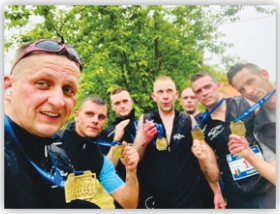
JSCA



MATTHEW KALAPUCH © UNSPLASH


Jeśli
się cofasz,
to tylko po to,
by wziąć
rozbieg
JORDAN OPEL UNSPLASH

Maraton zmian. Biegnij z nami!
Łatwiej jest wystartować we właściwej grupie.



Prezes Fundacji Zastopuj z podopiecznymi Domu Ojca po biegu.

Czy wszystko musi być na „już"? Czy wszystko trzeba zrobić „samemu"? Najwięcej naszych porażek wywodzi się z chęci szybkiej zmiany i potrzeby, przeświadczenia, że coś trzeba zrobić w pojedynkę. „Nie potrzebuję niczyjej pomocy, jeśli sam tego nie zrobię to nikt nie zrobi tego tak jak ja." Nie trzeba być rekinem-drapieżcą, aby osiągnąć sukces. Usłyszałem kiedyś o „strategii delfina", czyli działaniu nastawionym na współpracę i komunikację w celu osiągnięcia celu. Do tego trzeba jednak otwartości, umiejętności słuchania i spokoju.

Nie wszystko można uzyskać teraz. Trzeba nastawić się na dłuższy dystans. Zacząć w pojedynkę, czy szukać innych takich jak ja? Każdy z nas w swoim życiu ma momenty, w których chce zacząć coś „od nowa." Praca, związek, problemy z nałogami, a może wszystko trzeba zacząć od nowa? Czasami pytamy się samych siebie – który to już raz? Przypominamy sobie nasze niepowodzenia i wspominamy je bardzo negatywnie, a przecież nikt nie kazał tego robić „samemu". Po co działać w pojedynkę? Spróbujmy z pomocą innych osób!

Wielokrotnie próbowałem coś zmienić. Zawsze sam. Zawsze z podobnym skutkiem. Szukałem i błąkałem się w świecie własnego rozumu i doświadczeń. Któregoś dnia ktoś zaprosił mnie na spotkanie pewnej chrześcijańskiej wspólnoty. Nie byłem pewny. Patrzyłem podejrzliwie i bez przekonania. Poszedłem z nudów i czystej ciekawości, nie nastawiając się na nic szczególnego.

Byłem zdziwiony, że ktoś zainteresował się moimi problemami. To było całkowicie nowe doświadczenie. Wspólnota zaczęła mi pomagać w codziennych problemach. Wyciągnęli rękę, której podświadomie szukałem. To był dla mnie czas wyjątkowych ZMIAN, które zapamiętam do końca życia. Oczywiście nie wszyscy w grupie byli do mnie nastwieni z wielką otwartością. Nie byli pewni, czy nie będzie ze mną kłopotu. Nie miałem przecież czystej karty. W tamtym czasie lider wspólnoty troszczył się abym powoli klimatyzował się grupie. Wszyscy się poznawaliśmy. Widząc pozytywne efekty grupa zaczęła coraz bardziej przychylnie na mnie patrzeć.

Czułem się jakbym biegł w maratonie, wspólne działania można do tego w pewnym sensie porównać. Razem biegliśmy (pracowaliśmy nad sobą), motywując się nawzajem. Trzymaliśmy równe tempo i każdy pilnował siebie nawzajem. To całkowicie coś innego niż „bieg w pojedynkę". Lider – lepiej radzący sobie – pilnuje tempa (pilnuje naszych zmian). Kiedy jest gotowy, usamodzielnia się, a wtedy w naszym maratonie następuje zmiana lidera. Ster przejmuje kolejna osoba, która zmienia siebie i innych oraz szykuje się do usamodzielnienia. Mając takie wsparcie łatwiej jest osiągnąć cel, nawet zmęczenie jest mniejsze.Nie podejmujemy pochopnych, często niewłaściwych decyzji. Wspólnie się nakręcamy, wyznaczamy kierunek biegu. Lider grupy/biegu nie zawsze jest widoczny, pojawia się kiedy trzeba wyznaczyć odpowiednią trasę.

Wiele organizacji pozarządowych oraz instytucji państwowych zajmujących się m.in. profilaktyką uzależnień, prowadzi działania w formie grup wsparcia. Jeżeli chciałbyś dołączyć do grupy – skontaktuj się z nami. Specjaliści organizacji wskażą Ci dostępne formy pomocy, grupy wsparcia w Twojej okolicy.

Co to jest grupa wsparcia?

Grupa wsparcia, grupa samopomocowa, grupa wzajemnej pomocy, składa się z kilku/kilkunastu osób, które cyklicznie spotykają się w ustalonym miejscu i czasie i wspierają się wzajemnie. Często grupie wsparcia przewodniczy psycholog, terapeuta, osoba zaufana, która prowadzi spotkanie.

Na czym polega uczestnictwo w grupie wsparcia?

Wspólnie dzielimy się doświadczeniem w pokonywaniu problemów i wspólnymi siłami szukamy rozwiązań wielu trudności. Dzielimy się wsparciem emocjonalnym, zwalczamy bezradności wobec problemu, własnej choroby, trudnej sytuacji życiowej itp. Budujemy siłę, nadzieję i poczucie własnej wartości wśród uczestników, a także wymieniamy się użytecznymi informacjami.

Daniel HARASYM
prezes Fundacji Zastopuj

JAK WZLECIEĆ PO UPADKACH,

czyli porażka jako cenna lekcja życia



FOT. LOPEZ ROBIN / UNSPLASH

Nazywam się Maja Wencierska. Z Fundacją resocjalizacji i readaptacji społecznej TULIPAN współpracuję od 2013 roku jako coach i psycholog. Często od Was, czyli osób przebywających w jednostkach penitencjarnych, a następnie stawiających swe pierwsze kroki na wolności słyszę, że zbudowanie nowego, pozytywnego życia po opuszczeniu więziennych murów jest ogromnie trudne. Padają nawet stwierdzenia, że wręcz niemożliwe. Przytłacza Was ciężar różnych problemów, hamują w aktywnym działaniu wspomnienia dotychczasowych niepowodzeń. Z jednej strony doświadczacie radości z upragnionej wolności, a drugiej – lęku, by nie popełniać błędów przeszłości i nie wpaść znów w błędne koło, które sprawiło, że jesteście w zakładzie karnym.

Podajecie mi różne przeszkody, które Wam stają na drodze. Często opisujecie traumatyczne doświadczenia życiowe, takie jak trudne dzieciństwo, nieudane związki, bycie ofiarą różnych form przemocy. Wspominacie o uzależnieniach (od alkoholu, substancji psychoaktywnych czy tzw. uzależnieniach behawioralnych, jak hazard), które niszczyły Wasze życie jeszcze przed odbyciem kary, nierzadko pośrednio będąc przyczyną pozbawienia wolności. Część z Was nie może liczyć na wsparcie osób najbliższych (rodziny i przyjaciół), jednakże pragnie odbudować więzi z dziećmi, członkami rodziny, którzy „odwrócili" się od Was podczas pobytu w zakładzie karnym. Dotykają Was także problemy materialne, jak brak mieszkania, problemy finansowe (zadłużenie, brak pieniędzy na codzienne życie), niepewność co do znalezienia dobrej pracy.

Wielu z Was doświadcza także lęku przed dostosowaniem się do świata, który tak się dynamicznie zmienił od czasu, gdy trafiliście „za kraty", a także poczucia bezradności na samą myśl o konieczności poskładania „życiowych puzzli".

Zatem czy możliwe jest budowanie pozytywnej przyszłości z takim „bagażem"? Czy jest możliwe skuteczne pokonanie wymienionych powyżej przeszkód? Po doświadczeniu tylu życiowych niepowodzeń? TAK! Stwierdzam to na podstawie ponad siedmioletniej współpracy z osobami opuszczającymi zakłady karne. Takimi jak Wy! Które dzięki podjęciu decyzji, że chcą żyć inaczej, opracowaniu stopniowego planu rozwiązywania swoich problemów i silnej motywacji do zmian, dziś są szczęśliwymi, spełnionymi ludźmi!

Przejdźmy zatem z teorii do praktyki.

Sztuka stawiania pierwszych kroków

> *Co należy zrobić po upadku? To, co robią dzieci: podnieść się.*
> ~ Aldous Huxley

Nieraz pewnie obserwowaliście dzieci, stawiające pierwsze kroki. Przypomnijcie sobie ich determinację, jak sobie radziły z niepowodzeniem. Czy po dziesiątym czy czterdziestym upadku, dawały sobie z tym spokój i powracały do bezpiecznego raczkowania? Czy raczej uparcie brnęły do

swego celu, podciągając się raz po raz do pionu i próbując przemaszerować kolejne kroczki? Powoli, konsekwentnie, szukając sobie wsparcia (w postaci chociażby oparcia na pobliskim meblu czy chwytania pomocnej dłoni rodzica)? Przypominacie sobie radosny wyraz triumfu na twarzach dziecka, które po nieudanych próbach, wreszcie osiągnęło swój cel?

Ty także byłeś takim dzielnym malcem. Nie poddawałeś się. Dopiąłeś swego. Po pierwszych kroczkach nauczyłeś się też biegać, skakać i doskonaliłeś setki innych umiejętności. W młodości, swoim dorosłym życiu. Rozwijałeś różne zdolności, czy to była jazda na rowerze, nauka tabliczki mnożenia, gra na instrumencie, opiekowanie się młodszym rodzeństwem, gotowanie bigosu, obsługa wózków widłowych czy praca za granicą. Na początku, jak pamiętasz, nie było łatwo. Przypomnij sobie, jak często sobie mówiłeś „nie dam rady", „to nie dla mnie", „odpuszczę sobie", „jestem za stary/za młody", „nie mam do tego głowy", „tacy jak ja nie mają szans", „nie z moją przeszłością", „u mnie w rodzinie nikt do niczego nie doszedł, więc ja też źle skończę". Czy zdarzyło Ci się jednak przezwyciężyć te negatywne, osłabiające Cię myśli i podjąć wyzwanie? Ba, czy to wyzwanie zakończyło się sukcesem? Jak się wtedy czułeś/czułaś? Czy była to duma, dodająca energii do działania radość i satysfakcja z pokonania własnych ograniczeń, dokonania tego, co wydawało się niemożliwe? Skoro udało Ci się wtedy, czemu miałoby Ci się nie udać teraz?

Pierwsze kroki na wolności przypominają taką „naukę chodzenia". Wielu rzeczy będziesz się uczyć na nowo. Czasem może nie być łatwo. Możesz mieć chwile zwątpienia, wracać do starych, negatywnych nawyków (kumple, alkohol, szukanie powodów „dla których zmiany nie mają sensu, bo i tak się nie uda"). Pewnie nieraz się potkniesz, jednak warto byś wiedział, gdzie szukać wsparcia. Kto pomoże Ci wrócić do życiowego pionu, osiągnąć równowagę. Pokaże Ci techniki radzenia sobie z przeszkodami na Twojej drodze: nie poprzez uciekanie przed nimi, ale stopniowe ich usuwanie.

Opracuje z Tobą plan powrotu do życia, jakiego pragniesz, wspierając w uporządkowaniu życiowego chaosu (na gruncie rodzinnym, ekonomicznym, zawodowym, zdrowotnym i innym). Nauczysz się radzenia z trudnymi emocjami (np. złością, agresją), sposobów motywowania się do osiągania własnych celów.

Na takie wsparcie możesz liczyć w wielu organizacjach, także u specjalistów Ośrodka Pomocy Postpenitencjarnej Tulipan oraz Fundacji ZASTOPUJ.

Co możesz zrobić już dziś? Ucz się na własnych niepowodzeniach.

Gdy życie daje ci cytryny, zrób sobie lemoniadę.

~ Elbert Hubbard

Być może brzmi to dla Ciebie dziwnie. Po co zajmować się czymś, co jest dla nas źródłem wstydu, przypomina o własnych klęskach, co najchętniej wyrzucilibyśmy z pamięci? Porażki są bolesnym doświadczeniem, dlatego w naturalnym odruchu staramy się ich unikać. Dla wielu z Was taką porażką jest pobyt w zakładzie karnym czy areszcie śledczym. Jednak można podejść do naszych porażek jako do lekcji. Czasem słyszę, „kryminał uratował mi życie. Gdybym tu nie trafił, nie przestałbym ćpać", „dopiero w zakładzie karnym zrozumiałam, co jest dla mnie ważne: rodzina, a nie imprezowe życie na krawędzi". Osoby, które dzielą się ze mną swymi spostrzeżeniami, potraktowały swe życiowe potknięcia jako lekcję od życia. Bolesną, jednak skłaniającą do refleksji. Dostarczającą nowej wiedzy, doświadczenia życiowego. Potraktowały niepowodzenia jako klucz do zmiany w życiu, budowania własnej dojrzałości po przerobieniu popełnionych błędów.

Na koniec, może pomocne Ci będą w chwilach zwątpienia słowa Rocky'ego Balboa:

Świat nie jest usłany promieniami słońca i tęczą. To bardzo podłe i okropne miejsce i nie obchodzi mnie jaki jesteś twardy, sprowadzi cię na kolana i będzie tam trzymać jeśli tylko na to pozwolisz. Ani ja, ani ty, ani nikt inny nie uderzy tak mocno jak życie. W życiu nie jest ważne jak mocno uderzasz. Ważne jest ile ciosów jesteś w stanie przyjąć i dalej iść do przodu, ile możesz znieść i iść dalej do przodu. Tak się właśnie wygrywa.

Jeśli wiesz ile jesteś wart zdobądź to i walcz o to! Ale musisz być gotowy na porażki i przyjmować je.

W kolejnych artykułach dowiesz się, jak przygotować swój osobisty plan życia na wolności. Poznasz także metody radzenia sobie z trudnymi emocjami, by czuć się dobrze z samym sobą i innymi, niezależnie od okoliczności zewnętrznych.

Maja WENCIERSKA
psycholog/coach

konkurs

Uwaga konkurs!

Co Ciebie nauczyły Twoje życiowe potknięcia? Do jakich zmian w Twoim życiu Cię zainspirowały? Jaką lekcję życia dały Ci popełnione błędy, dzięki którym czujesz, że jesteś lepszym człowiekiem i chcesz żyć inaczej?

Przedstaw swe przemyślenia w postaci rysunku, wiersza lub tekstu (maksymalnie 1 strona kartki A4). Pracę wyślij na adres Fundacji resocjalizacji i readaptacji społecznej TULIPAN, al. Wojska Polskiego 63, 70-476 Szczecin, w terminie **do 10 września 2020 r.** Najbardziej inspirujące prace nagrodzimy i opublikujemy w kolejnym wydaniu naszej gazetki.

Potrzebuję...

Potrzeba – mamy je wszyscy. Nowy telefon, papierosy (przecież nie mogę bez nich żyć), miłość i uczucia (chciałbym żeby mnie pokochał/ła). Każdy z nas czegoś pragnie, każdy ma jakieś marzenia, każdy odczuwa brak czegoś, czasami czegoś, czego do końca nie jest w stanie nawet opisać. Wszystko to oznacza, że czegoś potrzebujemy. Czy jednak w tym wszystkim jest coś czego potrzebujemy, co może pomóc innym?

Na początek – czym w ogóle jest ta potrzeba? Definicji jest wiele, w zależności z jakiej dziedziny nauki spojrzymy. Wszystkie jednak nieodłącznie wiążą się z takimi kwestiami jak brak czegoś, zaspokojenie (bądź niezaspokojenie), rozwój. Potrzebujemy czegoś, czyli istnieje coś, czego aktualnie nie mamy (bądź w niewystarczającym stopniu), a bez czego ciężko nam się poprawnie (lepiej lub gorzej) funkcjonuje.

Podstawowe z potrzeb to oczywiście te fizjologiczne. Woda, pokarm, sen – ciężko bez nich funkcjonować na co dzień. Tak jak i bez tlenu. Gdybyśmy próbowali się ich wyprzeć, mogłoby się to szybko i źle skończyć.

Kolejne potrzeby to te z zakresu bezpieczeństwa – wolność od strachu, co w pewnym sensie daje wygodę, a także wewnętrzny spokój. Jeśli człowiek zmaga się z przewlekłym brakiem poczucia bezpieczeństwa, zaspokojenie tej potrzeby może stać się ważniejsze niż cokolwiek innego.

Kolejnymi są te z zakresu miłości i zacieśniania więzi – potrzeby przynależności do czegoś. Potrzeby spotykania, rozmawiania, śmiania się w swoim towarzystwie. Każdy z nas chce również kochać i być kochanym. Uczucia (miłość, przyjaźń i inne) dają dodatkową stabilizację.

Koniecznie trzeba wymienić również potrzeby uznania i samorealizacji, rozwoju. Potrzeba uznania wiąże się z rolą człowieka w społeczeństwie. Każdy chce być doceniany i szanowany przez innych, ale również przez samego siebie. Potrzeba rozwoju, jest przez niektórych określana jako ta najistotniejsza, która przynosi wiedzę, choć ciężko ją realizować spokojnie, nie zapewniając innych potrzeb tutaj wymienionych.

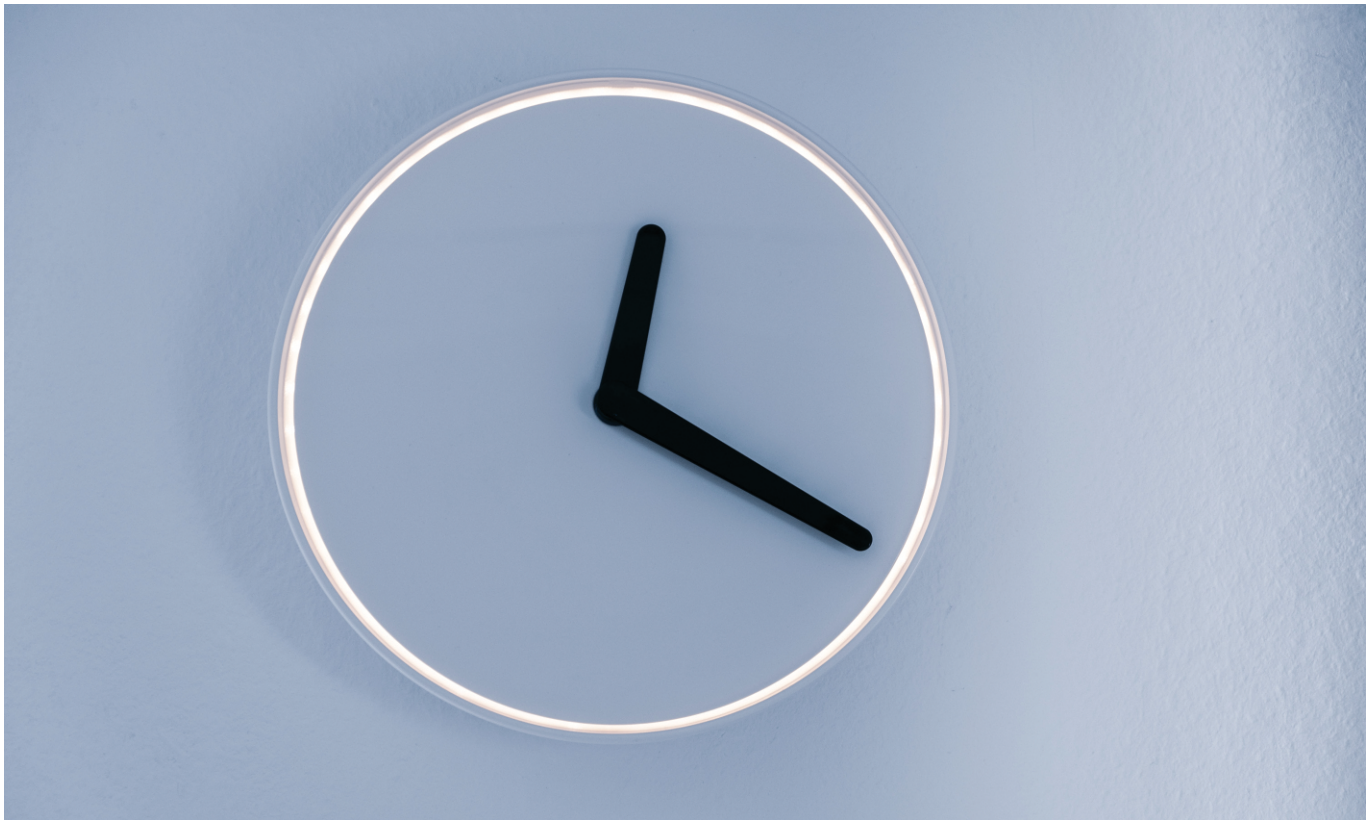
Jak widać każdy z nas czegoś potrzebuje. Czy w tym wszystkim jest coś czego potrzebujemy, co może pomóc innym? W jednym z artykułów możecie przeczytać o uczuciu wstydu. W jeszcze innym o pomocy, niczym bieg w maratonie. To pokazuje, że wiele osób na świecie ma potrzebę niesienia pomocy innym, często całkowicie bezinteresowną. To potężna umiejętność, która powoduje, że czujemy się szczęśliwi. Warto z niej skorzystać i choć raz w życiu spróbować samemu poczuć potrzebę np. niesienia pomocy innym.

Szymon GRZEGORCZYK
couch, tutor



FOT. THOMAS CLAEYS / UNSPLASH

ŚWIADOMOŚĆ CZASU...



Dobrze wykorzystać swój czas to przede wszystkim świadomie gospodarować tym ulotnym zasobem. Co zrobić żeby nie mieć przeświadczenia, że „czas ucieka nam przez palce?" Jak to jest, że inni mają go w bród, a jeszcze inni narzekają wiecznie na jego brak.

Czas po prostu jest i płynie. To zasób nieodnawialny. Od nas zależy jak z niego skorzystamy. Co to właściwie znaczy, że dobrze wykorzystuje się czas? Jak zacząć nim dobrze gospodarować? Przede wszystkim naszym działaniom należy nadać cel. Bez konkretnie postawionych celów prędzej czy później będziemy mieli przeświadczenie, że coś robimy nie tak. Nie da się czegoś robić, nie wiedząc do czego się dąży. Mając określony cel, Twoja uwaga skupi się na tym, jaki szereg działań wykonać, aby go osiągnąć.

Pamiętaj jednak, że nie wszystko naraz jest ważne. Każdemu zadaniu należy nadać priorytet (są różne sposoby na ustalenie priorytetów). Spróbuj wypisać swoje dzienne zadania na kartce i nadać im numery, zaczynając od jedynki (1 to najważniejsza czynność z danego dnia wg naszej oceny). Rzeczy najtrudniejsze warto zrobić od razu, aby przez resztę dnia wykonywać rzeczy mniej istotne (choć poradniki sugerują różne rozwiąznia). Pamiętaj także, że nie wszystko da się zrobić jednego dnia. Nie jesteśmy w stanie rozciągnąć doby. Każdego kolejnego poranka przystąp do spisania zadań i nadania im priorytetów. W pewnym momencie poczujesz niedosyt takiego planowania. Będziesz mógł przejść do planowania na cały tydzień lub jeszcze dalszego, które będzie prowadziło do realizacji postawionych celów.

Teraz coś nieoczywistego. 80% Twoich wyników pochodzi z 20% działań. To znaczy, że 20% Twoich działań przyczynia się do 80% sukcesów. Najważniejszym jest odkryć te 20% działań. Nie chodzi o to żeby pracować ponad swoje siły, wykonując setki zadań, ale żeby pracować mądrze. Prawdziwa produktywność polega na wybraniu i zajmowaniu się zadaniami właściwymi, które mają przełożenie na Twój sukces. Próbuj, nieważne ile prób będziesz musiał podjąć.

Przy tym wszystkim będzie Ci towarzyszyło uczucie, że Twoje działania mają sens. Istotnie wpłynie to na Twoje samopoczucie. Pamiętaj jednak aby na chwilę się zatrzymać. Nie zapomnij w trakcie dnia znaleźć chwilę dla siebie i dla swoich bliskich. To niezwykle istotne w kontaktach między ludzkich. Jeśli jeszcze nie przeczytałeś tekstu z tej gazetki „Potrzebuję...", koniecznie to zrób. Są ściśle powiązane z gospodarowaniem swoim czasem.

Magdalena BRZEZIŃSKA
animator czasu wolnego

RYNEK PRACY W

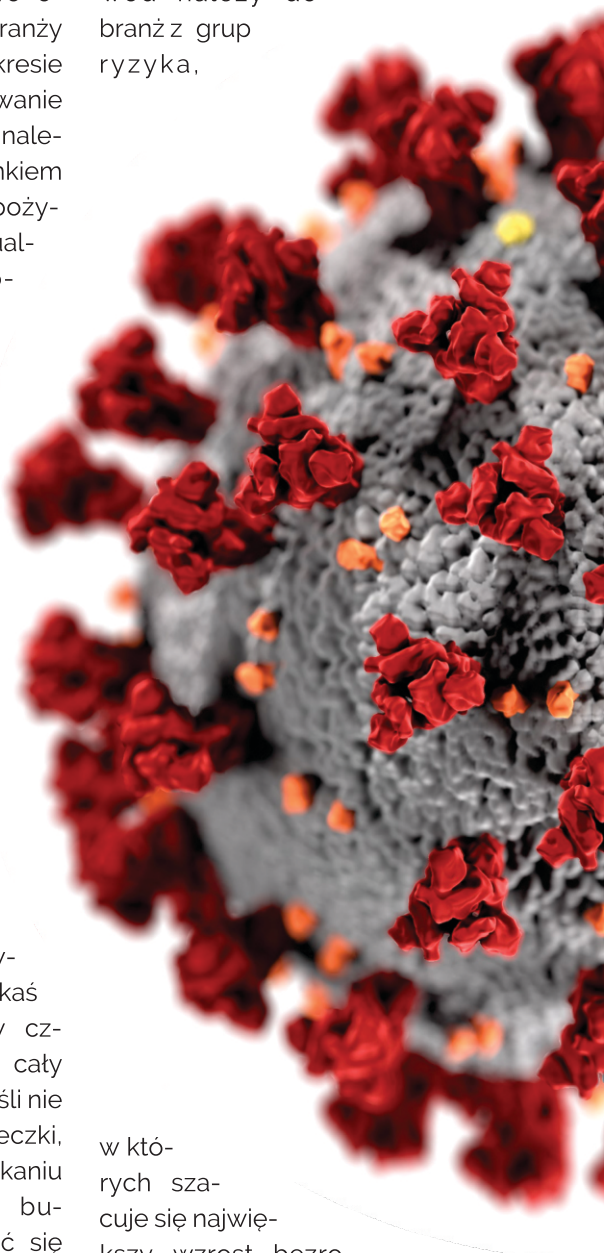
Obecna sytuacja epidemiologiczna panująca na świecie pokazała nam jak krucha jest gospodarka i rynek pracy. Wiele osób w przeciągu kilku tygodni straciło zatrudnienie, a co za tym idzie stabilność zarobkową. Wpływa to niekorzystnie na nasze emocje oraz samoocenę. Ludzie niejednokrotnie w sytuacji kryzysu tracą siłę i chęć do walki. Jak uchronić się przed taką sytuacją? Które branże są i będą najbardziej narażone? Do jakich świadczeń mamy prawo w momencie utraty zatrudnienia? Na te i inne pytania postaram się odpowiedzieć w poniższym artykule. Wskażę także branże, które mimo epidemii funkcjonowały normalnie, a nawet wzrosło u nich zapotrzebowanie na pracowników. Podpowiem, co zrobić w tak niespodziewanej sytuacji, która nas teraz spotkała.

Zacznijmy od analizy rynku pracy. Najgorsza sytuacja panowała w branży taksówarskiej, turystycznej, rozrywkowej a także związanej z edukacją, sztuką czy sportem. Na utratę pracy narażone były osoby pracujące na umowy zlecenie przede wszystkim w branży usługowej, zwłaszcza jeśli chodzi o strefę beauty, czyli usługi kosmetyczno-fryzjerskie, usługi gastronomiczne czy hotelarskie. Firmy zmuszone były do zwolnień ze względu na obostrzenia i zakaz świadczenia usług wydawane przez rząd. Zniesienie obostrzeń uruchomiło działanie firm, ale wiele osób już nie wróciło na swoje stanowiska pracy. Miejsc pracy w tych sektorach jest także mniej niż przed epidemią.

Reasumując powyższe informacje stwierdzić można, że największy kryzys dotknął branże, które bazują na bezpośrednim kontakcie z klientem. Co zatem zrobić, gdzie szukać pracy, której nie stracimy niespodziewanie?

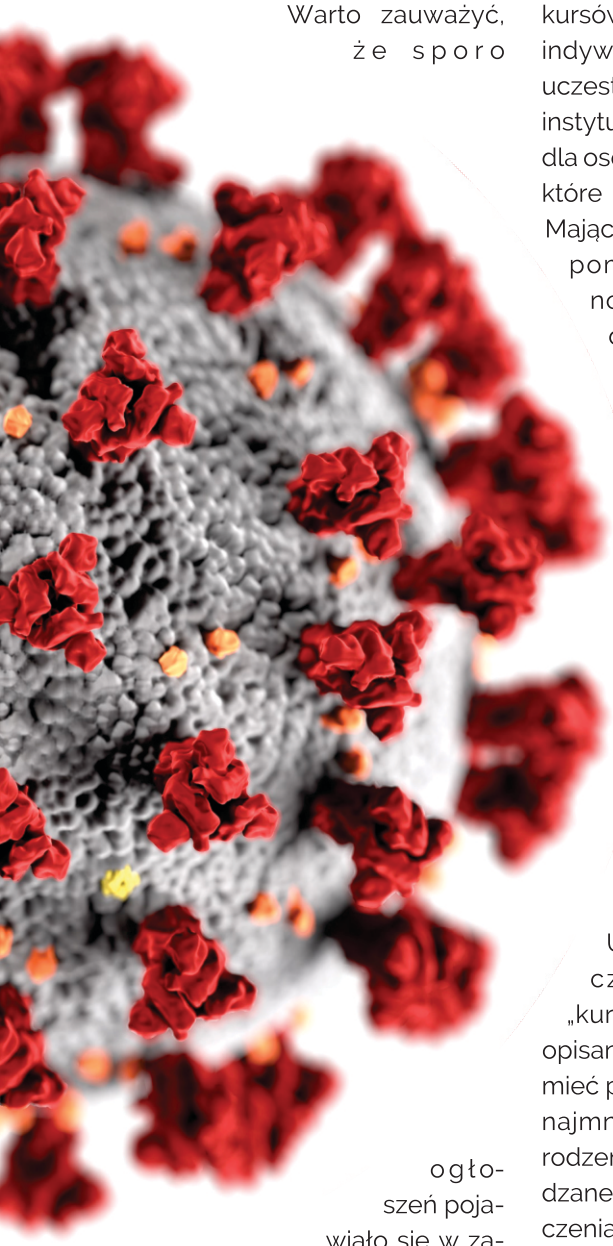
Okazuje się, że obok branż szczególnie narażonych na skutki pandemii są też takie, które nadal szukają pracowników. Sporo ogłoszeń pojawia się w branży spożywczej, która w tym okresie ma wzmożone zapotrzebowanie na pracowników. Pamiętać należy, że podstawowym warunkiem pracy przy artykułach spożywczych jest posiadanie aktualnej książeczki sanitarno-epidemiologicznej. Jeśli takową posiadamy warto o nią dbać i ją aktualizować, gdyż nie wiemy kiedy nam się przyda. W czasie epidemii stacje sanitarno-epidemiologiczne nie wykonują badań kału, bez których nie jesteśmy w stanie wyrobić książeczki, a co za tym idzie nie możemy podjąć pracy w sklepie spożywczym. Posiadacze wspomnianej książeczki, mogą także szukać pracy w firmach zajmujących się przetwórstwem mięsa. Jest to zawsze jakaś alternatywa zarobkowa, w czasach zwolnień. Ta branża cały czas prowadzi rekrutację. Jeśli nie posiadamy takowej książeczki, można skupić się na szukaniu pracy np. w marketach budowlanych. Warto odezwać się również do firm z branży kosmetycznej czy farmaceutycznej – zarówno od strony hurtowni, jak i producentów, gdyż potrzebują ludzi do pracy na magazynie. Rąk do pracy cały czas poszukują również firmy z branży logistycznej. – Mówimy tutaj o wsparciu firm kurierskich, które są ostatnio bardzo obciążone i też szukają pracowników.

Zastanawiasz się co zrobić, gdy Twój wyuczony zawód należy do branż z grup ryzyka, w których szacuje się największy wzrost bezrobocia? A może nie masz żadnych kwalifikacji zawodowych i uważasz, że nie będzie szansy na zatrudnienie? Po pierwsze nie można panikować i się poddawać! Bezrobocie rośnie i będzie ciężej



CZASIE EPIDEMII

znaleźć pracę, ale jak mówi znane polskie przysłowie „Dla chcącego, nic trudnego". Przeanalizuj zatem swoje umiejętności. Masz prawo jazdy i jesteś osobą wytrzymałą fizycznie? Złóż swoją aplikację do firm kurierskich. Warto zauważyć, że sporo ogłoszeń pojawiało się w zawodach, w których nie musisz posiadać dyplomów uczelni wyższych. W obecnych czasach liczą się kwalifikacje i kompetencje zawodowe, które można uzyskać kończąc szkolenia np. magazyniera z obsługą wózków widłowych oraz programów magazynowych. Są także zawody deficytowe, a pracodawcy dają co rusz ogłoszenia o pracę, dlatego też może warto pomyśleć o zdobyciu nowego zawodu właśnie z tej grupy. Oferta kursów i szkoleń jest szeroka, indywidualnie dopasowana do uczestnika. Na rynku jest wiele instytucji realizujących projekty dla osób bezrobotnych lub takich, które chcą się przekwalifikować. Mając zawód z grup ryzyka, warto pomyśleć nad zdobyciem nowych uprawnień, które dadzą alternatywę oraz rozszerzą horyzonty na rynku pracy, który ciągle się zmienia i warto za nim podążać.



A co zrobić gdy nagle straciliśmy pracę, a znalezienie nowej jest rozłożone w czasie? W momencie utraty pracy możemy skorzystać z prawa do zasiłku dla bezrobotnych. Co należy w takim przypadku zrobić? Pamiętajmy, że sama rejestracja w Powiatowym Urzędzie Pracy nie wystarczy. Do uzyskania tzw. „kuroniówki" należy spełniać opisane wymagania. Powinniśmy mieć przepracowane 365 dni z co najmniej minimalnym wynagrodzeniem, od którego odprowadzane były składki na ubezpieczenia społeczne i Fundusz Pracy. Nie ma znaczenia rodzaj umowy – o pracę czy zlecenie, jak również wymiar etatu. Istotna jest wysokość wynagrodzenia oraz odprowadzane składki. Do 365 dni uprawniających do nabycia prawa do zasiłku zaliczane są także inne okresy np. prowadzenia działalności gospodarczej (ze składkami naliczanymi od co najmniej minimalnego wynagrodzenia), pobierania zasiłku chorobowego oraz zasiłku macierzyńskiego po ustaniu zatrudnienia (naliczanych od co najmniej minimalnego wynagrodzenia), renty z tytułu niezdolności do pracy. Zasiłek przysługuje również osobom, które korzystały z urlopu wychowawczego. Warunkiem otrzymania zasiłku jest więc udokumentowanie 365 dniowego okresu uprawniającego oraz odpowiednia wysokość wynagrodzenia, podstawy naliczania. W przypadku renty z tytułu niezdolności do pracy oraz urlopu wychowawczego wystarczy spełnić warunek dotyczący okresu. Wysokość wynagrodzenia nie ma znaczenia również w przypadku osoby pracującej na podstawie umowy uaktywniającej. Zasiłek dla bezrobotnych przyznawany jest na 180 lub 365 dni, w zależności od sytuacji na rynku pracy oraz stażu pracy.

Podsumowując powyższy artykuł, możemy stwierdzić, że jest wiele czynników zewnętrznych niezależnych od nas, wpływających na nasze życie, takich jak obecna pandemia. Nigdy nie wiemy co może Nas spotkać. Musimy być przygotowani na podobne sytuacje. Warto potraktować ten czas jako naukę, wyciągnąć z tej całej sytuacji wnioski i zadać o swoją przyszłość.

Pola RECHINBACH-PIOTROWICZ
doradca zawodowy/pośrednik pracy

przychodząc do nas

OTRZYMASZ POMOC

Jesteśmy zdeterminowani, by wesprzeć tego, który chce pomocy najlepiej jak umiemy.

fundacja
ZASTOPUJ
ZDETERMINOWANI

Misją Fundacji Zastopuj jest pomaganie drugiemu człowiekowi. Wspieramy skazanych /byłych skazanych oraz dzieci i młodzież, kierując się zasadą, że: „NIE DOJDZIESZ DO NOWEGO MIEJSCA STARĄ DROGĄ...”

Fundacja powstała w kwietniu 2015 roku i prowadzi DOM OJCA w Koszalinie – miejsce, gdzie każdy, kto chce zmienić swoje życie, uzyska pomoc. Od początku naszej działalności współpracujemy z jednostkami penitencjarnymi z okręgu koszalińskiego, gościnnie odwiedzamy również placówki spoza naszego rejonu.

W Fundacji Zastopuj działają ludzie (znający problemu z autopsji), którzy stali się specjalistami w swoich dziedzinach.

Przychodząc do naszej fundacji – POMOŻEMY! Jesteśmy zdeterminowani, by wesprzeć, tego który chce pomocy, najlepiej jak umiemy!

Naszym sukcesem są relacje, które udało się zbudować z mnóstwem ludzi, którzy nie tylko skorzystali z naszej pomocy, ale dziś są zdeterminowani by pomagać innym ❤

Daniel@zastopuj.pl 697 212 132
Szymon@zastopuj.pl 786 232 255
Karolina@zastopuj.pl 506 265 504

Nie jesteśmy z tych, którzy się cofają i giną, Lecz z tych, którzy wierzą i zachowują duszę.

Znajdź nas na

FUNDACJA RESOCJALIZACJI I READAPTACJI SPOŁECZNEJ
TULIPAN

Ośrodek Pomocy Postpenitencjarnej TULIPAN świadczy pomoc specjalistyczną dla **skazanych/byłych skazanych i ich najbliższych***:

- **POMOC PRAWNA**
  Poniedziałki 8:00 – 18:00
- **POMOC TERAPEUTYCZNO – SOCJALNA**
  Poniedziałki 14:00 – 18:00, Czwartki 12:00 – 18:00
- **POMOC PENITNCJARNA I POSTPENITENCJARNA (PREZES OŚRODKA FUNDACJI TULIPAN)**
  Poniedziałki 9:00 – 18:00 Środy 9:00 – 16:00
- **POMOCY PSYCHOLOGICZNA**
  Wtorki 13:00 – 18:00
- **POMOC ZAWODOWA**
  Środy 8:00 – 18:00

Chcesz zmienić swoje życie - przyjdź lub napisz do nas!

Specjaliści Ośrodka świadczą pomoc korespondencyjną dla osób pozbawionych wolności.

W ramach pomocy **byli skazani** mogą starać się o:

- POMOC SOCJALNĄ W POSTACI BONÓW ŻYWNOŚCIOWYCH.
- POMOC MIESZKANIOWĄ W POSTACI SFINANSOWANIA TYMCZASOWEGO ZAKWATEROWANIA.
- POMOC W POSTACI SFINANSOWANIA KOSZTÓW DOKUMENTÓW NIEZBĘDNYCH DO UZYSKANIA DALSZEJ POMOCY/PRACY ITP.

Ośrodek Pomocy Postpenitencjarnej TULIPAN w Szczecinie
Aleja Wojska Polskiego 63, 70-476 Szczecin (budynek PCK, 4 piętro)
tel. 535 582 982
e-mail. kontakt@fundacjatulipan.pl

***WAŻNE!**

- Osobom zwolnionym z zakładów karnych lub aresztów śledczych udziela się pomocy nie dłużej niż przez okres 3 miesięcy od dnia zwolnienia, chyba że konieczność przedłużenia tego okresu do 6 miesięcy wynika ze szczególnych okoliczności, takich jak choroba lub czasowa niezdolność do pracy (§ 41 ust. 2 i 3 rozporządzenia).
- Osobom najbliższym dla osób pozbawionych wolności pomocy udziela się nie dłużej niż przez 3 miesiące od dnia osadzenia w zakładzie karnym lub areszcie śledczym, chyba, że konieczność przedłużenia tego okresu do 6 miesięcy wynika ze szczególnych okoliczności, takich jak choroba lub czasowa niezdolność do pracy (§ 41 ust. 2 i 3 rozporządzenia).
- Osobom osadzonym udziela się pomocy w formie korespondencyjnej, przez cały okres pozbawienia wolności.

MINISTERSTWO SPRAWIEDLIWOŚCI
www.ms.gov.pl
FUNDUSZ SPRAWIEDLIWOŚCI

Współfinansowano ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości



Pomorze
Zachodnie

Zadanie współfinansowane ze środków budżetu
Województwa Zachodniopomorskiego.