

Pomoc w problemach rodzin w czasie pandemii

Środki bezpieczeństwa wdrożone przez rząd z uwagi na pandemię koronawirusa powodują zamknięcie rodzin w domach. Niektóre rodziny od lat borykają się z problemem uzależnienia lub przemocy psychicznej i fizycznej, co w obecnej sytuacji konieczności izolacji i pozostawania w domu eskaluje problemy i trudności przeżywane przez dzieci i dorosłych. Wiele kobiet (a czasem też mężczyzn) doznających przemocy domowej wahało się z podjęciem decyzji o odejściu od sprawcy przemocy, a obecnie takie kroki są tym bardziej trudne do podjęcia z przyczyn obiektywnych. Stres, niepokój, frustracja związana ze stanem zagrożenia zakażeniem wirusem oraz negatywne emocje związane z koniecznością pozostawania w domu jak i często z lękiem o pracę i finanse, mogą dodatkowo skłaniać niektóre osoby do sięgania po alkohol, wzmacniać stany napięcia emocjonalnego i ich odreagowywanie na najbliższych.

Nadzór kuratorów i różnych służb społecznych jest obecnie osłabiony tzn. nie ma możliwości bezpośredniego kontaktu z rodzinami wymagającymi monitorowania sytuacji opiekuńczo-wychowawczej dzieci. Należy jednak pamiętać, że Policja, Straż Miejska są na służbie. Instytucje takie jak MOPS, MOPR, OIK, a także kuratorzy sądowi pełnią dyżury telefoniczne, mailowe, a także często poprzez inne komunikatory typu skype. Wiele fundacji i organizacji na rzecz pomocy dziecku i rodzinie np. Niebieska Linia pełni całodobowe lub ograniczone czasowo dyżury telefoniczne i jest w stałym kontakcie z policją. Daje to możliwość korzystania na bieżąco z pomocy, z sięgania po porady i wskazówki. Policyjne interwencje w domach są prowadzone na bieżąco.

Eksperti zajmujący się problematyką przemocy w rodzinie wskazują, że przemoc domowa w cieniu kwarantanny to bardzo poważny problem. Podczas izolacji w domach problem ten się nasilił. Niektórzy sprawcy przemocy domowej uznali, że są bezkarni. Ośrodki pomocowe odbierają też zgłoszenia z zupełnie nowych środowisk tj. od rodzin, które wcześniej nie zmagaly się z tym problemem a teraz w zamknięciu i odseparowaniu od „życia codziennego”, w obliczu narastających obaw ekonomicznych, wzrasta u niektórych osób frustracja, która zmienia się w agresywne zachowania.

Co każdy z nas może zrobić w tej trudnej sytuacji?

- Ważne by jeśli nawet ten problem nie dotyczy nas bezpośrednio to nie pozostawać obojętnym na krzyki zza ściany, czy inne sygnały przemocy z sąsiedztwa. Każdy z nas ma obowiązek zareagować. Nie bójmy się tego, możemy uratować komuś życie. Reagujmy wzywając policję. Mimo stanu epidemii ośrodki wsparcia oraz służby odpowiedzialne za to, by pomóc jak policja, działają i mają obowiązek udzielić wsparcia. Nie wahajcie się z tego wsparcia korzystać.
- Jeśli przeżywacie trudności to zapewnijcie sobie kontakt z choć jedną osobą która Was wysłucha i zrozumie. Powiedzcie tej osobie o problemie. Nie wahajcie się i powiedzcie jej o tym co przeżywacie. Znajdźcie koniecznie taką osobę, która nie będzie Cię oceniać, krytykować ani dawać rad. Jeśli nie znacie kogoś takiego to skorzystajcie z pomocy psychologicznej przez telefon (poniżej lista kontaktów).
- Zgłaszajcie problem do różnych służb ze stanowczym oczekiwaniem pomocy lub wskazówek.

Poniżej znajdują się linki do adresów internetowych oraz telefony do różnych instytucji, które niosą pomoc.

Ośrodki Pomocy społecznej - wyszukiwarka kontaktów:

<https://ops.pl/kategoria/baza-instytucji/>

Ośrodki Interwencji Kryzysowej - wyszukiwarka kontaktów:

<http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej>

Pomoc prawna - wyszukiwarki kontaktów :

<https://darmowapomocprawna.ms.gov.pl/pl/mapa-punktow/>

<https://www.waw.sa.gov.pl/wykaz-instytucji-i-punktow-udzielajacych-nieodplatnej-pomocy-prawnej,m,mg,103,123,204>

TELEFONY

Pomoc dla dzieci i dorosłych

- **800 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

Bezpłatna i całodobowa pomoc telefoniczna dla osób doświadczających przemocy w rodzinie.

<http://www.niebieskaLinia.org/>

- **800 120 226 – Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

Wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne).

- **800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

Bezpłatna pomoc psychologiczna i prawna dla dzieci i w sprawach dzieci. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne). Poza godzinami pracy konsultantów możliwe jest pozostawienie wiadomości, konsultanci oddzwonią na podany numer po rozpoczęciu dyżuru.

- **800 70 22 22 - Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego**

Całodobowa i bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon, email i czat. Dyżurujący konsultanci udzielają porad i kierują osoby dzwoniące lub piszące do odpowiedniej placówki.

Czat i pomoc online dostępne na stronie www.liniawsparcia.pl

- **800 676 676 - Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich**

Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować

sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych).

- **800 120 289 - infolinia dla osób uzależnionych i ich rodzin**

Pomoc psychologiczna, prawna, pedagogiczna dla osób borykających się z problemem uzależnień oraz ich bliskich. Infolinia działa w dni powszednie w godzinach 9:00-17:00, połączenie jest bezpłatne.

- **801 889 880 - Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"**

Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi. Z konsultantami mogą porozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia. www.uzaleznieniabehawioralne.pl

- **800 108 108 - Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich**

Telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00. Linia 800 108 108 adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady. Zadaniem dyżurujących psychologów jest podejmować interwencje w sytuacjach nagłych, a także pomagać w podejmowaniu decyzji o ewentualnej dalszej terapii. Więcej informacji na stronie Fundacji Nagle Sami: <http://www.naglesami.org.pl/>

Pomoc dla dzieci i młodzieży

- **116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków trudnych sytuacjach życiowych. Wykwalifikowani konsultanci świadczą pomoc przez całą dobę, można się z nimi skontaktować również przez stronę www.116111.pl/napisz

- **800 080 222 – Linia dzieciom**

Całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli. Z pomocy psychologów, pedagogów i prawników można skorzystać także za pośrednictwem czatu i e-maila. Więcej informacji: www.liniadzieciom.pl

- **800 111 123 – Tumbolinia**

Pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków przeżywających stratę i żalobę, a także informacje dla ich rodziców, opiekunów i nauczycieli. Linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 – 18:00. Pomoc online dostępna na stronie www.tumbopomaga.pl/

Pomoc dla dorosłych

- **116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym**

Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim żałobieniem. Możesz tam dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne). <http://116123.edu.pl/>

- **800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty. Konsultanci udzielają także informacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych. Telefon dostępny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 - 15:00. Więcej informacji: www.800100100.pl

- **22 594 91 00 – Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji**

Telefon skierowany do osób chorujących na depresję oraz ich bliskich. Linie oraz forum internetowe dostępne na stronie www.forumprzeciwdepresji.pl obsługuje lekarz psychiatra.

- **800 190 590 - Biuro Rzecznika Praw Pacjenta.** *Bezpłatna infolinia czynna od poniedziałku do piątku od 8:00 do 21:00.*
- **800 190 590 – INFOLINIA** - *całodobowa infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia w zakresie informacji o postępowaniu w sytuacji wątpliwości podejrzenia koronawirusa*
- **800 100 102 – INFOLINIA** - *całodobowa infolinia Wojsk Obrony Terytorialnej dla osób, które potrzebują wsparcia psychologicznego.*