



Raport Linii 3Plus

Wybrana problematyka życia
dużych rodzin w Polsce – 2023

Spis treści

Wstęp	4
1. Judyta Kruk <i>Analiza jakościowa i ilościowa zgłoszeń do Linii 3Plus. Najczęściej zgłaszane problemy przez dzwoniących do Linii 3Plus</i>	8
2. dr Michał Obidziński <i>Przestrzeń integracji społecznej – na przykładzie Kót Zdr 3Plus. Wyzwania związane z budowaniem integracji społecznej</i>	13
3. Katarzyna Malinowska <i>Wsparcie relacji w rodzinach. Budowanie przestrzeni porozumienia</i>	25
4. Aleksandra Januszewicz <i>Zmiany społeczne a dostęp do psychoedukacji</i>	31
5. Judyta Kruk <i>Stres rodzicielski oraz wypalenie rodzicielskie</i>	35
6. Jakub Panek <i>Wsparcie nastolatka w kryzysie. Kiedy nastolatek woła o pomoc poprzez zaburzenie psychiczne</i>	42
7. Iryna Novikowa <i>Wsparcie rodzin z Ukrainy</i>	48
8. Rekomendacje od Zespołu Linii 3Plus	51
9. Kontakt	53



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju
Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033



Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa
– Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowe – CC BY-NC-ND 4.0.



Prawa zastrzeżone na rzecz autorów oraz Związku Dużych Rodzin „Trzy Plus”.

Warszawa 2023

Wstęp

Judyta Kruk, koordynatorka Linii 3Plus

Niniejszy raport jest drugim raportem dokumentującym działalność Linii 3Plus, która od 6 lat funkcjonuje jako projekt stowarzyszenia Związków Dużych Rodzin „Trzy Plus”, skierowany bezpośrednio do rodzin potrzebujących specjalistycznego wsparcia i towarzyszenia im w procesie koniecznych do prawidłowego funkcjonowania zmian.

Celem raportu jest podsumowanie, analiza i sformułowanie wniosków z działań Linii 3Plus, którą tworzą specjaliści z zakresu psychologii, pomocy społecznej, socjologii, prawa i politologii; szczególnie w obszarach związanych z funkcjonowaniem i zaspakajaniem potrzeb rodzin.

Interdyscyplinarny charakter raportu wynika z szerokiej problematyki zgłaszających się członków rodzin, szczególnie rodzin wielodzietnych i potwierdza ich specyficzne potrzeby oraz konieczność opracowania adekwatnych procedur systemowego wsparcia rodzin.

Przedstawiony materiał poprzez analizę zgłaszanych problemów i sytuacji pokazuje ogólnopolską perspektywę rodzin, w tym rodzin wielodzietnych, w sytuacji aktualnej: zmian zachodzących tu i teraz, współcześnie, w kontekście niedawnych wydarzeń i bieżących czynników kształtujących teraźniejszość. Część zgłoszeń znalazła swoje rozwiązanie w standardowych procedurach np. psychoterapeutycznych, część wymagała działań interdyscyplinarnych, z uwzględnieniem dynamicznej transformacji wielu dziedzin życia.

Raport odnosi się do szczegółowych zgłoszeń potrzeb, problemów oraz wyzwań za pośrednictwem dedykowanego rodzinom telefonu zaufania. Zawarto w nim analizę ilościową przypadków, które trafiły do Linii 3Plus w okresie badawczym. Jednocześnie specjaliści Linii 3Plus oraz zewnętrzni eksperci wskazują na rozwiązania, pozytywne praktyki i sposoby radzenia sobie z problemami rodzin wielodzietnych w szerszym

zakresie. Tu na uwagę zasługują pilotażowe programy i projektowane nowe rozwiązania jako sposoby systemowego wspierania rodziny; nowatorskie pomysły adekwatne do potrzeb zmieniającego się strukturalnie społeczeństwa w tym środowiska rodzin.

Tematyka zgłoszeń do Linii 3Plus:

- Wsparcie psychologicznego i terapeutyczne;
- Wyzwania rodzinne i wychowawcze;
- Wsparcie społeczne i materialne;
- Problemy zdrowotne i opieka medyczna;
- Edukacja, rozwój, praca;
- Kwestie małżeńskie i relacje rodzinne;
- Sprawy administracyjne i prawne;
- Zagrożenie bezpieczeństwa rodziny i jej członków;
- Działalność społeczna.

Raport nie wyczerpuje tematyki potrzeb i wyzwań, jakie stoją przed dużymi rodzinami, jednak wychodzi szerzej – w stronę profilaktyki, pokazując perspektywę

nowych możliwości, choćby w zakresie tworzenia przestrzeni integracji społecznych. Otwarcie na nowe rozwiązania oraz wskazanie kreatywnej roli organizacji pozarządowej, która projektuje nowe formy towarzyszenia a zarazem wsparcia rodzinom w zmieniającym się dynamicznie społeczeństwie jest jednym z ważniejszych wniosków niniejszego raportu.

Wnioski z diagnozy oraz analizy potrzeb i problemów potwierdzają konieczność wdrażania zmian wspierających funkcjonowanie rodzin, w szczególności rodzin wielodzietnych. W obecnej sytuacji demograficznej duże rodziny stanowią niezwykle ważną część kapitału społecznego, dlatego konieczne jest dostrzeganie ich wartości społecznej oraz kreowanie wspierającej i rozwijającej rodziny polityki na wszystkich szczeblach administracji publicznej.



1. Analiza jakościowa i ilościowa zgłoszeń do Linii 3Plus

Judyta Kruk

Dane dotyczące rozmów przyjętych w ramach Linii 3Plus w niniejszym raporcie obejmują okres od października 2022 do października 2023 roku.

Osoby pracujące w Linii 3Plus przyjmując zgłoszenie wypełniały kwestionariusz rozmowy zawierający: informację, skąd osoba dowiedziała się o telefonie Linii 3Plus; wiek rozmówcy; płeć; miejsce zamieszkania rozmówcy oraz liczbę dzieci. Poniższe wyniki zostały opracowane na podstawie 106 ankiet, które specjaliści Linii 3Plus wypełniali po przeprowadzonych rozmowach. Eksperci odebrali 200 telefonów od petentów. Wsparciem objętych zostało 300 rodzin. Praca zespołu nie ograniczała się jedynie do przyjmowania zgłoszeń telefonicznych i rozmów bezpośrednich. W ramach udzielanej pomocy specjaliści wykonywali także telefony do instytucji publicznych czy do organizacji pozarządowych, zajmujących się szczegółowymi kwestiami; ponadto przetwarzali dokumentację z współpracy z rodzinami, wspierali rodziny w przygotowaniu pism czy wniosków.

Najwięcej osób trafiło do Linii 3Plus korzystając z internetu. Druga najlichniesz grupa petentów to statystycznie osoby,

które dowiedziały się o możliwości skorzystania ze wsparcia od znajomych. Informacja na temat funkcjonowania Linii 3Plus trafiała do zainteresowanych także przez Koła ZDR3+ (lokalne struktury stowarzyszenia) oraz organizowane przez nie wydarzenia. Pozostała, najmniej liczna grupa, dowiedziała się o możliwości wsparcia z innych źródeł (instytucje wychowawcze, instytucje pomocowe, religijne).

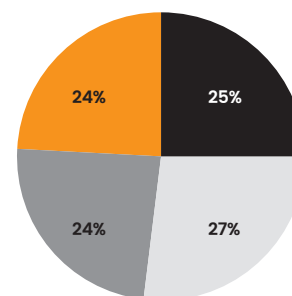
Znacząca większość osób dzwoniących na Linie 3Plus to kobiety, a około 40% to mężczyźni. W stosunku do wcześniejszych lat zwiększyła się frekwencja telefonujących do Linii 3Plus mężczyzn.

Ponad połowa osób dzwoniących na Linie 3Plus jest w średnim wieku: 35-45 lat. Druga statystycznie najczęściej dzwoniąca grupa wiekowa to osoby w wieku 25-35 lat. Wyniki odpowiadają najczęstszym grupom odbiorców kanałów internetowych Związku Dużych Rodzin „Trzy Plus” (w tym profil Facebook, strona internetowa, Instagram).

Telefon ma charakter pomocowo-edukacyjny co powoduje, że osoby kontaktujące się ze specjalistami podejmują współpracę krótko- lub długofalową.

Zdecydowanie mniej telefonów ma charakter interwencyjny oraz informacyjny, czyli jednorazowy. Większość osób dzwoniących na Linie 3Plus nie jest członkami Związku Dużych Rodzin „Trzy Plus”.

Większość osób dzwoniących na Linie 3Plus zamieszkuje duże miasta. Wyniki odpowiadają najczęstszym grupom odbiorców kanałów internetowych Związku Dużych Rodzin „Trzy Plus” (w tym FB, strona internetowa). Osoby kontaktujące się z Linie 3Plus świadomie wybierały Linie obdarzając zaufaniem jej specjalistów, które rozpoznają jako przestrzeń zaufania dla rodzin.



- Problemy Rodzinne i Wychowawcze (25%)
- Wsparcie Psychologiczne i Terapeutyczne (27%)
- Wsparcie Społeczne i Materialne (24%)
- Edukacja, Zdrowie i Bezpieczeństwo (24%)

Jak można zauważyć na powyższym wykresie, prawie 30% zgłoszeń do Linii 3Plus dotyczy obszarów związanych z wsparciem psychologicznym i terapeutycznym. Specjaliści świadczący pomoc udzielają doraźnego wsparcia emocjonalnego,

prowadzą psychoedukację i pomagają w określeniu potrzeb emocjonalnych i społecznych rodzin.

Kolejną ważną kategorią, która stanowi 25% zgłoszeń, są sprawy związane z wyzwaniem rodzinnym-wychowawczym. Obejmują one kwestie związane z relacjami w rodzinie, komunikacją oraz potrzebami wynikającymi z różnorodnych kryzysów i zmian zachodzących w życiu rodzin. Wsparcie społeczne i materialne, a także zagadnienia związane z edukacją, zdrowiem i bezpieczeństwem stanowią drugą połowę zgłoszeń (łącznie 45%). W tej kategorii znajdują się sprawy dotyczące kontaktów z instytucjami, braku wiedzy na temat możliwości systemowego wsparcia rodziny, zarówno pod kątem aspektów socjalnych i psychologicznych, jak i wsparcia o charakterze prawnym. Ponadto, specjaliści udzielają informacji i wsparcia w kwestiach dotyczących edukacji dzieci, zdrowia oraz bezpieczeństwa rodziny.

Warto zaznaczyć, że ze względu na charakter niektórych zgłoszeń, specjaliści współpracują z zewnętrznym prawnikiem, aby udzielić interwencyjnego wsparcia i informacji zwrotnej osobom dzwoniącym, zwłaszcza w kwestiach prawnych.

Oto przykładowe wyzwania, z jakimi rodziny trafiają do linii 3 Plus:

- Problemy związane z wsparciem psychologicznym i terapeutycznym, takie jak podejrzenie schizofrenii u podopiecznego lub potrzeba pomocy psychologicznej dla młodego dorosłego w kryzysie.



Analiza jakościowa i ilościowa zgłoszeń do Linii 3Plus

- Wyzwania rodzinne i wychowawcze, takie jak trudności w relacjach rodzinnych, komunikacji, problemy wychowawcze z dziećmi, czy zmiana szkoły dla dziecka.
- Wsparcie społeczne i materialne, włączając w to potrzebę pomocy żywnościowej i finansowej dla rodzin, zwłaszcza tych niepełnosprawnych, oraz przygotowanie dokumentacji w sprawie mieszkańców komunalnych.
- Problemy zdrowotne i opieka medyczna, jak na przykład potrzeba terapii dla dzieci, wsparcie po poronieniu, czy pomoc w znalezieniu psychoterapeuty.
- Edukacja i rozwój, obejmujące kwestie dotyczące problemów szkolnych, przekierowanie do specjalistów edukacyjnych, czy wsparcie w rozwoju zawodowym.
- Problemy małżeńskie i relacje rodzinne, włączając w to kryzysy małżeńskie, rozwody, czy konflikty z rodziną pochodzenia.
- Sprawy administracyjne i prawne, takie jak pisma do urzędów, sprawy związane z przemocą w rodzinie czy sądem rodzinnym.
- Bezpieczeństwo, w tym związane z przemocą sąsiedzką i wsparciem OPS w sytuacjach samodzielnego wychowywania dzieci.
- Działalność społeczna, taką jak kampanie informacyjne, konsultacje z urzędnikami oraz zajęcia dodatkowe.

To tylko przykłady wyzwań, z jakimi rodziny się zmagają, a Linia 3 Plus stara się świadczyć pomoc w różnych obszarach życia rodzin, zapewniając wsparcie psychologiczne, socjalne oraz prawne.

Osoby kontaktujące się z Linią świadomie wybierały Linie obdarzając zaufaniem które rozpoznają jako przestrzeń zaufania dla rodzin.



2. Przestrzeń integracji społecznej – na przykładzie Kół Związku Dużych Rodzin Trzy Plus. Wyzwania związane z budowaniem integracji społecznej

dr Michał Obidziński

W dobie globalnej komunikacji, możliwej dzięki coraz lepszym sieciom telefonii komórkowej oraz internetowi, duża część społecznych interakcji międzyludzkich (a czasem praktycznie całe życie prywatne) przenosi się do przestrzeni wirtualnej. Ten stan rzeczy nie oznacza jednak, że jest to sytuacja dobra dla jednostki i społeczeństwa. Mimo oczywistych korzyści z tego płynących – jak możliwość utrzymywania kontaktu z bliskimi pomimo odległości – sytuacja ta prowadzić może do pogorszenia relacji społecznych pomiędzy osobami mieszkającymi blisko siebie (np. sąsiadami). Osoby zaangażowane głównie w interakcje w środowisku wirtualnym mogą również odczuwać niezaspokojoną potrzebę kontaktu offline i odnalazłyby się dobrze w swojej najbliższej społeczności; nie wiedzą jednak, jak wejść w te interakcje. Dobrą okazję dla nawiązywania kontaktów i rozwoju relacji interpersonalnych lokalnej społeczności stanowią Przestrzenie Integracji Społecznej, które omówione zostaną na przykładzie Kół Związku Dużych Rodziny Trzy Plus (ZDR3+).

Związek, działając już od szesnastu lat, prowadzi obecnie łącznie we wszystkich województwach 115 Kół. Tym samym jego działania przyczyniają się do powstawania miejsc służących integracji społecznej na terenie całej Polski, zaś przykład prowadzonych Kół stanowić może dobry punkt odniesienia, pozwalając zrozumieć możliwości, jakie dają przestrzenie integracji społecznej oraz potencjalne trudności stojące na drodze ich powstawania i działania. Ponadto, w ostatnim roku Związek prowadził pilotaż nowego programu, mającego na celu budowę przestrzeni integracji dla rodzin – Family Spotów, tym samym pozyskując doświadczenie cenne z punktu widzenia niniejszego raportu. Koła Związku Dużych Rodzin Trzy Plus – działalność i struktura

Koła ZDR3+ pozwalają stworzyć przestrzeń dla integracji lokalnej społeczności rodzin wielodzietnych oraz wielopokoleniowych, umożliwiając zaspokojenie potrzeb społecznych – takich jak potrzeba przynależności, proponowana w typologii Masłowa



(np. 2009). Wspólne aktywności (spotkania, wyjazdy, szkolenia, itp.) pozwalają na zawiązanie nowych znajomości wśród osób w podobnej sytuacji życiowej, które mogą mieć podobne potrzeby i przeżywać podobne problemy. Tym samym rodziny mogą wymieniać się swoją wiedzą i doświadczeniami, wskazując sobie nawzajem możliwości działania w określonych sytuacjach, czy też wymieniając poglądami. Ponadto, rodziny te mogą udzielać sobie pomocy w różnych sytuacjach społecznych, prawnych, psychologicznych czy duchowych. To właśnie działania samopomocowe o charakterze codziennym stanowią swoisty bufor bezpieczeństwa (por. Pilher i Bryan, 2016; Umberson i Karas Montez, 2010) – poprzedzający potrzebę specjalistycznej interwencji.

Działające w obrębie gmin Koła ZDR3+ ułatwiają i umożliwiają podejmowanie i realizację lokalnych inicjatyw oraz współpracę pomiędzy zrzeszonymi rodzinami. Dzięki składkom oraz wsparciu Związku Dużych Rodzin Koła organizują wyjazdy, szkolenia i różnego rodzaju spotkania – które w indywidualnym zakresie mogłoby okazać się bardzo kosztowne lub praktycznie niemożliwe do zrealizowania. Takie działania pozwalają na rozwój wiedzy i umiejętności członków Koła, a także zapewniają możliwości obcowania z kulturą, podróżowanie dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Związek wspiera również Koła pod względem merytorycznym, prawnym i administracyjnym, oferując szkolenia czy prowadząc badania oraz ogólnopolskie projekty.

Zorganizowana w formie Koła społeczność może również ubiegać się o różnego rodzaju dofinansowania i wchodzić poprzez różne projekty we współpracę z rządem, samorządem oraz podmiotami prywatnymi. Dodatkowo Koło posiada znacznie większą możliwość wpływania na lokalną politykę rodzinną w porównaniu z pojedynczą rodziną sprawiając, że głos społeczności staje się bardziej słyszalny dla samorządowców. Tym samym zorganizowana społeczność Kół ZDR3+ staje się swoistym „strażnikiem” dla całej lokalnej społeczności – obserwując działania samorządu i starając się wywierać na niego wpływ pozytywny dla mieszkańców danego rejonu. Istotnym w kontekście organizacyjnej jest również fakt, iż Koła, będąc powiązane ze Związkiem Dużych Rodzin, zyskują na wiarygodności jako regionalne struktury rozpoznawalnej organizacji pozarządowej, co wpływa pozytywnie na ich działalność.

Przechodząc do omówienia struktury Kół ZDR3+ przede wszystkim trzeba zwrócić uwagę, że na terenie całej Polski działa ich aktualnie 115, zrzeszając 28803 członków. Łatwo zauważyć można dysproporcje ich liczby w różnych województwach Polski. Dane zaprezentowane w tabeli wskazują, iż najwięcej Kół znajduje się w województwie mazowieckim, najmniej zaś w podlaskim. W każdym z województw istnieje przynajmniej jedno Koło ZDR3+, jednak w większości z nich nie ma ich więcej niż osiem. Wyjątek, poza już wskazanym województwem mazowieckim, stanowią województwo małopolskie, wielkopolskie

Przestrzeń integracji społecznej – na przykładzie Kół Związku Dużych Rodzin Trzy Plus. Wyzwania związane z budowaniem integracji społecznej

Statystyki rozmieszczenia Kół wraz z danymi GUS na 2022 odnośnie populacji oraz przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w poszczególnych województwach

Województwo	Liczba Kół	Liczba członków	Ludność (2022)	Przeciętne miesięczne wynagrodzenie brutto (2022)
Dolnośląskie	8	1848	2897737	6994,61
Kujawsko-Pomorskie	2	1086	2017720	5861,17
Lubelskie	5	1801	2038299	5604,38
Lubuskie	2	80	985487	5910,45
Łódzkie	13	2322	2394946	6111,07
Małopolskie	18	4033	3430370	6923,39
Mazowieckie	29	6727	5512794	7699,78
Opolskie	2	452	948583	6110,33
Podkarpackie	3	795	2085932	5478,05
Podlaskie	1	264	1148720	5745,63
Pomorskie	5	2119	2358726	6871,8
Śląskie	6	2356	4375947	6837,53
Świętokrzyskie	2	432	1187693	5458,3
Warmińsko-Mazurskie	2	492	1374699	5331,98
Wielkopolskie	13	2940	3500030	5989,34
Zachodniopomorskie	4	1056	1650021	6123,73

i łódzkie. Podobnie istnieją znaczące różnice w liczbie członków kół pomiędzy poszczególnymi województwami. Na Mazowszu jest ich 6727, zaś w województwie lubuskim jedynie osiemdziesięciu. Struktura ta wiąże się zarówno z populacją, jak i sytuacją gospodarczą mieszkańców danego województwa. Silne i bardzo silne dodatnie korelacje występują zarówno pomiędzy liczbą Kół a liczbą ich członków ($r=0,966$), populacją województwa ($r=0,837$) i przeciętnym wynagrodzeniem ($r=0,730$) oraz pomiędzy liczbą członków a populacją województwa ($r=0,914$) i przeciętnym wynagrodzeniem ($r=0,792$).

Większa populacja ogólna województwa wiąże się z większą liczbą członków i Kół, jednakże analiza proporcji różnicy pomiędzy poszczególnymi województwami pod względem liczby Kół i członków wskazuje, iż związek ten nie jest aż tak prosty i jednoznaczny (korelacja pomiędzy tymi proporcjami jest znacznie słabsza niż pomiędzy bezwzględными wartościami liczby kół i członków: $r = 0,580$). Inne czynniki (w tym wskazane w powyższych korelacjach czynniki ekonomiczne) wpływają na ostateczną strukturę Kół ZDR3+. Wyższe zarobki mieszkańców danego województwa mogą ułatwiać zarówno

zbiórkę funduszy własnych jak i pozyskiwanie funduszy samorządowych – jako że zamożność mieszkańców wiąże się z finansami województwa, co tłumaczy obserwowaną korelację.

Przestrzenie Integracji Społecznej – możliwości i wyzwania

Przyglądając się Przestrzeniom Integracji Społecznej z perspektywy doświadczeń związanych z Kołami ZDR3+ widzimy wiele możliwości, które otwierają one przed lokalną społecznością. Przestrzenie takie pozwalając na zawiązanie nowych znajomości, nie tylko umożliwią integrację, ale również wymianę doświadczeń i wiedzy pomiędzy osobami z nich korzystającymi. Nowo poznane osoby mogą okazać się nie tylko partnerami do rozmów i wspólnych aktywności w ramach Przestrzeni, ale też stać się źródłem cennych informacji czy nawet pomocy w radzeniu sobie z codziennymi trudnościami i zaspokojeniu różnych potrzeb (np. przynależności). Zintegrowana społeczność lokalna umożliwi lepszą odpowiedź na potrzeby jej członków. Nowe znajomości mogą przerodzić się również w głębsze relacje wychodzące poza ramy Przestrzeni.

Korzyści płynące z powstania miejsc integracji lokalnej społeczności nie zatrzymują się jedynie na poziomie jednostek i rodzin. Miejscowy samorząd, dzięki większej integracji społeczności, będzie mógł nie tylko lepiej diagnozować i odpowiadać na jej zapotrzebowania, ale również stać się jej bliższy – budując sieć zaufania. Przestrzeń taka

ułatwi również powstawanie i rozwój organizacji, kół czy stowarzyszeń. Określone miejsce spotkań lokalnej społeczności w łatwy sposób umożliwi dotarcie do niej z przekazem i ofertami wspólnych aktywności, rekrutację nowych członków, czy usprawni proces organizowania rzeczonych spotkań/wydarzeń (dzięki istnieniu przestrzeni dedykowanej właśnie w ich celu).

Możliwości, które otwierają Przestrzenie Integracji Społecznej, jednoznacznie obrazują rezultaty przeprowadzonego pilotażu projektu Family Spot. Ten największy z projektów Związku, wspierający Koła ZDR3+, polegał na stworzeniu (dwudziestu pięciu) miejsc, których zadaniem jest utworzenie przestrzeni dla integracji rodzin. Do misji projektu (poza wspieraniem integracji rodzin) należały również edukacja rodzinna oraz organizowanie aktywności, w których udział będą brali zarówno rodzice jak i ich dzieci (np. noc survivalowa) zapewniając wspólne spędzanie wolnego czasu. Ponadto Family Spoty miały za zadanie przyczynić się do aktywizacji lokalnej społeczności.

W ramach projektu zatrudniono animatorów do wszystkich powstałych Family Spotów, zorganizowano 700 wydarzeń, w których brało udział 11000 osób. Pilotaż pozwolił również na opracowanie planu działania (w tym współdziałania z samorządami) w celu utworzenia nowego Spotu. Plan ten może okazać się bardzo przydatny dla różnego rodzaju projektów, które na celu mają stworzenie Przestrzeni Integracji Społecznej.

Przestrzeń integracji społecznej – na przykładzie Kół Związku Dużych Rodzin Trzy Plus. Wyzwania związane z budowaniem integracji społecznej

Po siedmiu miesiącach działania Family Spotów efekty projektu poddane zostały ewaluacji. Jej wyniki okazały się być bardzo pozytywne, a tym samym projekt został przedłużony. Do istotnych efektów dotychczasowego działania Family Spotów zaliczają się: zwiększenie integracji rodzin uczestniczących w proponowanych aktywnościach, zaangażowanie rodzin w działania lokalne oraz aktywizacja i edukacja lokalnych liderów. Dzięki temu działania Family Spotów wychodzą poza ich „mury”, wpływając na społeczną percepcję rodzin i rodzicielstwa, a także poprzez kształtowanie przyszłych działaczy – na rzecz pozytywnych zmian społecznych. Podsumowując aspekt możliwości i zysków, przykład działania Kół ZDR oraz Family Spotów pokazuje, iż lokalna społeczność (zarówno na poziomie indywidualnym jak i rodzinnym, a także samorządowym i organizacji pozarządowych) może zyskać wiele dzięki istnieniu przestrzeni, w której odbywać może się jej integracja. Jednakże, aby Przestrzenie Integracji Społecznych mogły zostać utworzone, trzeba również antycypować wyzwania stojące na drodze ich powstania i prężnego działania. Doświadczenia Kół ZDR ponownie posłużyć mogą jako punkt odniesienia w planowaniu przyszłych działań.

Na rzecz niniejszego raportu przeprowadzone zostały rozmowy z kilkoma członkami zarządów różnych Kół ZDR, poproszonych o wskazanie wyzwań, na które natrafiają Koła w swojej działalności. Ich wypowiedzi analizowane były pod kątem

wyzwań, które napotkać mogą również w swoim działaniu Przestrzenie Integracji Społecznej.

Ważnym czynnikiem stanowiącym wyzwanie dla Kół ZDR, a który będzie miał również znaczenie dla działania Przestrzeni jest poziom zaangażowania lokalnej społeczności, powiązany z ilością zobowiązań i czasu wolnego jej członków. Częstym wzorcem w działaniu Kół jest to, iż jedynie mała grupa jego członków jest stale i aktywnie zaangażowana w organizację aktywności Koła, pozostała część jest jedynie biernymi odbiorcami oferowanych aktywności i treści. Dzieje się tak, gdyż większość z nich posiada (często wyczerpujące) prace i inne zobowiązania, utrudniające im tego typu zaangażowanie. Zobowiązania i zmęczenie z nimi związane faktycznie stanowi istotny czynnik w szeroko rozumianym kontekście budowania integracji społecznej oraz wyzwania dla Przestrzeni Integracji Społecznej. Przewyciężenie tej trudności wymaga z jednej strony zrozumienia sytuacji tych osób, z drugiej zaś próbę zaangażowania ich w sposób jak najmniej obciążający i inwazyjny (np. powierzając wymagające małego nakładu pracy, ale istotne zadania) oraz uwzględniając ich ograniczenia czasowe w sposobie projektowania oferty aktywności, np. organizowanie ich w dni wolne od pracy czy w godziny popołudniowe i wieczorne. Przestrzenie Integracji Społecznej, dzięki swojemu otwartemu charakterowi, wydają się móc w naturalny sposób odpowiedzieć na problem ograniczeń czasowych.



Powstanie Przestrzeni Integracji wymaga również odpowiedniego nakładu środków finansowych. Zarówno pozyskanie i utrzymanie posesji, w której znajdować będzie się Przestrzeń, jak i zakup potrzebnych dla jej działań materiałów, czy też pieniądze potrzebne na organizację animacji czasu i różnego rodzaju aktywności wymaga odpowiedniego funduszu. Wyzwania finansowe, stojące przed Kołami ZDR3+, rozwiązują one dwójako: 1) poprzez składki członków Koła, którzy wspólnie finansują jego działania; 2) poprzez pozyskiwanie funduszy od podmiotów prywatnych i publicznych (zwłaszcza lokalnych samorządów). Obydwie drogi działania są dostępne również dla różnych form Przestrzeni Integracji Społecznej, jednak wydaje się, że droga pozyskania funduszy od samorządu powinna stanowić punkt wyjścia – jako że Family Spoty czy innego rodzaju Przestrzenie mają za zadanie służyć całej lokalnej społeczności (w tym samorządom), nie tylko członkom wybranej organizacji.

Aspekt współpracy z samorządem i podmiotami prywatnymi oraz miejsca na powstanie Przestrzeni przeplatają się ze sobą. Wielu członków Kół ZDR3+ wskazuje na to, iż ich współpraca z rzeczonymi podmiotami jest bardzo owocna i raczej bezproblemowa. Zarówno samorządowcy jak i prywatni przedsiębiorcy są otwarci i chętni do współpracy. Należy jednak pamiętać, iż Koła działają na danym terenie już od jakiegoś czasu, a stowarzyszenie ZDR3+ stanowi swoisty gwarant zaufania. Sytuacja może być inna w miejscach nie

objętych działaniem Kół. Osoby pracujące na rzecz powstania Przestrzeni Integracji Społecznej muszą być więc gotowe włożyć wysiłek w zbudowanie sieci zaufania i współpracy z samorządem oraz lokalnym sektorem prywatnym. Współpraca ta jest tym bardziej kluczowa, gdyż dla powstania Przestrzeni niezbędne jest odpowiednio duże miejsce, którego uzyskanie bez niej może być niezwykle trudne. Ważnym działaniem na rzecz dobrej współpracy i powstania Przestrzeni będzie w tym kontekście wskazywanie na zadowolenie władz samorządowych i podmiotów prywatnych, biorących udział w akcji pilotażowej sieci Family Spotów.

Ostatnie wyzwanie, które wskazane zostanie w niniejszym raporcie, to promocja Przestrzeni Integracji Społecznych. Aby jakkolwiek inicjatywa angażująca lokalną społeczność mogła odnieść sukces niezbędne jest, aby do ludzi dotarła wiadomość o jej istnieniu. W tym celu potrzebne są współpraca z samorządem oraz przemyślana strategia działania o charakterze informacyjnym. W przypadku swoich aktywności Koła korzystać mogą dodatkowo z pomocy ZDR3+ i jego specjalistów. Przestrzenie powstające z inicjatywy bardziej oddolnej powinny również spróbować zasięgnąć pomocy ekspertów, jeżeli tylko jest to możliwe. Jednakże, siłą oddolnych inicjatyw jest w tym kontekście możliwość rozesłania wiadomości poprzez znajomych i bliskich z lokalnej społeczności, trafiając bezpośrednio do przyszłych użytkowników Przestrzeni.

Podsumowanie

Jak wskazują informacje zebrane w niniejszym raporcie Przestrzenie Integracji Społecznej stanowią inicjatywę wartą podejmowania na terenie całej Polski. Doświadczenia płynące z działania Kół ZDR3+ oraz projektu Family Spotów pokazuje, że funkcjonowanie Przestrzeni umożliwia rozwój oraz integrację rodzin i całej lokalnej społeczności. To z kolei pozwala nie tylko na zaspokojenie potrzeb jej członków, ale także na podejmowanie dalszych inicjatyw społecznych. Przestrzenie są też miejscem dla współpracy między lokalną społecznością i samorządem oraz organizacjami pozarządowymi i prywatnymi przedsiębiorcami, umożliwiając utworzenie się między nimi sieci zaufania. Przed powstającymi Przestrzeniami Integracji Społecznej staną z pewnością różnego rodzaju wyzwania. Jednakże, uwzględnienie wieloletnich doświadczeń funkcjonowania Kół ZDR3+ oraz pilotażu projektu Family Spot pozwala nie tylko przewidzieć te wyzwania, ale również przygotować się na nie i skorzystać z wypracowanych już metod działania, które mogą pomóc usprawnić proces tworzenia nowych Przestrzeni.

Bibliografia

1. Maslow, A. (2009). *Motywacja i osobowość*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
2. Pilcher, J. J., & Bryant, S. A. (2016). Implications of social support as a self-control resource. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 10, 228.

3. Umberson, D., & Karas Montez, J. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of health and social behavior*, 51 (1), 54-66.

4. <https://www.3plus.pl/> Statystyki Kół ZDR
5. Statystyki ludności GUS 2022 <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/powierzchnia-i-ludnosc-w-przekroju-terytorialnym-w-2022-roku,7,19.html>

6. Statystyki zarobków ludności województw oraz cen towarów GUS 2022 <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/inne-opracowania/informacje-o-sytuacji-spoeczno-gospodarczej/sytuacja-spoeczno-gospodarcza-województw-nr-42022,3,48.html>

3. Relacje w rodzinach wielodzietnych. Budowanie przestrzeni porozumienia

Katarzyna Malinowska

Rodzina jest pierwszą i podstawową przestrzenią, w której doświadczamy i uczymy się relacji ze sobą i z drugim człowiekiem. Rodzina wielodzietna, tworząc swoistą, niezwykle rozbudowaną sieć komunikacji pomiędzy poszczególnymi jej członkami, staje się źródłem niezliczonych i różnorodnych doświadczeń. Na ich podstawie budujemy przekonania o sobie i świecie. Wśród takich podstawowych pytań znajdują się te: Czy ja jestem „w porządku” i czy świat wokół mnie jest bezpieczny?

Podstawową relacją w rodzinie, bazą do budowania pozostałych – jest relacja małżeńska/partnerska. Od niej bowiem zależy jakość relacji w pozostałych układach rodzinnych. Na jakość relacji małżeńskiej wpływa szereg czynników, m.in.: postawa małżonków wobec siebie, jakość łączącej ich więzi czy sposób komunikowania się. Badania wskazują (m. in. Satir 1988, 2000), że prawidłowa komunikacja między małżonkami ma podstawowe znaczenie dla właściwego funkcjonowania rodziny. Małżonkowie, którzy potrafią porozumiewać się w sposób konstruktywny, jasno wyrażać swoje potrzeby, oczekiwania i obawy – łatwiej znoszą nieuniknione okresy kryzysu w rodzinie. Chętniej podejmują decyzje o korzystaniu ze wsparcia specjalistów

w przypadku potencjalnego rozpadu więzi małżeńskiej. W przypadku rozstania łatwiej wypracowują zasady dalszej współpracy.

Pojawienie się dzieci istotnie wpływa na jakość relacji małżeńskiej. Dlatego tak ważna jest świadomość rangi tej relacji, zwłaszcza w rodzinach wielodzietnych. Jest bowiem naturalnym, iż pochłonięci wychowaniem dzieci i organizacją codzienności rodzice mogą poświęcać mniej uwagi na podtrzymywanie i wzmacnianie więzi małżeńskiej. A stąd już tylko krok do braku zrozumienia, wzajemnych pretensji czy nierealnych oczekiwań. Dlatego tak ważną przestrzenią w życiu małżonków jest czas spędzany wyłącznie we dwoje. Na tyle, na ile pozwala nam sytuacja rodzinna. Jeżeli nie możemy pozwolić sobie na wyjścia bez dzieci, zastanówmy się, jak możemy zorganizować sobie randkę w domu czy zamienić kilka słów przy wieczornej herbacie. Przyjrzyjmy się również jakości naszych rozmów. Zadbajmy, by wachlarz tematów był szerszy niż organizacja życia rodzinnego. Pamiętajmy: nie ma bliskości bez obecności – fizycznej i emocjonalnej. Jeżeli relacja małżeńska będzie dla nas ważna, będziemy o nią dbać i ją rozwijać, dzieci to zauważą i uszanują. Postawę taką przyjmą jako normę i same w przyszłości





będą starały się stworzyć rodzinę, w której relacja małżeńska będzie bazą.

Relacje małżeńskie, rzecz jasna, nie są jedynymi relacjami zachodzącymi wewnątrz rodziny. Kolejnymi są relacje rodziców z dziećmi oraz dzieci między sobą. W rodzinach wielodzietnych takich podsystemów komunikacji mamy niezwykle wiele. I są one bardzo różne i złożone. Każdy z członków rodziny ma inne potrzeby rozwojowe, inne oczekiwania wynikające z jego specyficznego, indywidualnego miejsca w systemie rodziny. Każdy z nich buduje niezależne relacje z każdym kolejnym członkiem rodziny i z pozostałymi członkami rodziny jako wspólnotą.

Podstawą budowania dobrych relacji w rodzinie jest stworzenie takiej atmosfery, by każdy z członków rodziny czuł się ważny, kochany i potrzebny. Nie jest to łatwe w przestrzeni, gdzie ścierają się światy wielu różnych, niezależnych osób. Osób, które mają swoje indywidualne potrzeby, emocje czy oczekiwania. Każda z nich jest na innym etapie rozwoju, ma własne relacje ze światem zewnętrznym. Każda – emocje z tym związane wnosi w przestrzeń rodzinną. Jak w tym wszystkim stworzyć wspólną przestrzeń do porozumienia?

Przede wszystkim warto postawić na rozmowę. Stworzyć przestrzeń, w której każdy będzie miał możliwość wypowiedzenia się, wyrażenia własnego zdania. Dobrymi do tego okazjami są wspólne posiłki, organizowanie rodzinnych narad, spotkań czy wspólne spacerowanie. Jednocześnie war-

to pamiętać, że nie tylko wspólny czas jest ważny. Warto stworzyć przestrzeń do spotkań i budowania relacji z każdym z dzieci osobno. Jest to szczególnie ważne w rodzinach wielodzietnych. Dzieci chcą być niezależnie od rodzeństwa. Chcą czuć swoją indywidualną wartość. Mieć własne zdanie, własne zainteresowania, własne rzeczy i własną przestrzeń z rodzicem.

Niezwykle ważne w rodzinach wielodzietnych jest umożliwienie dzieciom spędzania czasu z rodzeństwem bez nadzoru osób dorosłych. Oczywiście na tyle, na ile jest to możliwe ze względu na wiek i kompetencje dzieci. Mam tu na myśli przestrzeń, w której dzieci budują relacje między sobą bez nadzoru dorosłych. Testują swoje zachowania społeczne. Sprawdzają, jak ich zachowania wpływają na innych i jak zachowanie innych wpływa na nie.

W końcu w rodzinach wielodzietnych niezwykle istotnym jest dbanie o to, by każdy z jej członków, w zależności od indywidualnych potrzeb, miał możliwość przebywania z samym sobą: wyciszenia się, zebrania myśli, w razie potrzeby chwilowego odizolowania się od pozostałych członków rodziny. Daje to możliwość wyciszenia emocji, złapania dystansu, indywidualnej analizy sytuacji, nie tylko rodzinnych.

Reasumując: relacje w rodzinach wielodzietnych są niezwykle złożone. Kluczem do ich zrozumienia i odpowiedniego rozwoju jest spojrzenie na rodzinę wielowymiarowo. Z jednej strony – jak na wspólnotę, która potrzebuje przestrzeni do

działań zbiorowych, scalających system jako całość, z drugiej – traktowanie rodziny jako zbioru wielu podsystemów, tworzących różnego rodzaju relacje i podgrupy. Z trzeciej – jako zbioru indywidualnych, niezależnych i różnych pod kątem potrzeb i kompetencji jednostek.

Uszanowanie tych trzech form daje możliwość stworzenia relacji wewnątrzrodziny opartych na wzajemnym szacunku i zrozumieniu.

Związek Dużych Rodzin 3+ oraz wiele innych podmiotów zajmujących się wsparciem rodziny organizuje szereg warsztatów, prelekcji i konferencji poświęconych różnym formom wsparcia rodziny. Większość działań opiera się na wzmacnianiu relacji rodzinnych, małżeńskich, relacji rodzic-dziecko czy relacji między rodzeństwem. Warto korzystać z tych form wsparcia czy to profilaktycznie, czy w celu zwiększenia swoich kompetencji małżeńskich/rodzicielskich. W przypadku większych trudności warto skorzystać z pomocy specjalistów. Pamiętajmy: sięganie po pomoc nie jest oznaką słabości, a siły walki. Walki o siebie i swoją rodzinę.





4. Zmiany społeczne a dostęp do profesjonalnej pomocy psychologicznej

Aleksandra Januszewicz

Raport „Twarze Polskiej Radykalizacji” wskazuje, że 70% respondentów ma poczucie życia w nieustającym kryzysie. Sytuacja Polaków po pandemii COVID-19 i wojnie na Ukrainie jest niestabilna w wielu obszarach życia. Zmiany społeczne można zaobserwować w strukturze społecznej, a także w życiu osobistym i rodzinnym Polaków. Brak poczucia bezpieczeństwa wywołany pandemią i wojną spowodował wzrost występowania problemów psychicznych, uzależnień i kryzysów w relacjach we wszystkich grupach społecznych. Powszechność tego zjawiska i jego demokratyczność spowodowały zwiększenie świadomości znaczenia zdrowia psychicznego oraz przyspieszyły normalizację korzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Mała dostępność specjalistów z tego zakresu powoduje, że często tylko osoby najbardziej zamożne, mieszkające w dużych aglomeracjach stać na szybką, adekwatną pomoc przy pojawieniu się problemów ze zdrowiem psychicznym u siebie lub bliskich. Problemem jest nie tylko słaba dostępność, ale także niska jakość usług zarówno odpłatnych, jak i nieodpłatnych

w zakresie ochrony zdrowia psychicznego. Brak regulacji prawnych powoduje, że rynek usług psychologicznych jest polem do nadużyć ze strony osób nie posiadających odpowiednich kwalifikacji.

Taka sytuacja doprowadza do zjawiska „stomatologizacji” usług z zakresu opieki zdrowia psychicznego. Jednocześnie życie społeczne przeniosło się do sieci, a wraz z nim poszukiwanie wiedzy i pomocy psychologicznej. Internet, który oferuje niewyczerpane zasoby wiedzy, stał się powszechnym źródłem szukania pomocy i informacji w kryzysach życiowych. Szukając wsparcia w internecie osoba może jednak stać się ofiarą manipulacji. Nieprawdziwe informacje, które osoba próbująca dokonać autodiagnozy może znaleźć w internecie, mogą mieć konsekwencje w postaci utrwalania się negatywnych stereotypów lub pojawiania się nieuzasadnionych lęków. Mogą one też niekiedy skutkować stosowaniem ryzykownych praktyk. Autodiagnoza i proponowanie szybkich rozwiązań stały się powszechną praktyką. Szczególnie ryzykowne jest, gdy pomocy w internecie poszukują dzieci, którym trudno jest adekwatnie selekcjonować

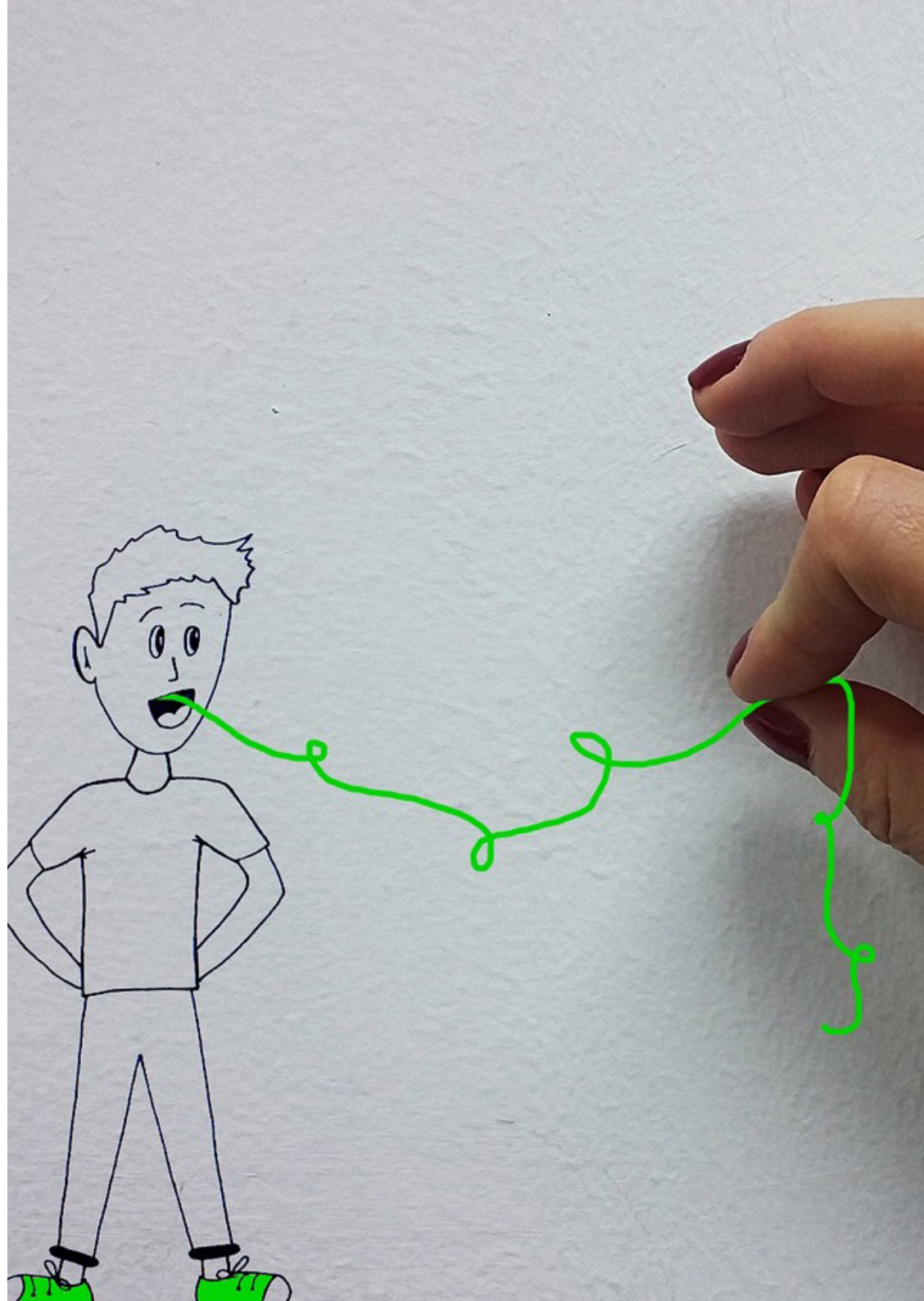
wiedzę. Dzieci i młodzież mogą mieć problem z myleniem opinii z faktami, co może prowadzić do pogłębiania ich problemów zdrowotnych.

Jako konsultant Linii 3Plus, w ostatnich latach częściej niż w poprzednich okresach, spotykam się z większą świadomością interesantów, dotyczącą pomocy psychologicznej. Osoby które szukają wsparcia w kwestiach wyzwań życiowych, wychowawczych czy rodzinnych, wykazują większą wiedzę i świadomość dostępnych form pomocy psychologicznej. Często występujący jeszcze w poprzedniej dekadzie brak świadomości dotyczący różnic między psychologiem, psychiatrą a psychoterapeutą dziś jest coraz rzadziej spotykany. Korzystanie z psychoterapii stało się powszechnie usankcjonowaną formą pomocy psychologicznej. Osoby zgłaszające się do Linii 3Plus często mają pełną świadomość konieczności skorzystania z pomocy psychologicznej. Duża część zgłoszeń dotyczy pomocy już przy znalezieniu odpowiedniej formy wsparcia. Zgłoszenia dotyczą pomocy w znalezieniu poradni, organizacji pozarządowych czy specjalistów zajmujących się konkretnym obszarem.

Gdy konsultacja dotyczy dopasowania pomocy psychologicznej, rola konsultanta polega na szerszym spojrzeniu na zgłaszany problem. Gdy osoba doświadcza kryzysu, w związku z odczuwanym stresem może mieć zawężoną perspektywę danego problemu. To, co wspiera zgłaszającą osobę, to przekierowanie jej świadomości

na przyczyny problemu, a nie jedynie na objawy, które najczęściej są informacją o głębszym problemie. Podobnie w przypadku zgłoszeń dotyczących wyzwań wychowawczych często okazuje się, że trudności dziecka są wtórne wobec niestabilnej sytuacji w środowisku rówieśniczym, szkolnym czy sytuacji życiowej rodziców lub innych problemów rodzinnych. Celem konsultacji jest wyznaczenie obszarów, które powinny być zaopiekowane w pierwszej kolejności, ale także dostrzeżenie szerszego kontekstu, który może mieć wpływ na rozwój danego problemu.

Powyższe zmiany społeczne i wyzwania związane z pandemią, wojną oraz zdrowiem psychicznym wymagają odpowiednich reakcji i działań, zarówno na poziomie jednostek, jak i społeczeństwa. Konieczna wydaje się reforma systemu ochrony zdrowia psychicznego, zwiększenie dostępu do pomocy psychologicznej, dostępu do bezpłatnej formy kształcenia dla osób zajmujących się ochroną zdrowia psychicznego oraz podniesienie kompetencji pracowników profilaktycznych. Konieczna wydaje się głęboka reforma szkolnictwa, aby szkoła była pozytywnym środowiskiem dla rozwoju dzieci i młodzieży, ale także by osoby tam pracujące miały odpowiednie narzędzia i warunki do ich używania przy wspieraniu swoich podopiecznych. Potrzebna wydaje się profilaktyka zdrowia w formie rzetelnej, ogólnodostępnej psychoedukacji dla różnych grup wiekowych, dotycząca zarówno sposobów poszukiwania rzetelnej wiedzy, jak i pomocy psychologicznej.





5. Stres rodzicielski oraz wypalenie rodzicielskie

Judyta Kruk

Bycie rodzicem to jedno z piękniejszych, lecz także trudniejszych doświadczeń w życiu. W miarę, jak społeczeństwo i oczekiwania wobec rodziców ewoluują, dostrzegamy także nowe wyzwania, takie jak stres rodzicielski i wypalenie. Te dwie kwestie stanowią istotny aspekt współczesnego rodzicielstwa. Wraz z ogólnodostępną wiedzą psychologiczną i pedagogiczną może narastać presja oczekiwań wobec rodziców, czy poradzą sobie z każdą sytuacją wychowawczą? Mimo powszechnej dostępności wiedzy z zakresu rodzicielstwa i wychowania w wielu wypadkach brakuje umiejętności wdrażania jej w życie rodzinne przez indywidualne jednostki. Nauka rodzicielstwa to proces.

Jednym z najważniejszych wyzwań jest zrozumienie, że rodzic nie musi być perfekcyjny, aby być wystarczająco dobrym, i nie ma potrzeby, by wypełniał każdą sferę życia swojego dziecka. To, czego dzisiaj każdy rodzic mógłby od siebie wymagać, to otwartość na swoje ograniczenia, świadomość swoich zasobów i granic, co zwiększa jego akceptację i pomaga budować sieć wsparcia, czy to w szkole, czy w rozszerzonej rodzinie (ciocie, dziadkowie, wujkowie, kuzyni), czy wśród znajomych z różnymi doświadczeniami i umiejętnościami. Jako rodzice jesteśmy odpowiedzialni za relacje, jakie budujemy z dziećmi. W tym kontekście warto obserwować i rozwijać swoje relacje w rodzinie. Alienacja rodzicielska i odsuwanie się od

dziecka/dzieci mogą być sygnałem silnego stresu rodzicielskiego lub wypalenia.

Poniższe informacje mają na celu przybliżenie zjawiska stresu rodzicielskiego oraz wypalenia rodzicielskiego.

Stres Rodzicielski

Stres rodzicielski, czyli uczucie napięcia i niepokoju związanego z obowiązkami opieki nad dziećmi, jest powszechnym zjawiskiem. W dzisiejszym świecie, w którym tempo życia jest szybkie, a oczekiwania wobec rodziców wysokie, łatwo się zagubić w natłoku codziennych zadań. Balansowanie między pracą, obowiązkami domowymi i dbaniem o dziecko może prowadzić do nadmiernego stresu, który może wpłynąć na fizyczne i emocjonalne zdrowie rodziców.

Wypalenie Rodzicielskie

Wypalenie rodzicielskie, zwane także zespołem wypalenia zawodowego, to stan wyczerpania fizycznego i emocjonalnego, wynikający z długotrwałego narażenia na stres. Objawia się ono uczuciem apatii, zmęczenia, a nawet utraty zainteresowania wobec obowiązków rodzicielskich. Wypalenie to nie oznacza braku miłości do dziecka, lecz może wynikać z nadmiernego poświęcania się i braku zapewnienia czasu dla siebie.



Badania wskazują, że osobowość rodziców ma istotny wpływ na ryzyko wypalenia rodzicielskiego. Oto bliższy przegląd, jak różne cechy osobowościowe mogą wpływać na to zjawisko:

Niestabilność Emocjonalna (Neurotyzm)

Rodzice wysokim poziomie neurotyczności są bardziej narażeni na wypalenie rodzicielskie. Rodzice z tendencją do doświadczania silnych negatywnych emocji takich jak lęk czy niepokój są bardziej narażeni na wypalenie rodzicielskie. Tacy rodzice często mają tendencję do nadmiernego zamartwiania się, potrzeby kontroli nad wszystkim oraz trudności z adekwatną komunikacją z dziećmi, ponieważ ich własne emocje stanowią dla nich wyzwanie.

Sumiennosc

Osoby o wysokim stopniu sumiennosci są mniej narażone na wypalenie rodzicielskie. Sumienni rodzice potrafią dostosować się do wymagań wychowania dzieci, są bardziej konsekwentni w działaniach i stawiają sobie wysokie standardy. To podejście pomaga im skuteczniej radzić sobie z codziennymi obowiązkami rodzicielskimi.

Ugodowość

Rodzice o wysokim poziomie ugodowości również są bardziej odporni na wypalenie rodzicielskie. Cecha ta przejawia się poprzez bycie przyjaznym, empatycznym i pomocnym dla innych, w tym dla swoich dzieci. Takie podejście sprzyja budowaniu pozytywnych relacji i łagodzi konflikty, co może chronić przed wypaleniem rodzicielskim.

Ekstrawersja i Otwartość na Doświadczenia

W przeciwieństwie do neurotyzmu cechy takie jak ekstrawersja (skłonność do towarzyskości i otwartości na interakcje z innymi) oraz otwartość na doświadczenia (chęć eksploracji nowych pomysłów i doświadczeń) nie wykazują istotnego wpływu na ryzyko wypalenia rodzicielskiego. To sugeruje, że te cechy osobowościowe mogą mieć mniejsze znaczenie w kontekście rodzicielstwa niż inne aspekty. Oprócz cech osobowościowych istnieją także czynniki socjodemograficzne, które wpływają na ryzyko wypalenia rodzicielskiego:

Wiek Rodzica

Młodszy rodzice są bardziej narażeni na wyczerpanie emocjonalne, zwłaszcza rodzice małych dzieci. W młodszym wieku często przeżywają presję związaną z równoczesnym budowaniem kariery zawodowej i rodziny, co może prowadzić do nadmiernego stresu.

Wiek Dziecka

Wypalenie rodzicielskie jest bardziej prawdopodobne u rodziców dzieci o dużych różnicach wieku. Opieka nad dziećmi w różnych fazach ich rozwoju może być bardziej wymagająca i stresująca, co może wpłynąć na poziom wypalenia rodzicielskiego.

Liczba Dzieci

Rodzice z większą liczbą dzieci oraz rodzice, których dzieci są starsze, mogą doświadczać poczucia daremności (np. w sytuacjach samodzielnego podejmowania decyzji dorastających dzieci).

Aspekty, które warto uwzględnić w społecznych programach profilaktycznych tworzonej w celu przeciwdziałania wypaleniu rodzicielskiemu:

- **Aktywne Rodzicielstwo:** Badania dowodzą, że zaangażowanie rodzicielskie nie jest czynnikiem zwiększającym ryzyko wypalenia rodzicielskiego. To oznacza, że błędnym jest przekonanie, że zaangażowanie rodziców jest źródłem problemów.

- **Promocja Satysfakcji z Rodzicielstwa:** Ważne jest podkreślanie, że pomimo trudności, rodzicielstwo przynosi radość i satysfakcję. Inspirujące historie konkretnych rodziców pomagają budować pozytywną perspektywę na to, co oznacza bycie rodzicem.

- **Otwartość na Trudne Rozmowy:** Dla rodziców istotne jest, aby mogli dzielić się swoimi trudnymi emocjami i frustracjami. Tworzenie przestrzeni do takich rozmów, np. grup internetowych czy klubów rodziców, mam, ojców – pomaga w budowaniu wsparcia społecznego.

- **Mówienie w Języku Rodziców:** Ważne jest, aby doświadczenia rodziców było komunikowane na język zrozumiały dla innych, by unikać izolacji i tym łatwiej tworzyć przestrzeń wsparcia społecznego i instytucjonalnego.

- **Współdzielona Odpowiedzialność Społeczna:** Dzielenie odpowiedzialności za rodzicielstwo z całą społecznością może pomóc w zapobieganiu wypaleniu rodzicielskiemu. Poczucie zrozumienia przez środowisko oraz

dostępność różnych form pomocy doraźnej wspierają rodziców w radzeniu sobie z trudnościami rodzicielskimi.

- **Wsparcie z Źródeł Rodziców:** Miłość i wsparcie między rodzicami a dziećmi stanowią podstawową ochronę przed wypaleniem rodzicielskim. Wsparcie duchowe i duchowe źródła siły również mogą pomóc rodzicom radzić sobie z wyzwaniami rodzicielstwa.

Bibliografia:

Szymańska, A., & Aranowska, E. (2021). *Stres rodzicielski, obojętność i wycofywanie się rodzica z relacji z dzieckiem: ujęcie strukturalne*. *Psychiatr. Pol.*, 55(3), 675–699. ISSN 0033-2674 (PRINT), ISSN 2391-5854 (ONLINE). DOI: <https://doi.org/10.12740/PP/115967>.
 Banasiak, A. (2016). *Demografia a poziom doświadczanego stresu rodzicielskiego matek dzieci z zaburzeniami rozwoju*. *PRA-CE NAUKOWE Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie*, t. XXV, nr 2, s. 245–264. DOI: <http://dx.doi.org/10.16926/p.2016.25.72>.
 Godawa, G. (2022). *Między zaangażowaniem a wypaleniem rodzicielskim. Znaczenie wspólnoty*. Wydawca: Towarzystwo Naukowe KUL, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II.



6. Wsparcie nastolatka w kryzysie. Kiedy nastolatek woła o pomoc poprzez zaburzenie psychiczne

Jakub Panek

W obliczu rosnącego problemu występowania zaburzeń psychicznych wśród nastolatków przed środowiskiem nastolatka (głównie rodzina, ale i szkoła a także samorząd, itp.) stoją wyzwania znalezienia narzędzi i kanałów pomocy nastolatкови w przejściu okresu burzy i naporu tak, by był to proces o większej wadze doświadczonych pozytywnych niż negatywnych. Czynniki wpływających na funkcjonowanie psychiczne nastolatka jest bardzo dużo, lecz moim zdaniem najistotniejszym jest tempo zmian, które są bardzo widoczne po pandemii COVID-19 i związanym z nią okresem izolacji i wielu przeszkód w budowaniu zdrowych relacji międzyludzkich. Wyzwaniem jest dziś zatem adaptacja do zmiany w rzeczywistości; jeśli proces adaptacji nie zachodzi prawidłowo – może dojść do zaburzeń psychicznych.

Zmiany w świecie oraz problemy z adaptacją młodzieży stanowią wyzwania przede wszystkim dla rodziców i w tym tekście spróbuję nakreślić możliwe drogi pomocy nastolatкови w trudnych chwilach.

Gdy rodzic zauważy problem u swojego dziecka – pierwszym krokiem jest **rozumienie**,

z czym dokładnie zmagają się nastolatek.

Rodzic musi zebrać swoisty wywiad, dowiedzieć się, jak nastolatek funkcjonuje w różnych kontekstach: szkolnym, pozaszkolnym, domowym, z rodzeństwem – w celu przeanalizowania problemu z różnych stron i lepszego zrozumienia swojego dziecka. Taki szeroko zakrojony wywiad pomoże także w późniejszych rozmowach ze specjalistami. Najistotniejszym źródłem informacji o nastolatku jest on sam i warto zapytać go z otwartością, bez oceny, za to z ciekawością – co chciałby o sobie powiedzieć? W takiej rozmowie przydatnym narzędziem jest parafraza, czyli powtórzenie własnymi słowami tego, co powiedział przed chwilą rozmówca oraz zadawanie pytań pogłębiających i szukających rozwiązania, np. jak w takiej rozmowie:

Rodzic: Widzę, że ostatnio siedzisz tylko w domu i nawet Wiktoria do Ciebie nie przychodzi. Co się dzieje, kochanie?

Nastolatka: Strasznie źle się czuje. Nie mam na nic siły. Ciągle widzę wszystko w ciemnych barwach. Chciałam pójść do koleżanki na nocowanie, ale nie jestem w stanie się do niej wybrać. Zaczynają

Wsparcie nastolatka w kryzysie. Kiedy nastolatek woła o pomoc poprzez zaburzenie psychiczne

mnie przytłaczać obowiązki szkolne i harcerskie. Nie mogę się skupić, kiedy próbuję czytać książki albo nauczyć się czegoś. Nie mogę się zmotywować do nauki. Boję się chodzić do szkoły, bo boję się, że dostanę złe oceny.

Rodzic: Powiedziałaś, że jest Ci bardzo źle i że Twój stan wpływa na różne sfery w Twoim życiu (parafraza). Czy dobrze Cię rozumiałem?

Nastolatka: Tak, i nie wiem co mam z tym zrobić...

Rodzic: A masz jakiś pomysł, skąd to się może wszystko brać? (pytanie otwarte, pogłębiające)

Nastolatka: Nie wiem za bardzo.

Rodzic: A kiedy to się wszystko zaczęło? (pytanie otwarte, pogłębiające)

Nastolatka: Chyba 2 miesiące temu...

Rodzic: Czy to znaczy, że od momentu, kiedy zdecydowałaś się iść do szkoły X?

Nastolatka: Tak, to było chyba wtedy.

Rodzic: To pomyślmy, co by Ci pomogło w tej sytuacji? (szukanie rozwiązania)

Ważne, aby w trakcie takiej rozmowy nie oceniać swojego dziecka, lecz traktując jako równego partnera próbować go zrozumieć i wskazać drogę wspólnego szukania rozwiązań. Trzeba także pamiętać, że nastolatek żyje na granicy światów: z jednej strony wychodzi z dzieciństwa i zmierza ku dorosłości, zatem nie jest już dzieckiem, ale również nie jest jeszcze dorosłym. Jest w procesie odkrywania siebie i swojego miejsca w świecie. Gdy odpowie sobie na te pytania i wcieli je w życie – to stanie dorosłym, co zajmuje młodym w naszej kulturze około 15 lat.

Towarzyszenie nastolatкови w jego trudnościach przez rodzica jest wyzwaniem i może rodzic wiele niezrozumiałych i sprzecznych ze sobą emocji. Rodzic może czuć się np.:

- zagubiony, może nie wiedzieć, jak postępować i co robić,
- bezsilny, bo próbuje rozmawiać z nastolatkiem i być z nim w stałej relacji, a nastolatek go odrzuca,
- zalekniiony lub zaniepokojony, czy z jego nastolatkiem wszystko jest w porządku,
- smutny, że już nie ma się tak bliskiej relacji jak dawniej ze swoim dzieckiem, które wcześniej przychodziło o coś zapytać, zwierzyć się,
- pełen złości, że nastolatek przekracza postawione mu granice.

Ważnym aspektem jest, aby rodzic zadbał o przestrzeń dla wyrażenia swoich emocji i wątpliwości, porażek i sukcesów na drodze wychowywania nastolatka. Najlepiej, gdy można dzielić swoje odczucia przeżywanych trudności ze współmałżonkiem, ale może to być także przyjaciółka lub przyjaciel, który sam to przechodzi, albo przeszedł.

Dlaczego oni tacy są?

Warto zrozumieć nastolatka, aby łatwiej nawiązywać z nim lepszą jakościowo więź i aby umieć wspierać go i pomagać mu w jego różnych etapach dorastania.

Jednym z nieodłącznych elementów dorzeczania jest osławiony bunt młodzieńczy, często niezrozumiały dla rodzica, który nie

znajduje adekwatnych reagowania na zachowania dziecka. Bunt jest przejawem oddzielania się (separacji) nastolatka od rodzica. Jednym ze sposobów wyrażania buntu przez nastolatka jest zaburzenie psychiczne. Jest to oczywiście proces nieświadomy dla nastolatka, który nie rozumie, co się z nim dzieje. Przykładem może być sytuacja, w której nastolatek nie znajduje przestrzeni w konfrontacji z rodzicem na okazanie swojego buntu. Rodzic stara się wszelkimi sposobami zatrzymać go przy sobie czy też uspokoić. Wówczas jednak niemoc i złość nastolatka kierowana jest do jego wnętrza zamiast na zewnątrz, w czym mogłaby mu zapewne pomóc separacja, do której podświadomie dąży. Taka sytuacja wewnętrznego kumulowania skutków buntu może powodować u adolescenta objawy depresji. Klótnie, do których dochodzi na różnych etapach buntu, mogą być zatem sposobem rozładowania nagromadzonego napięcia i energii nastolatka.

Dlaczego się tak zachowuje? Co mam z tym zrobić?

Jednym z kluczowych warunków wsparcia nastolatka jest stosowanie adekwatnej do sytuacji komunikacji. I tak lepsze od prawienia długich kazań nastolatkiowi jest wydawanie krótkich, zrozumiałych komunikatów: „Piotrek, posprzątaj w kuchni w związku z dyżurem”, „pościel łóżko”. Jeśli nie przynoszą one efektów – polecane jest powtarzanie komunikatu coraz bardziej stanowczo, czyli metodą „zdarłej płyty” aż do uzyskania skutku.

Jednakże absolutnie nie chodzi o to, by zawsze w ten sposób komunikować się z nastolatkiem. Ten styl komunikowania dotyczy przekazywania nastolatkiowi komunikatów nieprzyjemnych, nie oczekiwanych przez niego, np.: zakazów czy nakałów. W takiej sytuacji priorytetem jest tu unikanie długich wykładów, gdyż są one wręcz antyskuteczne i nastolatek najczęściej nie wie, dlaczego ma sprzątnąć pokój, a które psują relacje rodzica z nastolatkiem.

Wystarczająco dobry rodzic

Najczęściej wśród rodziców nastolatków występują trzy typy postaw rodzicielskich:

- rodzice tradycyjni, którzy wykorzystują autorytarną metodę „ja tu rządzę”
- wystarczająco dobry rodzic, który stosuje metodę prób i błędów w szukaniu porozumienia z nastolatkiem
- partner/przyjaciół stosujący metodę „nie mogę Ci rozkazywać”

Tradycyjni rodzice to tacy, którzy nie rosną razem ze swoim nastolatkiem. Nie dostosowują swoich metod wychowawczych do wieku i zmian zachodzących w samym nastolatku i jego środowisku. Sztwno stosują zasady i metody, które sprawdzały się w wychowaniu młodszego dziecka i nie potrafią przestawić się z bycia rodzicem dziecka na bycie rodzicem nastolatka. Ich postawa nie sprzyja rozwojowi nastolatka. Jednocześnie, nastolatek nie potrzebuje, aby rodzic był kolejnym jego przyjacielem lub przyjaciółką. Trudno się buntować wobec rodzica, który na wszystko pozwala.

Wsparcie nastolatka w kryzysie. Kiedy nastolatek woła o pomoc poprzez zaburzenie psychiczne

Nastolatek potrzebuje RODZICA, który poda mu jedną rękę, kiedy potrzebuje on wsparcia, pogłaskania, przytulenia, współczucia, kiedy jest wystraszony, smutny czy zagubiony lecz równocześnie – drugą rękę, która mocno go złapie, kiedy będzie w niebezpieczeństwie, kiedy sam może komuś zrobić krzywdę lub gdy on sam jest na nią narażony.

Najbardziej efektywną postawą rodzicielską jest uczenie się na próbach i błędach oraz wyciąganie z nich wniosków. Tak postępuje rodzic, który dojrzewa wraz z dzieckiem, a rozpoznając zachodzące w dziecku zmiany stara się znaleźć odpowiadające tym zmianom sposoby reagowania i komunikowania. Taki rodzic jest określany jako wystarczająco dobry i najlepiej wspiera nastolatka w dojrzewaniu.

Kiedy udać się z nastolatkiem do specjalisty?

Kiedy rodzic sam zauważa niepokojące objawy w zachowaniu dziecka lub kiedy do rodzica docierają sygnały ze środowiska nastolatka (np. od nauczyciela, instruktora harcerskiego, trenera sportowego) że z dzieckiem dzieje się coś, co wzbudza zdziwienie czy niepokój.

Gdy rodzic podejmuje próby rozmów i działań, które mają pomóc jego dziecku, ale nie przynosi to spodziewanych rezultatów. Wówczas rodzicy się niepokój i bezsilność są sygnałem, aby poszukać pomocy u specjalisty, np. psychologa lub psychoterapeuty.



Psycholog/psychoterapeuta może pomóc rodzicom zrozumieć źródło problemów nastolatka oraz zaplanować dalsze kroki diagnostyczne lub przedstawić plan leczenia. Psycholog mający wiedzę na temat działania psychiki może być dla rodziców przewodnikiem pomocnym w zrozumieniu tego, co dzieje się zarówno z dzieckiem, jak i z rodzicami nastolatków oraz wskaże, jak sobie z tym radzić.

Przykładowymi sygnałami, które są wskazaniem do konsultacji z specjalistą są: izolacja społeczna, niechęć lub odmowa chodzenia do szkoły, duża drażliwość, bardzo niehigieniczny styl życia, uciski w klatce piersiowej i szyi, wybuchy złości, agresja, obniżony nastrój, myśli o skończeniu ze sobą i rezygnacji z życia, samookaleczenia, niejedzenie, głodzenie się, obniżenie masy ciała, duże problemy z koncentracją uwagi wpływającą m.in na oceny szkolne, itp.

Jak znaleźć specjalistę?

Pierwszym kierunkiem w znalezieniu pomocy i wsparcia przy nastolatkach jest psycholog lub pedagog szkolny. Może on mieć inne spojrzenie na obserwowane objawy zachowania nastolatka – przez bezpośrednią znajomość jego środowiska. Ma także możliwość zebrania wywiadu u nauczycieli i uczniów. Czasem psycholog i pedagog mogą poprowadzić różnego rodzaju oddziaływania pedagogiczno-psychologiczne dla nastolatków, które mogą być przydatne w zdrowieniu.

Poradnie psychologiczno-pedagogiczne (PPP)

Od roku 2020 w Polsce wdrażana jest forma psychiatrii dziecięcej, która ma za zadanie zapewniać kompleksowość opieki zdrowotnej z zakresu zdrowia psychicznego. W ośrodkach można skorzystać z różnych form pomocy: m.in. porad psychologiczno-diagnostycznych, psychoterapii indywidualnej, rodzinnej, grupowej, wsparcia psychospołecznego lub wizyty domowej oraz z diagnozy i pomocy psychiatrycznej.

Pomoc można uzyskać na trzech poziomach referencyjności: pierwszy to ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży; drugi poziom to centra zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży; trzecim są ośrodki całodobowej pomocy psychiatrycznej.

Wsparcie i pomoc dla dzieci, młodzieży i ich rodzin można uzyskać także w Ośrodku Interwencji Kryzysowej (OIK), który zapewnia pomoc psychologiczną dla osób i rodzin w sytuacji kryzysu.

Powyższe propozycje dotyczą pomocy i leczenia psychologiczno-psychoterapeutycznego, zapewniane przez Państwo bezpłatnie. Miejscem, gdzie można uzyskać bezpłatną pomoc psychologiczną i terapeutyczną są organizacje pozarządowe, czyli różnego rodzaju fundacje i stowarzyszenie, które

Wsparcie nastolatka w kryzysie. Kiedy nastolatek woła o pomoc poprzez zaburzenie psychiczne

pozyskując pieniądze np.: z samorządów organizują specjalistyczną pomoc w różnych formach.

Po pomoc można też zgłosić się do ośrodków prywatnych oraz do organizacji pozarządowych za opłatą.

Można też dzwonić na Linie 3Plus, gdzie kompetentni konsultanci pomogą znaleźć miejsce i sposób na uzyskanie pomocy.

Bibliografia:

Nancy McWilliams (2004). *Psychoterapia psychoanalityczna. Poradnik praktyka*. Grupa Wydawnicza Harmonia: Harmonia Universalis. s 13-14.

Anna i Marek Czerniak, (2005). *Jak być rodzicem nastolatka*. Warszawa. Fundacja ETOH.

7. Засади звернення українських родин, що втікають від війни, за допомогою і підтримкою в Польщі.

Iryna Novikova

Кількість біженців з України станом на 6 червня цього року становила у світі 6,28 млн, зокрема в Європі – 5,935 млн, з яких у Польщі – 992,7 тис., повідомляє Офіс ООН із прав людини (UNCHR) в оновленій статистиці.

Через триваючі військові дії на території України, міграційні процеси не зупиняються, тому й запроваджені міжнародною спільнотою ініціативи для підтримки українських біженців тривають.

Як і на початку повномасштабного вторгнення, допомоги біженцям готові всі від невеликих волонтерських громад до відомих міжнародних організацій і державних служб.

Звичайно, змінюються форми і обсяги допомоги, розробляються та актуалізуються норми та правила в'їзду і перебування за кордоном для українських громадян та їхніх родин.

Через культурну і мовну близькість України та Польщі, а також через потужну допомогу польського уряду та небайдужість її мешканців, дотепер майже мільйон українців, залишаються під тимчасовим захистом саме в цій країні.

Українські родини, які втікають від війни

та шукають допомогу і підтримку саме в Польщі, можуть скористатися різними програмами та механізмами, які регулюються польським законодавством та процедурами, а також міжнародними нормами та договорами.

На даний час відпрацьовано механізми щодо перетину кордону, отримання статусу тимчасового легального перебування на території Польщі. Тривають програми відшкодування витрат на забезпечення житлом та харчуванням вразливих верств населення або таких, що опинилися в складних життєвих обставинах. Впроваджено засади вивчення мови, соціальної інтеграції, освітніх та позаосвітніх заходів як для дорослих так і для дітей.

Українські родини ще можуть отримувати підтримку від громадських організацій, неприбуткових організацій і громадянського суспільства в Польщі, які продовжують надавати послуги соціальної інтеграції та підтримки.

За консультаціями з правових питань та базовою юридичною підтримкою українці можуть звертатися до організацій, які спеціалізуються на правах біженців. Надалі залишається спрощеною процедура пошуку роботи та працевлаштування для

осіб, які легально перебувають на території Польщі, зокрема мають спеціальний статус тимчасового захисту. При цьому, важливо звертатися до служб зайнятості та спеціалізованих організацій та ресурсів для пошуку роботи. Також продовжено програми за якими українці в рамках системи загального забезпечення, мають право на медичну допомогу.

Вище наведені загальні принципи, і кожній родині важливо зважати на конкретні правила та ресурси, доступні в тому чи іншому регіоні Польщі, оскільки вони можуть варіюватися.

Загальна інформація для людей, які шукають підтримку, висвітлена на сайті Європейської комісії:

https://eu-solidarity-ukraine.ec.europa.eu/information-people-fleeing-war-ukraine_uk

Оновлено інформацію щодо перетину кордону для осіб зі спеціальним статусом тимчасового захисту на сайті Прикордонної служби:

<https://www.strazgraniczna.pl/pl/cudzoziemcy>

Загальна інформація щодо існуючих форм підтримки для українців від польського уряду висвітлена на:

<https://www.gov.pl/web/ua>

Постійно оновлюється та актуалізується інформація на найбільшому загальнопольському веб-порталі, на якому українські біженці можуть знайти різні форми підтримки та найважливіші по-

ради та вказівки:

<https://mapujpomoc.pl/uk/about-us-uk/>

Про всі форми поточні підтримки від UNCHR можна дізнатися на:

<https://spilnoinpl.org/>

Caritas продовжує допомогу в своїх територіальних органах:

<https://caritas.pl/centra-pomocy-migrantom-i-uchodzcom-w-polsce/>

Отримати актуальну інформацію щодо побуту українських родин в Польщі, консультації з питань праці, пошуку житла, вивчення мови, культурного збагачення та освіти можна в Українському домі у Варшаві:

<https://ukrainiskidom.pl/uk/home-uk/>

Не припиняється підтримка в формі консультацій з питань юридичних та психологічних в Help Centrum:

<https://www.helpukraine.com.pl/uk/home-%d1%83%d0%ba%d1%80%d0%b0%d1%97%d0%bd%d1%81%d1%8c%d0%ba%d0%b0/>

Допомогу особам з неповносправністю можна знайти на:

<https://stowarzyszeniemudita.pl/>

Загальна інформація щодо легального перебування на території Польщі: <https://uk.migrant.wsc.mazowieckie.pl/pl>

Юридичний портал для біженців з України:

<https://ukraina.interwencjaprawna.pl/uk/#faq>

9. Rekomendacje wynikające z raportu Linii 3Plus 2023

1. Kontynuacja wsparcia psychologicznego i terapeutycznego: Dla osób potrzebujących wsparcia psychologicznego i terapeutycznego administracja powinna zwiększyć dostępność tych usług oraz jednocześnie kontynuować programy wsparcia i pomocy.

2. Rozszerzenie działań w obszarze edukacji i rozwoju zawodowego: Rozwijanie programów edukacyjnych i przekierowywanie do specjalistów w dziedzinie edukacji i rozwoju zawodowego jest istotne dla zapewnienia i utrzymania jakości i dostępności świadczonych usług społecznych.

3. Promowanie zdrowia psychicznego: Administracja publiczna powinna aktywnie promować edukację w zakresie zdrowia psychicznego wśród różnych grup wiekowych i różnych środowiskach.

4. Wsparcie dzieci i młodzieży: Konieczne jest wzmocnienie i zwielokrotnienie działań w obszarze zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, zwłaszcza tych dostępnych w szkołach i poprzez organizacje ngo.

5. Usługi doradcze i psychologiczne: Zapewnienie dostępu do usług doradczych i psychologicznych w szkołach, placówkach zdrowia

psychicznego i poradniach pedagogiczno-psychologicznych winno być standardem.

6. Wspieranie organizacji pozarządowych: Administracja powinna wspierać organizacje pozarządowe, finansując ich działania w zakresie wsparcia psychologicznego i poradnictwa.

7. Współpraca między sektorem publicznym a prywatnym: Administracja publiczna powinna rozważyć współpracę z sektorem prywatnym w celu zwiększenia dostępności i jakości usług psychologicznych.

8. Edukacja i promocja Przestrzeni Integracji Społecznej: Warto prowadzić kampanie informacyjne i edukacyjne o tworzeniu i funkcjonowaniu Przestrzeni Integracji Społecznej oraz ich korzystnym wpływie na środowisko w zakresie profilaktyki.

9. Wsparcie dla działań samopomocowych: Administracja publiczna może efektywnie promować i wspierać inicjatywy samopomocowe w Przestrzeniach Integracji Społecznej.

10. Rozwijanie partnerstw z organizacjami pozarządowymi i sektorem prywatnym: Wspieranie i promowanie modelu współpracy organizacji pozarządowych i przedsiębiorców w celu

tworzenia i wspierania Przestrzeni Integracji Społecznej.

Zrozumienie i uwzględnienie wyzwań czasowych lokalnych społeczności: Organizowanie aktywności Przestrzeni Integracji Społecznych w godzinach dostosowanych do potrzeb społeczności lokalnych.

Projektowanie długofalowych działań Przestrzeni: Planowanie długoterminowego wsparcia dla Przestrzeni Integracji Społecznej w celu dostosowywania ich do zmieniających się potrzeb społeczności.

Ewaluacja efektów i dostosowanie strategii: Regularna ocena efektywności wsparcia dla Przestrzeni Integracji Społecznej i dostosowywanie strategii ich działania.

Wsparcie dla pracowników ochrony zdrowia psychicznego: Dostępność szkoleń i wsparcia dla pracowników ochrony zdrowia psychicznego w celu zwiększenia ich efektywnej pracy, uwzględniającej rosnące i zmienne wyzwania związane z opieką nad pacjentami.

Profilaktyka zdrowia psychicznego: Rozwijanie ogólnodostępnej psychoedukacji dla różnych grup wiekowych w celu kształcenia umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnościami życiowymi oraz rozpoznawania i unikania ryzykownych praktyk.

Zmiana myślenia o zdrowiu psychicznym: Promowanie zdrowia psychicznego jako ważnego elementu ogólnie pojętego zdrowia oraz edukacja w zakresie niwelowania stereotypów i uprzedzeń związanych z problemami psychicznymi.

Rozwój w obszarze systemu szkolnictwa: Szkoły powinny wspierać rozwój emocjonalny i społeczny uczniów; przygotowywać pracowników do udzielania podstawowego wsparcia w kwestiach zdrowia psychicznego oraz wskazywać miejsca specjalistycznej pomocy w razie konieczności.

Wsparcie edukacyjne i psychologiczne: Zapewnienie w budżetach administracji publicznej na różnych szczeblach środków na rozwijanie programów edukacyjnych i psychologicznych, które pomogą rodzicom i nastolatkom w zrozumieniu procesu dorastania.

Programy adaptacji po zmianach: Opracowywanie programów adaptacji dla młodzieży i ich rodzin w obliczu istotnych zmian społecznych, takich jak pandemia COVID-19.

Linia 3Plus stanowi ważne źródło wsparcia dla wielu rodzin. Kontynuowanie i rozwijanie jej działań może pomóc jeszcze większej liczbie rodzin w radzeniu sobie z różnymi wyzwaniami życiowymi.

5. Kontakt

Linia 3Plus to telefon dedykowany rodzinom wielodzietnym. To narzędzie dla rodzin, które potrzebują rozmowy w sprawach rodzinnych, małżeńskich czy wychowawczych. Są w sytuacji doświadczania kryzysów życiowych lub emocjonalnych, lub chcieliby skorzystać z pomocy ze strony instytucji rządowych i samorządowych, ale nie wiedzą w jaki sposób zacząć rozmowy. Nasi specjaliści wysłuchają również doświadczeń związanych z wielodzietnością i potrzebami dużych rodzin. Przyjmą także zgłoszenia dotyczące sytuacji, w których rodziny były dyskryminowane ze względu na wielodzietność.

- Poczułeś się bardzo źle oceniony przez członka dalszej rodziny. Nie wiesz, co o tym myśleć, jak się zachować. Zależy Ci na utrzymaniu dobrych relacji z dalszą rodziną, ale nie chcesz być traktowany w ten sposób?
- W Twoim życiu wszystko się układa, możesz powiedzieć, że jesteś zadowolony

ze swojego życia, ale jakieś nagłe zdarzenie burzy Twój spokój?

- Zauważyłeś, że Twoje dziecko, współmałżonek potrzebują wsparcia, którego nie jesteś w stanie mu dać?
- Jesteś przytłoczony ilością obowiązków - czujesz się niezrozumiany?
- Zaobserwowałeś wokół siebie innowacje w działaniu w swoim miejscu zamieszkania lub widzisz jakieś problemy. Chciałbyś się tym podzielić lub to zmienić, ale nie wiesz od czego zacząć? Szukasz osób, z którymi mógłbyś wejść we współpracę?
- Członek rodziny potrzebuje specjalistycznej pomocy (rehabilitacji, psychologa, zajęć dodatkowych), a w Twojej okolicy nie ma takiej oferty?
- Widzisz w swoim otoczeniu wykluczenie rodzin wielodzietnych? Masz problemy z urzędnikami, pomocą społeczną lub służbą zdrowia?

Zadzwoń!

Linia 3Plus: + 48 732 988 451

Diżurują:

Aleksandra Januszkiewicz, psychoterapeuta, doradca ds. rodziny.

Judyta Kruk, politolog, mediator, wspiera rodziny w sprawach administracyjnych.

Jakub Panek, psychoterapeuta, trener umiejętności psychospołecznych.

Katarzyna Malinowska, pedagog, socjoterapeuta, edukator pozytywnej dyscypliny.

Godziny dostępności ekspertów linii 3Plus można sprawdzić na stronie internetowej: www.3plus.pl



Związek Dużych Rodzin „Trzy Plus”
Jaworzyńska 7/3
00-634 Warszawa
tel. 533 473 244
biuro@3plus.pl

NIP: 9512220761
REGON: 141000893
KRS: 0000279928

Przełącz 1,5% podatku na rzecz Dużych Rodzin
Jesteśmy Organizacją Pożytku Publicznego



Składki członkowskie oraz darowizny
na cele statutowe prosimy wpłacać na konto:
ING Bank Śląski S.A.
97 1050 1012 1000 0090 3022 4431

www.3plus.pl



Linia 3Plus
+ 48 732 988 451
ZADZWOŃ!

