

# **Program wspierający „Bez przemocy”**

## **1. Cel główny Programu:**

Wsparcie w procesie zmiany - powstrzymanie się od powrotu do stosowania przemocy

## **2. Cele szczegółowe Programu:**

- a) Rozwijanie umiejętności samokontroli, w tym bardziej efektywne radzenie sobie z emocjami, złością lub poczuciem krzywdy w sytuacjach trudnych;
- b) Zwiększenie świadomości na temat zjawiska przemocy domowej i konsekwencji jej stosowania;
- c) Zwiększenie umiejętności stosowania zachowań alternatywnych w stosunku do zachowań krzywdzących, w celu budowaniu relacji interpersonalnych opartych na poszanowaniu domowników i postawie partnerskiej;
- d) Uzyskanie szczegółowych informacji o możliwym do uzyskania wsparciu, w tym działaniach terapeutycznych;
- e) Możliwość przedyskutowania lub przepracowania sytuacji trudnych lub kryzysowych.

Cele programu będą realizowane podczas spotkań ukierunkowanych na zmianę zachowań i postaw osób stosujących przemoc, zwiększenie zdolności do samokontroli i konstruktywnego rozwiązywania problemów. Uczestnicy spotkań otrzymają możliwość skonfrontowania się z problemami, które prowadzą do powrotu do stosowania przemocy i jej usprawiedliwiania. Uczestnicy podczas spotkań poszerzą też wiedzę w zakresie prawidłowej komunikacji i wyrażania emocji w sposób asertywny.

## **3. Adresaci Programu:**

- a) Program wspierający „Bez przemocy” adresowany jest do mieszkańców Gminy Miasta Koszalin, którzy ukończyli wcześniej Program Korekcyjno-Edukacyjny lub Psychologiczno-Terapeutyczny dla osób stosujących przemoc.
- b) Udział w Programie mogą wziąć także osoby, które nie brały udziału w w/w Programie jednakże rozpoznają u siebie zachowania przemocowe. Osoby te, po rozpoznaniu ich potrzeb, będą w pierwszej kolejności informowane o możliwym do uzyskaniu wsparciu i kierowane na Program Korekcyjno-Edukacyjny dla osób stosujących przemoc.

#### **4. Czas i miejsce realizacji Programu:**

Program wspierający „Bez przemocy”, prowadzony będzie w latach 2024-2030 w formie:

- a) Otwartych dyżurów wykwalifikowanego specjalisty wchodzącego w skład Zespołu Interdyscyplinarnego. Program przewiduje 1 dyżur trwający 1,5 godziny w każdym miesiącu w danym roku (od grudnia 2024 roku), z zastrzeżeniem, że w przypadku większego zainteresowania istnieje możliwość zwiększenia częstotliwości i długości dyżurów lub utworzenie stałej grupy wsparcia.
- a) Możliwości skorzystania z konsultacji psychologicznych (od poniedziałku do piątku w godzinach 7-15).

Sposób organizacji Programu powoduje, że każda osoba może w dowolnym czasie rozpocząć udział w Programie i uczestniczyć w nim tak długo, jak będzie to potrzebne do wprowadzenia trwałych zmian wzorców i sposobów zachowań.

Spotkania w ramach Programu wspierającego „Bez przemocy” prowadzone będą w siedzibie **Centrum Usług Społecznych w Koszalinie (III piętro, pokój 302 lub 301)** w **każdy drugi wtorek danego miesiąca, w godzinach od 13:00 do 14:30** Istnieje również możliwość udzielenia wsparcia **telefonicznie pod nr tel. 94 316 03 02** lub 94 316 03 01. Indywidualne terminy konsultacji psychologicznych są ustalane bezpośrednio z psychologiem po wcześniejszym zgłoszeniu takiej potrzeby.

**Osoba do kontaktu:** Główny Specjalista – Grzegorz Hamera, tel. 94 316 03 02 lub osobiście.

#### **5. Zasady uczestnictwa w Programie:**

- a) Osoby chcące wziąć udział w Programie zobowiązują się do zachowania zgodnego z zasadami współżycia społecznego, w tym powstrzymania się od stosowania przemocy;
- b) Osoby chcące wziąć udział w Programie wyrażają dobrowolną zgodę na zapoznanie się osoby prowadzącej Program ze swoją sytuacją - osobistą, rodzinną, prawną, materialną, mieszkaniową, zdrowotną - celem diagnozy sytuacji życiowej.