

Pierwsza w Polsce!

Po co gazeta skazanemu?

W Państwa ręce oddajemy pierwszy numer gazety kolportowanej wyłącznie na terenie jednostek penitencjarnych z przeznaczeniem dla osób pozbawionych wolności.

- To chyba pierwsza taka inicjatywa w Europie – mówi **Izabela Jarczewska**, przedstawiciel Stowarzyszenia wydającego czasopismo. - Mam nadzieję, że spotka się z zainteresowaniem tej specyficznej grupy czytelników i wyrozumiałością Służby Więziennej.

Czasopismo jest bezpłatne, będzie dostępne na oddziałach mieszkalnych, w świetlicach i poczekalniach przy salach widzeń.

- Chcemy, aby informacje zawarte na łamach „Postpenita” trafiły również do rodzin skazanych. Nie zapominajmy, że rodzina to najlepszy sposób na prawidłową readaptację społeczną sprawców przestępstw – dodaje **Amanda Powałowska**, koordynator Zespołu ds. Public Relations Stowarzyszenia.

POSTPENITA

NR 1/19

DWUMIESIĘCZNIK POZBAWIONYCH WOLNOŚCI

Numer Pilotażowy w Wersji Elektronicznej!



Zakończył się I Ogólnopolski Konkurs dla Osób Pozbawionych Wolności „Od Środka” 2019. Na to niezwykle trudne pytanie odpowiedziało 112. skazanych z prawie całej Polski penitencjarnej. Wśród nich przeważali sprawcy najcięższych przestępstw: zabójcy, handlarze narkotykami, przestępcy seksualni, ale nie zabrakło także odsiadujących wyroki za oszustwa, kradzieże, czy jazdę pod wpływem alkoholu.

s.2

Co byś dziś powiedział człowiekowi, którego kiedyś skrzywdziłeś?

Czy każdemu skazanemu, który nie sprawia problemów wychowawczych, z czasem, należą się przepustki? Niestety, nie udziela się ich w polskim systemie prawnym obligatoryjnie. Co innego, gdy skazany korzysta już w sposób prawidłowy z przedmiotowych zezwoleń, a zakład, chce go nagle, z bliżej niewiadomych powodów, pozbawić tego dobrodziejstwa...

s.5

Prawo do przepustki



Kto może trafić do Gostynina?

s.6

Program „Interwencja i Wsparcie w Prawidłowym Powrocie do Społeczeństwa Osób Skazanych”

Chcemy wspierać skazanych i ich rodziny

P Interwencja i Wsparcie w Prawidłowym
Powrocie do Społeczeństwa Osób Skazanych
PROGRAM



Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska „Pro Civium”

Rozmowa z Izabelą Jarczewską, przedstawicielem Stowarzyszenia Inicjatywa Obywatelska „Pro Civium”

Redakcja: Wsparcie i pomoc osobom skazanym, to chyba raczej słaba w społecznym oddźwięku inicjatywa, szczególnie w czasach, gdy Ministerstwo Sprawiedliwości zaostrza kurs, a w mediach większość przekazu informacyjnego to kronika kryminalna..?

Izabela Jarczewska: W takiej rzeczywistości żyjemy. Nie oznacza to jednak, że wspomniane np. Ministerstwo nie chce podejmować czynności mających wpływ na zmniejszenie zjawiska recydywy, a przygotowywany przez nas Program ten właśnie cel ma spełniać.

Ale pomaganie tym, którzy skrzywdzili innych? Nie lepiej skupić się na ofiarach przestępstw?

Jeżeli już mówimy o relacji sprawca – pokrzywdzony, to oczywiście nadrzędną rolę pełni zawsze ofiara. Na szczęście państwo, organizacje pozarządowe, Unia Europejska wprowadzają coraz więcej mechanizmów, narzędzi służących obronie, a przede wszystkim wsparciu tych drugich. Nie zapominajmy jednak o tym, że logika jest tu nieubłagana: mniej sprawców równa się mniej poszkodowanych. Program ma się do tego, w jakimś stopniu, przyczynić.

Wszyscy będą mogli z niego korzystać?

Stowarzyszenie przyjęło, że każdy człowiek zasługuje na drugą szansę. Wyjątkami są skazani, których różnego rodzaju zaburzenia nie pozwalają na prawidłowe kierowanie ich postępowaniem, recydywiści, bo zasada drugiej szansy siłą rzeczy ich już nie obowiązuje oraz ci osadzeni, którzy nie uczestniczą w procesie ich readaptacji społecznej, są oporni na oddziaływania penitencjarne. Regulamin programu jest w tym temacie niezwykle restrykcyjny.

A zatem recydywiście, co piąty raz siedzi za włamania do piwnic nie pomożecie, a mordercy, który „tylko” raz zamordował – to tak?

To jest oczywiście skrajne porównanie, ale tak. Nie zapominajmy, że stowarzyszenie to z mocy ustawy grupa ludzi, która ma do zrealizowania jakiś wspólny cel. Naszym jest bezpieczeństwo społeczeństwa rozumiane jako zapobieganie recydywie. Ten, który permanentnie popełnia przestępstwa, niejako obrał taki styl życia i już nie znajduje się w strefie naszych oddziaływań. A wspomniany morderca... W trakcie długiej kary pozbawienia wolności musi również spełnić wiele warunków, aby skorzystać z naszego wsparcia. I czy mowa o właśnie mordercy, czy np. skazanym za gwałt (nie popełniony w związku z zaburzeniami preferencji seksualnych), to pamiętajmy, że wszyscy ci ludzie kiedyś muszą wyjść na wolność. Zamieszkać obok nas. Naszych rodzin, dobytków życia. Jeśli zwrócimy na tych ludzi uwagę, wesprzemy w prawidłowej dalszej socjalizacji, nie napiętnujemy od pierwszego dnia i pomożemy w rozwiązywaniu, zrozumieniu pewnych procesów, mechanizmów, to może ten sprawca nie powróci już do przestępstwa, a my, nasze lokalne środowisko, będziemy bezpieczniejsi.

Procesy, mechanizmy, to może jakiś przykład?

Przyjmijmy, że skazany po 10 latach opuszcza zakład karny. W domu czeka na niego żona z dwójką dzieci i workiem pełnym problemów, o których niby wiedział, ale de facto go nie dotyczyły, bo zakład karny zabezpieczał wszystkie jego kwestie codziennego funkcjonowania a odpowiedzialność za tzw. dom spoczywała w tym czasie na kobiecie. I co się teraz dzieje? Wraca do mieszkania. Żonie i dzieciom robi się jakże ciasniej! On ma swoje wyuczone przyzwyczajenia. Relacje stają się coraz trudniejsze, do tego terminy, obowiązki, kwestie pieniędzy, bieżące potrzeby... I coś się zaczyna dziać. Rodzi się bunt, niezrozumienie, zagubienie, a to – oczywiście upraszczając – prosta droga do alkoholu, starego środowiska, itd., do recydywy. A relacje intymne? Piszemy o nich pół żartem, pół serio w tym numerze. Po tylu latach on bardzo chce, a ona tego oczekuje. Obydwoje, po swojemu, i w swoim subiektywnym rozumieniu, mają pewne wyobrażenia. A tu mimo chęci nie wychodzi. Znowu frustracja, podejrzania, niepotrzebne emocje. O tym Służba Więzienna wychodzącym, ani ich rodzinom nie mówi. Co za bramą, to już nie ich problem, zresztą w obecnej formule, nie do tego została powołana. To oczywiście tylko przykład i to w wielkim uproszczeniu, ale jakże ważny, bo przecież mający wpływ na kierunek działań człowieka.

ciąg dalszy na stronie 7

Co byś dziś powiedział człowiekowi, którego kiedyś SKRZYWDZIŁEŚ?

To był naprawdę trudny konkurs. Nie chodziło w nim o wykazanie się zdolnościami artystycznymi, czy inteligencją, ale o pewnego rodzaju wewnętrzne oczyszczenie, próbę rozliczenia się z przeszłością.

W skład jury weszli przedstawiciele Stowarzyszenia Inicjatywa Obywatelska „Pro Civium” – organizatora konkursu, Stowarzyszenia „NIGDY WIĘCEJ” – patrona honorowego konkursu, spółek Comfort Med + (sponsor tytularny) oraz WrolInvest (sponsor).

Najwyżej oceniono pracę Henryka G. z Aresztu Śledczego w Poznaniu, II miejsce zajął Daniel W. z Zakładu Karnego w Raciborzu, a III miejsce przyznano Sławomirowi P. z Zakładu Karnego w Hawie.

Członkowie jury wskazywali po trzech najlepszych autorów. Pierwszy otrzymywał 3 pkt., drugi – 2 pkt., trzeci – 1 punkt. Podliczenie punktacji wyłoniło naszych laureatów.

Specjalne wyróżnienie od Stowarzyszenia „NIGDY WIĘCEJ” otrzymał Damian K. z Zakładu Karnego w Zarębie, a od Stowarzyszenia Inicjatywa Obywatelska „Pro Civium” – Łukasz K. z Aresztu Śledczego w Olsztynie.

Oprócz nagród pieniężnych i kart telefonicznych wszyscy uczestnicy otrzymali także list od uczniów warszawskiego Liceum Ogólnokształcącego (odpowiedź na przesłane na konkurs prace) oraz list od Stowarzyszenia „NIGDY WIĘCEJ”.

- *Mamy nadzieję, że nasz pomysł w najbliższych latach spotka się z jeszcze większym zainteresowaniem osób pozbawionych wolności. Niektórzy z nich nigdy, jak dotąd, nie mieli okazji, nawet symbolicznego przeproszenia swoich ofiar, a konkurs daje im taką, w pewnym sensie, szansę, a tym samym staje się częścią socjalizacji tych ludzi – mówi Alicja Mliczek ze Stowarzyszenia.*

Oby to i Ciebie nie spotkało!



To był maj. Na pewno było gorąco i jakoś tak po 23.00 Siedziałam z mężem przed telewizorem, a w zasadzie on siedział, a ja powoli szykowałam się do spania. Codzienne wieczorne rytuały, a czym człowiek starszy, tym jakoś trudniej do tego się jakoś zabrać. Tadeusz, tak naprawdę, czekał na syna. Jak, co sobotę, poszedł z dziewczyną do kina. To był taki ich rytuał, odskocznia od rzeczywistości. Dziś młodzi są zabiegani, oni też byli. Maciek kończył studia na uniwerku, chciał być dziennikarzem, jak mawiał – mówić ludziom prawdę, a Kasia kończyła właśnie drugi rok studiów na medycynie. On uczył się zaocznie, bo w dzień pracował na budowie. Dla rodziny liczył się każdy grosz, a młodzi chcieli się pobrać, zamieszkać na swoim, zwykle sprawy.

Tej nocy Maciek już nie wrócił do domu. Znaleźliśmy go w szpitalu na intensywnej terapii. Policja do nas przyjechała, zawieźli Tadeusza do syna. Dziewczynie się, na szczęście, nic nie stało. Zdążyła uciec. Maciej stanął w jej obronie i został brutalnie pobity. Już nie będzie studiował, ani chodził z dziewczyną do kina. Siedzi na wózku i tak już zostanie do końca życia. Bóg pozwolił, że zachował jasność myślenia, choć z mową ma pewne trudności.

Potem przyszedł czas rozprawy. Okazało się, że sprawców było trzech. Młodszych od naszego syna. Mieli, jakoś tak, po 19, 20 lat. Podobno stali w bramie i się im nudziło. Nagle, zobaczyli ładną dziewczynę z „jakimś leszczem” i, jak to zeznali... zapamiętałam... postanowili „przykozaczyć”. Dla zabawy.

Zaraz po zdarzeniu trafili do aresztu, ale po kilku miesiącach sąd ich wypuścił. Na rozprawę, która trwała prawie trzy lata, stawiali się w kratkę. Prokurator się denerwował, coś tam nam próbował tłumaczyć, ale – w sumie – nas to już nie obchodziło, bo jakie to miało znaczenie.

W końcu ktoś do nas zadzwonił, chyba z sądu, że będzie ogłoszenie wyroku. Postanowiłam pójść, Tadeusz nie chciał więc na sali siedziałam sama. W pewnym sensie żałuję, że tam poszłam. Ci panowie byli bardzo arogancy. Wydawało się, że nie słuchają tego, co mówił sąd, prokurator. Nie mogłam znieść wzroku, szczególnie, jednego z nich. Wydawało mi się, że patrzy na mnie i drwi ze mnie. O synu też się wypowiadali jakoś tak..., że nie mogłam tego słuchać, serce bolało. Z nienawiścią, jakby pretensją, że przez niego tu są, a przecież chcieli tylko pożartować, nie wiedzieli, że jest taki „cienias”.

W końcu ogłoszenie wyroku. Ten, co był taki lekceważący dostał 4 lat, reszta po dwa lata, bo mu tylko kibicowała. Podobno to było jakieś pobicie z nieumyślnym skutkiem, czy coś w tym rodzaju. Żaden z nich nie powiedział, że przeprasza, czy żałuje.

I jakoś tak wyszło, wtedy nie rozumiałam, o co chodzi, że oni wszyscy z tej sali rozpraw wyszli wolni. Po prostu. Chciało mi się krzyżeć, a co z moim synem?!? Przecież on, w pewnym sensie, został do dziś pod tą bramą!

Powoli zaczęłam iść korytarzami sądu szukając wyjścia. Przy drzwiach stała jakaś kobieta trzymając przed sobą chłopczyka. Mały miała z 2, może 3 latka. Przykucnął przy nim jakiś mężczyzna, tyłem do mnie.

Najpierw rozpoznałam ten głos. To był on! Ten, co dostał 4 lata! Serce mi trochę mocniej zabiło, spanikowałam. Nie wiem, czy bardziej się go bałam, czy czułam jakoś winna? Do dziś tego nie potrafię zrozumieć. Zrównałam się z nimi, gdy mówił (on!) czułym, ojcowskim głosem do dziecka: „mój kochany synku, tata jest z tobą”. Świat zawirował mi pod nogami, ta kobieta, jakoś mnie podtrzymała i wtedy on spojrzał na mnie.

Nie wiem, jak to zrobiłam, ale patrząc raz na niego, raz na jego syna zdołałam tylko wykrztusić kilka słów: „oby to i ciebie nie spotkało” i wyszłam, a tak naprawdę uciekłam z sądu.

Na przejściu dla pieszych ktoś mnie delikatnie dotknął. Odwróciłam się. Stał on. Z synem na rękach. Usłyszałam tylko: „przepraszam” i włączył się dźwięk zielonego światła. Ruszyłam z tłumem.

Maciek do końca życia będzie poruszał się na wózku inwalidzkim. Martwię się, co będzie, jak my umrzemy. Nie umiem wybaczyć temu człowiekowi tego, co zrobił. Ale modłę się by nigdy nie spotkało to jego syna...

Sąd się wypowiedział...

W pierwszym wydaniu tej rubryki przytaczamy wybrane fragmenty orzecznictwa sądów dotyczące dobrodziejstwa warunkowego przedterminowego zwolnienia. Każdy pragnie szybciej opuścić więzienne mury, stąd pomysł rozpoczęcia od tego tematu...

- Dla prawidłowej oceny stopnia prawdopodobieństwa popełnienia przez sprawcę ponownie czynu zabronionego o znacznym stopniu społecznej szkodliwości, niezbędnym jest, poza specjalistyczną opinią biegłych lekarzy (...), także dokonanie analizy tego prawdopodobieństwa z uwzględnieniem dotychczasowej linii życia sprawcy, jego uprzedniej karalności oraz obecnej sytuacji życiowej, okoliczności i warunków sprzyjających zaprzestaniu leczenia i ewentualności popełnienia przestępstwa
Sąd Apelacyjny w Katowicach, 18.04.2001, II Akzw 180/01

- Co prawda skazany zobowiązany jest do właściwego zachowania i za to nie można oczekiwać warunkowego zwolnienia, „natomiast za szczególnie doniosłe należy traktować osobiste inicjatywy skazanego w podejmowaniu działań świadczących o jego poprawie”
Sąd Apelacyjny w Krakowie, 16.09.1999, II Akzw 385/99

- Nie można na podstawie art.77&1 kk wymagać od skazanego, by potępił przestępstwo, za które go skazano, i od złożenia takiego oświadczenia, uzależniać przedterminowe zwolnienie z kary. Skazany ma prawo podważać nawet prawomocny wyrok (...). Jeśli skazany potępia swoje przestępstwo, jest to sygnał liczący się dla przedterminowego zwolnienia, ale jeśli tego nie czyni, nie oznacza to, że na przedterminowe zwolnienie nie zasługuje.
Sąd Apelacyjny w Krakowie, 18.12.2002, II Akzw 560/02

- „Opinia z zakresu zaburzeń popędu seksualnego jest elementem opinii o stanie zdrowia psychicznego oskarżonego” i nawet, gdyby psycholog twierdził, że ma stosowną wiedzę, to nie będąc certyfikowanym jego opinia nie może być brana pod uwagę
Wyrok Sądu Najwyższego, 13.03.2013, V KK 230/2012

Dlaczego zatrudniam skazanych?

Pro Civium: Czym zajmuje się Pana przedsiębiorstwo? Jakie prace wykonują pracownicy?

Nasza firma zajmuje się spawaniem. Obecnie posiadamy 3 działy: dział konstrukcji stalowych, gdzie budujemy różne ramy, pomosty; dział instalacji technologicznych, gdzie robimy rurociągi np. do oczyszczalni ścieków i dział serwisowy, który serwisuje zakłady produkcyjne. Pracownicy są u nas „uniwersalni”, ponieważ praca polega głównie na tych samych czynnościach. Stawiamy w firmie na samodzielnej pracy, na myślenie, i to właśnie bywa trudne... żeby człowiek sam wymyślił, co ma zrobić, żeby się nie oglądał na innych.

Kim są zatrudniane przez Pana osoby? Jaką część zespołu stanowią ludzie z przeszłością kryminalną?

W tym momencie mamy dwóch panów, którzy zostali skierowani do nas z Fundacji Sławek. Przychodzili do nas na trzymiesięczny staż, po ukończeniu kursów spawalniczych. Później mogli zdecydować, czy chcą zostać, czy odchodzą. Zostały nam właśnie na stałe dwie osoby. Tomek, który nie mógł się zbytnio przemieszczać po kraju i pracuje już u nas półtora roku oraz Mateusz, który swoje odsiedział i jest u nas zatrudniony od dwóch lat. Mateusz bardzo dużo się nauczył, jest świetnym spawaczem, a Tomek poszedł w stronę instalacji ale bardzo długo szukaliśmy mu miejsca. Na początku było trudno, wykonywał proste prace gospodarcze. Wszyscy go bardzo lubili ale nie wiadomo było w czym jest dobry. Zrobiliśmy mu uprawnienia na zgrzewanie rur z polipropylenu i bardzo się to Tomaszowi spodobało. Bardzo fajnie się w tym rozwinął i buduje teraz instalacje. Wiem, że po tym kursie, po egzaminie, przywiózł taką wielką rurę – 30 cm średnicy, żeby pokazać mamie, że to jest to, co on sam zrobił.

Przypomina mi to trochę mentoring. To nie jest tak, że jest wolne stanowisko w firmie więc zostaje zatrudniony człowiek i tam się go przydziela tylko miał Pan pracownika ale nie do końca było wiadomo do jakiej pracy go przydzielić...

To jest trochę taki amerykański styl. Tak jak w korporacji, dajemy różne prace, żeby pracownik mógł spróbować wielu rzeczy i coś mu wreszcie zacznie wychodzić. Jak pracownik już przyjdzie, wgryzie się w tą naszą firmę i jest z nami to zwyczajnie szkoda go tak odesłać, bo nie sprawdza się w czymś. My szukamy miejsca pracownikom tak, żeby oni się dobrze w tym czuli. Mamy np. handlowca, który robi teraz instalacje, bo bardziej się tam odnalazł niż w roli handlowca. U nas ludzie mogą przejść takie życiowe rewolucje i znaleźć dla siebie miejsce.

Jak to się stało, że trafili do Pana byli więźniowie?

To było niesamowite. Na początku, 3 lata temu, mieliśmy problem, że brakowało pracowników. Było nas 4-5 osób, z czego był mój tata, mój przyjaciel i 2-3 pracowników i wszyscy „normalni”. Kiedy zakładałem firmę to wiedziałem, że Pan Bóg chce żebyśmy robili coś dla ludzi, że to nie ma być tylko miejsce do zarabiania pieniędzy, ale bardziej takie dobre środowisko, jakieś chrześcijańskie środowisko. Pamiętam, że jechałem rano i zastanawiałem się po co ta firma, jesteśmy, pracujemy, coś tam zarabiamy ale Panie Boże zrób coś... I dosłownie tego dnia zadzwonił właśnie chłopak, że on szuka pracy, że fascynuje się spawaniem, że widział nasze ogłoszenie i chciałby u nas pracować. Mówił że jest po stażu i szuka teraz pracy więc chciałby się spotkać i porozmawiać. Przyszedł i się okazało, że to taki Rafał: blizny na twarzy, broda, kolczyki, wytatuowany. Pokazał mi wtedy dokumenty, że ukończył staż i odsiedział karę więzienia. Wiedziałem, że to jest odpowiedź na moją poranną modlitwę i wtedy właśnie nawiązałem współpracę z Fundacją Sławek, która organizowała kursy byłym więźniom a następnie szukała staży. W ten sposób przewinęły się u nas cztery osoby z tej Fundacji w ramach projektu „Od nowa”, z czego 2. nadal pracują. Bardzo się cieszymy, że te dwie osoby zostały. Wiem, że w Fundacji rozpoczęły się kolejne kursy więc niedługo będziemy mieć nowy narybek.

Czy miał Pan jakieś obawy przed zatrudnianiem osób z przeszłością kryminalną?

Byłem świadom, że będą problemy ale nie wiedziałem jakie więc się nie bałem. Te wszystkie osoby to byli młodzi ludzie (20-30 lat), a ja współpracuję z młodzieżą i dla mnie to jest coś bardzo fascynującego. Bardzo mnie cieszy taka praca. Nie przeraziłem się tymi problemami.

Jakiego rodzaju to były problemy?

Bywały sytuacje, że niektórzy znikali np. na dwa tygodnie. Nie było wiadomo co się z nimi dzieje. Miałem też takie momenty, że już chciałem zwolnić zarówno Mateusza, jak i Tomka bo rozrabiali ostro ale teraz już jest dobrze.

Czyli da się...

Da się ale trzeba cierpliwości. I takiej wiary w to żeby to się zmieniło a nie tylko po to, żebym ja miał z nich korzyść. To trudne żeby tak przestawić swoje myślenie, bo to jednak ja muszę być tym szefem i ja muszę wymagać od ludzi. Nie wszyscy też to rozumieją. Np. inni pracownicy mówią, że „jak ja jeden dzień nie przyjdę to mnie od razu opieprzysz, a jego tydzień nie ma to go przyjmujesz”. Trudno jest ludziom tłumaczyć, że mają inną „bazę”, że inaczej się od nich wymaga. Każdy czegoś innego potrzebuje. To jest właśnie chyba najtrudniejsze. Wiem, że jestem oceniany przez pracowników i czasem mamy trudne rozmowy.

Jak wygląda proces rekrutowania i zatrudniania byłych osadzonych?

To wygląda tak, że dzwoni do nas Pani z Fundacji Sławek i mówi, że ma człowieka na staż. Wtedy przychodzi kandydat i rozmawiamy. Jeśli ktoś zostaje na stażu to pracuje u nas trzy miesiące, a opłacany jest przez Fundację Sławek. Wtedy obserwuję stażystę, później mogę podjąć decyzję o zatrudnieniu.

Widzi Pan, że stażyści się starają? Zależy im?

Ci, którzy byli to raczej się starali. No może na początku trzeba ich przekonać żeby chcieli im się starać. Oni muszą też trochę się rozpoznać w tym co my robimy i jak to robimy. U nas jest w firmie fajnie ponieważ relacje mamy bardzo przyjazne. Np. ludzie chcą się zwalniać ale wracają bo mówią, że nie ma innej firmy z takimi relacjami. Wszyscy jesteśmy na siebie otwarci i sobie pomagamy. Jak ludzie przychodzą z tego środowiska więziennego, takiego zupełnie zamkniętego na siebie nawzajem, to trudno im uwierzyć, że my jesteśmy szczerzy, że nasza firma tak funkcjonuje naprawdę i że my nie oszukujemy.

Czyli to kwestia otwartości na drugiego człowieka...

I życzliwości. My sobie po prostu dobrze życzymy w tej pracy. Ja życzę dobrze pracownikom. Oni życzą dobrze sobie.

Co powiedziałby Pan przedsiębiorcom, którzy boją się zatrudniać byłych skazanych?

Zapytałbym czego się boją. Najczęściej pewnie tego, że zostaną oszukani i okradzeni, bo to się od razu kojarzy z takimi ludźmi. Ale jeśli my ich obdarzymy zaufaniem, to oni się odwdzięczą tym, że będą uczciwi wobec nas i szczerzy. Wydaje mi się, że tak to działa w życiu. Moim zdaniem warto spróbować.

Czym Pana zdaniem jest praca dla ludzi z przeszłością kryminalną? Jak ona na nich działa? Czy zmieniają się pod jej wpływem?

Często przez pierwsze trzy miesiące oni się uczą rytmu dnia, poznają zasady. Uczą się gospodarować wypłatą, którą trzeba rozłożyć na cały miesiąc a nie wydać na dyskotecę w ciągu weekendu. Myślę, że w mojej firmie uczą się też życzliwości, tego żeby być dla ludzi dobrymi, żeby chcieć pomagać, czyli tworzyć taką pozytywnie funkcjonującą społeczność. Kiedyś np. zorganizowaliśmy Mateuszowi pracę w Arabii Saudyjskiej. On się czuł wtedy bardzo szczęśliwy i ważny, to był jego pierwszy wyjazd za granicę. Załatwialiśmy formalności w prokuraturze związane z pozwoleniem na wyjazd z kraju. To było dla niego bardzo ważne. Czuł się bardzo wyróżniony, dlatego że to właśnie on mógł pojechać w delegację. Dla tych ludzi jest ważne to, że ktoś widzi w nich potencjał. Że ktoś wie, że oni są w czymś dobrzy, że ktoś im to mówi. Oni tego nie widzą. Niskie poczucie własnej wartości to jest to co ich charakteryzuje. Często boją się, że coś źle zrobią.

Ille czasu zajmuje takie wykrzesanie potencjału?

Np. w przypadku Mateusza to trwało ok. pół roku. To chłopak po wielu kursach i szkoleniach ale nie wierzył, że może cokolwiek dobrze zrobić. Był przekonany, że nie da rady, że nie umie. Trząśł się jak miał coś spawać ale ja widziałem w nim potencjał. To był też czas budowania wzajemnego zaufania.

Jakie obawy mają jeszcze pracownicy z przeszłością kryminalną?

Często boją się, że będą np. tylko zamiatali i że nikt ich nie weźmie do konkretnych zadań, że nikt im nie zaufa. Chcą się czegoś nauczyć ale odczuwają często lęk i mają takie poczucie, że nadają się tylko do tego, żeby nimi pomiatać.

Co by Pan powiedział osadzonemu czytającemu naszą rozmowę?

Pewnie od razu, by mnie zapytał, co ja wiem o jego życiu. I będzie miał rację. Nie wiem nic. Powiedziałbym, żeby zaufał Panu Bogu, bo On dla każdego przygotował coś dobrego. Trzeba to tylko przyjąć, a czasem nawet trochę poszukać.

Prawo do przepustki

Coraz mniejsza liczba skazanych korzysta z przepustek. Zmianę odczuli nawet ci osadzeni, którzy jeszcze rok wcześniej prawie każdy weekend spędzali z bliskimi, w domu.

Nasza rada...

Zgodnie z art. 92 KKW skazanym można udzielać przepustek z zakładu karnego, nie częściej niż raz w miesiącu, łącznie na okres nieprzekraczający 28 dni w roku. Przepustki są najdalej idącą formą utrzymywania i podtrzymywania kontaktów skazanych ze światem zewnętrznym, które umożliwiają skazanemu bezpośrednie spotkanie z bliskimi poza zakładem karnym. Jak wskazuje **Ewa Dawidziuk**, „w literaturze podkreśla się, że jeżeli więzień ma możliwość okresowo opuścić jednostkę penitencjarną i pójść do domu, może to zmniejszyć przynajmniej niektóre problemy, które wynikają z faktu pozbawienia wolności, w tym problemy natury seksualnej oraz związane z relacjami pomiędzy skazanymi a ich partnerami. Stąd, jeżeli to tylko możliwe, więzień powinien otrzymywać przepustki do domu regularnie i kryteria ich udzielania powinny podlegać zrozumiałym, oczywistym zasadom. Jeżeli są przyznawane jako przywilej, na podstawie arbitralnych decyzji, i jako nagroda za dobre zachowanie, dewaluuje to przepustki więzienne jako środek podtrzymywania więzi z rodziną, kontaktów społecznych oraz może powodować poczucie niesprawiedliwego traktowania”. Jak wskazuje autorka „**rozszerzenie praktyki udzielania przepustek jest słuszne i nie ma od tego odwrotu, co można wywieść także z zaleceń międzynarodowych.**”

Bowiem możliwość opuszczenia przez skazanego zakładu bezpośrednio przekłada się na jego relacje z rodziną i innymi bliskimi osobami. Zgodnie z art. 137 i 138 § 8 KKW skazanemu wyróżniającemu się dobrym zachowaniem w czasie odbywania kary mogą być przyznawane nagrody, w tym m. in. zezwolenie na opuszczenie zakładu karnego bez dozoru. SSR **Krzysztof Dąbkiewicz** wskazuje, że „w doktrynie podkreśla się rolę przepustek i zezwoleń jako instrumentu ułatwiającego reintegrację społeczną skazanych. Umożliwiają one bowiem nie tylko utrzymywanie więzi z najbliższymi, ale także osobiste załatwienie wielu istotnych spraw, co być może pozwoli, po opuszczeniu zakładu karnego, na funkcjonowanie w społeczeństwie bez wchodzenia w konflikt z prawem. Mogą pomóc w zdobywaniu wiedzy i kwalifikacji w warunkach wolnościowych, co jest szczególnie istotne ze względu na niski poziom wykształcenia wielu skazanych, a także nieposiadanie umiejętności istotnych na rynku pracy, których zdobycie nie zawsze jest możliwe w warunkach zakładu karnego”. Autor akcentuje także kwestię podkreślaną w doktrynie, że „powodem stosowania różnego rodzaju formy urlopowania więźniów, w postaci przepustek i wyjść, są negatywne skutki kary pozbawienia wolności, w tym w szczególności zjawisko prizonizacji i kryminogeny charakter kary pozbawienia wolności, co w efekcie przynosi systematyczny wzrost powrotu do przestępczości.”

Ponadto, zgodnie z zaleceniami Rady Europy nr R (82) 16 w sprawie przepustek dla więźniów, są one jednym ze środków ułatwiających resocjalizację skazanych oraz ułatwiają reintegrację społeczną. Rada Europy rekomenduje, aby państwa członkowskie przyznawały przepustki w jak najszerszym możliwym zakresie, między innymi z powodów rodzinnych ale też zawodowych i edukacyjnych.

Udzielając przepustki uwzględnić należy także uwzględnić naturę i powagę popełnionego czynu, długość odbytego wyroku i odbytej już kary, osobowość i zachowanie więźnia oraz zagrożenie jakie stanowi on dla społeczeństwa, sytuację rodzinną i socjalną więźnia (jeżeli może ona ulec zmianie w trakcie odbywania kary więzienia), a także celowość przyznania, długość oraz warunki przebywania na przepustce. Biorąc pod uwagę powyższe, przepustki powinny być przyznawane osobom pozbawionym wolności, **jak najwcześniej i tak często, jak to tylko możliwe.** Rada Europy wyraża ww. rekomendacji stanowcze poparcie dla jak najczęstszego udzielania osobom pozbawionym wolności zezwoleń na opuszczenie zakładu karnego.

Co do kwestii ograniczania przepustek ze względu na incydent z listopada 2018 r., wskazać należy, że niezasadnym i zupełnie bezpodstawnym jest postępowanie stosujące swego rodzaju odpowiedzialność zbiorową wszystkich skazanych za zdarzenie, na które nie mieli oni najmniejszego wpływu. Warto zwrócić uwagę na treść oświadczenia **Rzecznika Praw Obywatelskich**, który komentując sprawę odniósł się do tego następująco: „Rzecznik Praw Obywatelskich dostrzega ludzki wymiar tragedii, rozumie ból osób najbliższych ofiarom i wyraża im współczucie. Jednak podkreśla: sugerowanie opinii publicznej, że za opisaną w mediach tragedię stoi system przepustek, jest działaniem nieodpowiedzialnym, koniunkturalnym, wręcz groźnym społecznie. Pojedyncza sytuacja nie może być podstawą generalnego kwestionowania udzielania przepustek systemowych, które – w najlepszym interesie społecznym – przewiduje obowiązujące prawo (art. 92 k.k.w, art. 138 § 1 pkt 8 k.k.w.). System przepustkowy trzeba poprawiać analizując błędy. **Trzeba pamiętać, że bez tego systemu wszyscy bylibyśmy mniej bezpieczni. Zero przepustek to zero ryzyka w trakcie kary i ogromne ryzyko po jej odbyciu.**”

Nie ma więc prawnych podstaw do ograniczania osadzonemu udzielania przepustek. Natomiast jeśli taka decyzja odmowna zapadnie, osadzony powinien otrzymać w najszerszym możliwym zakresie, informację o powodach nieudzielenia przepustki, co wynika z zalecenia Rady Europy nr R (82) 16.

Spółdzielnie socjalne alternatywą po odbyciu kary pozbawienia wolności

Biznes dla skazanych?

Spoleczna i zawodowa reintegracja jest celem, wykonywanej osobiście, pracy kilku osób, które, prowadząc wspólne przedsiębiorstwo, tworzą spółdzielnię socjalną. Spółdzielnia prowadzi działalność gospodarczą, jednak zysk finansowy jest postrzegany jako wtórny, na pierwszym planie znajduje się jej cel statutowy. Podczas realizacji tego pomysłu można korzystać z dotacji na przystąpienie do spółdzielni lub też na jej założenie.

Spółdzielnię założyć mogą również byli skazani po odbyciu kary. Zazwyczaj są to bowiem osoby bezrobotne (zgodnie z ustawą o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy), czasami także niepełnosprawne (zgodnie z ustawą o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnieniu osób niepełnosprawnych i ustawą o zatrudnieniu socjalnym), czy bezdomne realizujące indywidualny program wychodzenia z bezdomności,

w tym - osoby uzależnione od alkoholu narkotyków (po terapii).

Uwaga! Zwrot otrzymanych środków na założenie lub przystąpienie do spółdzielni socjalnej, wraz z odsetkami, obowiązuje w przypadku, jeżeli bycie członkiem spółdzielni socjalnej trwało mniej niż 12 miesięcy albo naruszone zostały inne warunki przyznania środków.

Gdzie zasięgnąć informacji / kto może pomóc w założeniu spółdzielni?

- Ogólnopolski Związek Rewizyjny Spółdzielni Socjalnych
<http://ozrss.pl>
- Stowarzyszenie na rzecz Spółdzielni Socjalnych
<http://www.spoldzielnie.org>

Kto może trafić do Gostynina?

To nie jest tak, że do zamkniętego ośrodka w Gostyninie może trafić każdy, kto – jak niesie po więziennych celach plotka – popełnił ciężkie przestępstwo (lub tylko seksualne) albo – podpadł administracji jednostki.

Sprawę ściśle reguluje Ustawa z 22 listopada 2013 roku o postępowaniu wobec osób z zaburzeniami psychicznymi stwarzających zagrożenie życia, zdrowia lub wolności seksualnej innych osób.

Aby trafić do tego miejsca muszą jednocześnie zaistnieć trzy przesłanki:

- „kandydat” odbył prawomocnie orzeczoną karę pozbawienia wolności lub karę 25 lat pozbawienia wolności i to wykonywaną w systemie terapeutycznym
- w trakcie postępowania wykonawczego występowały u niego zaburzenia psychiczne w postaci upośledzenia umysłowego, zaburzenia osobowości lub zaburzenia preferencji seksualnych
- stwierdzone zaburzenia psychiczne mają taki charakter lub takie nasilenie, że zachodzi co najmniej wysokie prawdopodobieństwo popełnienia czynu zabronionego z użyciem przemocy lub groźbą jej użycia przeciwko życiu, zdrowiu lub wolności seksualnej, zagrożonego karą pozbawienia wolności, której górna granica wynosi co najmniej 10 lat

Procedura jest, jak dotychczas niezmienna. Jeżeli, co do wskazanej osoby, w trakcie postępowania wykonawczego sporządzona zostanie opinia psychologiczna, psychiatryczna lub seksuologiczna, że stwarza zagrożenie, o których mowa była wcześniej, dyrektor jednostki kieruje do sądu cywilnego stosowny wniosek o uznanie takiego człowieka za niebezpiecznego.

Sąd powołuje wtedy zespół biegłych, którzy oceniają, czy skazany



rzeczywiście stwarza takie zagrożenie.

Nie ma więc, w zasadzie, takiej hipotetycznej możliwości, że osoba nie odbywająca kary w systemie terapeutycznym, zostanie skierowana do Gostynina, tylko z powodu, że „podpadła” Administracji zakładu karnego lub jakiś biegły się uparł.

- Ostatnio coraz częściej przychodzą do nas listy wyrażające takie właśnie obawy – mówi **Magdalena Pawlukiewicz**, koordynatorka ds. Administracyjnych Stowarzyszenia. - kierowane od skazanych z art. 148 kk i 197 kk, ale popełniających czyny zabronione bez związku z zaburzonymi preferencjami seksualnymi. To nie takie proste, by umieścić konkretną osobę w ośrodku. Są też instytucje takie jak Rzecznik Praw Obywatelskich, czy Helsińska Fundacja Praw Człowieka, które monitorują takie przypadki. W sprawę tzw. ustawy o bestiach i wspomnianego Gostynina zaangażowała się również pani profesor **Monika Płatek**, jedna z największych w kraju specjalistek od penitencjarystyki, współzałożycielka Polskiego Stowarzyszenia Edukacji Prawnej. Nie sądzimy również, aby Ministerstwo Sprawiedliwości było, jakies – jak sugerują piszący do nas – nadaktywne w tej kwestii.

ciekawostka

W Holandii hurtowo zamyka się więzienia lub wynajmuje dla skazanych przywożonych z innych państw, np. Norwegii. Taka umowa między obu krajami obowiązuje od 2015 roku.

W Arabii Saudyjskiej małżonka czytająca w telefonie wiadomości tekstowe męża może do więzienia trafić na rok. W drugą stronę prawo to nie obowiązuje.

Myśl... kolorami sześciu kapeluszy

Jak skutecznie przekształcić zamiar w działanie?

Każdy kapelusz to przyporządkowana mu rola myślowa, dzięki której argumenty zostają przypisane do określonej jego barwy, a nie bezpośrednio do zabierającego głos w danej sprawie. Dzięki sześciu kapeluszom będziemy mogli pokierować naszym myśleniem tak, jak dyrygent kieruje orkiestrą. Będziemy mogli podejmować decyzje, nie opierając się na żadnych schematach. Barwy symbolizują nie tylko nazwę nakrycia głowy, lecz przede wszystkim ściśle określony sposób formułowania wypowiedzi. Czynność zakładania kapelusza można uznać za symbol przyjęcia charakterystycznego rodzaju myślenia. Dzięki zastosowaniu tej metody dowiadujemy się o poszczególnych barwnych rolach, mianowicie: - ujawniają się emocje związane z danym pomysłem (barwa czerwona), - pojawia się krytyka i koncentracja na negatywnych aspektach (barwa czarna), - uwidaczniana jest linia argumentacji pełna optymizmu i przychylności (barwa żółta), - wspólnej pracy towarzyszy wymiana faktów i liczb (biały kapelusz), - następuje sprawowanie kontroli oraz aranżowanie procesu myślenia i aktywności pozostałych nakryć głowy (niebieski kapelusz), - wyzwala się twórcze nastawienie i poszukiwanie nowych pomysłów (zielony kapelusz).

De Bono – twórca metody, wskazuje na mocne strony sześciu myślących kapeluszy, mianowicie: - przyjmowanie określonej roli utożsamianej z danym kolorem – przyjęcie formuły dla określonej barwy umożliwia spełnianie określonej myślowej funkcji (wyrażenia emocji, podzielenia się obawami, wygenerowania nowego rozwiązania, itp.), - ukierunkowanie uwagi – dotyczy swobodnego odnoszenia się do różnych aspektów aktualnego tematu, - wygoda – przyjęta konwencja pracy pozwala na nieograniczone manewrowanie rolami myślowymi w odniesieniu do pozostałych uczestników dyskusji czy spotkania, ale również w odniesieniu do uporządkowania własnych myśli.

Charakterystyczne jest również przywoływanie ról, czyli kapeluszy: „Chcę, żebyś zdjął czarny kapelusz”, co pozwoli zakończyć, przepelnione negatywnym nastawieniem, wypowiedzi. Sygnałem do uzewnętrznienia emocji może być np. następująca wypowiedź skierowana do rozmówcy: „włóż na kilka chwil czerwony kapelusz”. W celu zwiększenia zaangażowania w przyjęte role można posłużyć się realnymi rekwizytami, które wpłyną na rozpoznawalność i funkcjonalne zastosowanie poszczególnych myślowych stanowisk. Zabawa psychologiczna, która wielu może pomóc w precyzowaniu myśli i podejmowaniu późniejszych decyzji. Warto spróbować!

Program „Interwencja i Wsparcie w Prawidłowym Powrocie do Społeczeństwa Osób Skazanych” - ciąg dalszy ze strony nr 2

Chcemy wspierać skazanych i ich rodziny

Pamiętajmy, że ci ludzie, szczególnie w pierwszy okresie po odbyciu kary są psychicznie bardzo krzywi. Łysina, mięśnie i twardy wzrok, to tylko efekt uboczny sposobu na przeżycie w więzieniu. Są też, naszym zdaniem, najbardziej podatni na powrót do przestępstwa. Tego byśmy chcieli uniknąć.

Przejdźmy zatem do konkretów. Jak chcecie oddziaływać na skazanych?

Przygotowaliśmy trzy podstawowe narzędzia. Jednym z nich jest właśnie to czasopismo, w którym ukaże się nasza rozmowa. Gazeta ma być bezpłatnie kolportowana w jednostkach penitencjarnych, tak by trafiała do rąk osadzonych. Formuła tabloidowa, ale wszelkie badania mówią, że właśnie taka trafi do jak najszerszej grupy czytelników. I już na tym etapie skazani będą socjalizowani, przygotowani do bezkolizyjnego powrotu do rodziny, lokalnego środowiska, miejsca zatrudnienia. Oczywiście, np. seksuolog, czy psycholog powie: jak to w wersji newsa chcecie człowiekowi wyjaśnić zachodzące w nim, w świecie, mechanizmy?! Nie chcemy. Próbuje, podajemy tematy. Ci ludzie to nie bezrozumne istoty. Złożą sobie różne kwestie. Lepiej jednak tłumaczyć im cokolwiek w telegraficznym skrócie niż w ogóle, prawda?

Wydaje się, że tworzony portal internetowy i infolinia ma być niejako dopełnieniem czasopisma?

Dokładnie. Na infolinię, za darmo, będzie mógł zadzwonić i skazany i jego bliscy. Porozmawiać, w zależności od problemu, ze specjalistą danej dziedziny. Przywołane sprawy intymne – z seksuologiem. Konflikt światów po wyjściu na wolność w związku – z psychologiem. Niezaspokojone wierzności, które wrócą wraz z więźniem – z prawnikiem, kwestie podjęcia pracy – z odpowiednim fachowcem, itd., itp. Tak to ma działać. I tu mówimy o drugim narzędziu, tj. usłudze infolinii. Dopełnia to trzecie, czyli platforma internetowa, gdzie np. w video rozmowie byli skazani i ich bliscy będą mogli zasięgać bezpłatnie porad.

Rozmawiamy tu oczywiście w znacznych uogólnieniach wynikających z ograniczeń gazetowego wywiadu, ale pomysł Stowarzyszenia kojarzy się z raczej dużym, wieloaspektowym przedsięwzięciem. Skąd odpowiedni ludzie, skąd na to środki i wreszcie, kto to wymyślił?

To może zaczniemy od początku. Rok 2019 przeznaczaliśmy na konsultowanie Programu. Czym więcej ludzi, instytucji, organizacji, ośrodków naukowych, fachowców wypowie się na jego temat, tym efekt końcowy będzie lepszy. Jesteśmy przygotowani na słowa krytyki i pomysły, które czasami powodują, że dany moduł Programu musimy tworzyć od początku. A kto za tym stoi? Za pomysłem? Członkowie Stowarzyszenia, wolontariusze, w tym więźniacy, więźniowie, prawnicy, psycholodzy, kuratorzy sądowi, itd.. To praca zbiorowa, trud i pomysł wielu ludzi, którzy wierzą w ideę drugiej szansy, a przede wszystkim pragną żyć w bezpieczniejszym społeczeństwie, bo to jest cel nadrzędny tej inicjatywy. Gdy Program będzie już ostatecznie gotowy przedstawimy go społeczeństwu za pośrednictwem mediów, a potem Ministerstwu Sprawiedliwości i Służbie Więziennej. Myślę, że źródła dofinansowania znajdą się na ten cel, także wolontariusze i osoby odpowiedzialne za dane moduły programu. Dziś skupiamy się wyłącznie na konsultacjach, które powierzyliśmy koordynatorce Zespołu ds. Readaptacji Społecznej Skazanych. To żmudna robota, bo czasami miesiącami czeka się na kilka zdań odpowiedzi jakiejś instytucji, ale warto. Ziarno do ziarnka...

Jeśli by w kilku słowach podsumować – zakładaną – rolę Programu w resocjalizacji skazanych..?

Nie resocjalizujemy osadzonych. Tym zajmuje się wyspecjalizowana formacja jaką jest Służba Więzienna. Chcemy pomóc, ułatwić skazanym ich dalszą socjalizację po opuszczeniu zakładu karnego. By rozumieć, a więc i panować nad emocjami związanymi z różnymi procesami, tak wewnętrznymi, jak i zewnętrznymi. Chcemy, by społeczeństwo ich nie stygmatyzowało, bo tylko tak się ponownie zaaklimatyzują, staną jego zdrową i przecież przydatną częścią. Chcemy, by odnaleźli się w rodzinie, w lokalnym środowisku, by znaleźli pracę nie musząc obawiać się, że ktoś się dowie... Tylko takimi działaniami osiągniemy nasz cel zasadniczy – bezpieczniejsze społeczeństwo. I jeszcze raz powtórzę, choć może nie będzie to akceptowalne dla części czytelników. Jesteśmy organizacją pozarządową, zbiorem ludzi, którzy mają jakąś ideę. Naszą jest danie drugiej szansy wyłącznie tym, którzy na nią zasługują. Tych ludzi chcemy otoczyć opieką, wyłuskać ich z systemu, wesprzeć w sprawach codziennych, także ich bliskich. Jeden z dyrektorów okręgowych Służby Więziennej w rozmowie stwierdził, że mamy dość restrykcyjnie ograniczony zbiór ludzi, którymi się chcemy zajmować, a on musi przecież resocjalizować wszystkich, recydywistów też. To prawda. Dlatego my nie zajmujemy się resocjalizacją. My chcemy ułatwiać socjalizację, tym którzy na to zasługują. Takie nasze prawo. A jeśli uda się zapobiec tym działaniom recydywie w trzech, pięciu przypadkach na miesiąc, to znaczy, że gdzieś, komuś o te trzy, pięć razy wydarzy się mniej krzywdy. I o to chodzi.

Więcej o Programie znaleźć można na stronie www.postpenit.pl oraz w naszych mediach społecznościowych.

Aktualnie Program znajduje się nadal na etapie konsultacji.

Ile zarabia skazany?

Czas ostatecznie obalić mit wielkich zarobków skazanych zatrudnionych u zewnętrznych kontrahentów. Do tego celu posłużyliśmy się przykładem osadzonego zatrudnionego na najniższą krajową, pracującego fizycznie w wymiarze 8 godzin dziennie.

- Ze 168 godzin, które w kwietniu powinien spędzić w pracy, skazanego wypuszczono do niej na 104 godziny. Stawka 13,40 zł/1h

- Naliczono wynagrodzenie w kwocie 1.393,60 zł

Potrącono mu kolejno:

- ubezpieczenie emerytalne (136,02 zł),
- ubezpieczenie rentowe (20,90 zł),
- zaliczkę na poczet podatku (92,00 zł)

zostało **1.144,68 zł**

- Następnie na fundusze wynikające z kkw zabrano mu 724,67 zł. Pozostało 420,01 zł. Teraz wkroczył komornik (168,00 zł) i blokada środków na „żelazną kasę” (126,01 zł). Do wypłaty zostało **126,00 zł**

Wydawca: Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska „Pro Civium”
 Redakcja: Czasopismo wydawane jest dzięki zaangażowaniu Służby
 Wolontariackiej

„Postpenit” powstaje w ramach programu „Interwencja i Wsparcie w Prawidłowym Powrocie do Społeczeństwa Osób Skazanych”

Adres: ul. Przelom 1; 61-423 Poznań, tel. 61 307 08 70,
www.postpenit.pl, program@postpenit.pl



Interwencja i Wsparcie w Prawidłowym
 Powrocie do Społeczeństwa Osób Skazanych

PROGRAM

Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska „Pro Civium”



W więzieniu musisz radzić sobie ze stresem!

Stres najprościej opisać można jako reakcję organizmu w odpowiedzi na wydarzenia, które burzą naszą równowagę, obciążają lub przekraczają jego możliwości. Opisane wydarzenia nazywamy stresorami.

Stres w naszym życiu jest jak chleb powszedni. Doznajemy go codziennie w błahych lub poważnych sytuacjach, dlatego wyróżniamy trzy odmiany stresorów.

Pierwszym z nich są codzienne utrapienia takie jak naszym zdaniem niewłaściwe zachowanie współosadzonego, czy negatywna decyzja wychowawcy w sprawie, na której nam bardzo zależało. Są to najczęściej stresory krótkotrwałe.

Kolejnym rodzajem stresu są stresory katastrofalne. Charakteryzują się oddziaływaniem na całe grupy ludzi w sposób dramatyczny np. wojny, powstania, kataklizmy. Ostatnimi już stresorami są stresory poważne. Wynikają z tzw. zmian życiowych. Tutaj zatrzymajmy się na dłużej. Dla wielu osób odbywających karę pozbawienia wolności wyjście poza mury to sytuacja długo wyczekiwana jednak w momencie nadejścia zaczyna w nas budzić się stresor poważny. Stawiamy sobie w głowie pytania czy damy radę oraz jak to teraz będzie. Jest to reakcja całkowicie normalna ponieważ w waszym życiu dochodzi do poważnej zmiany. Wielu z was po wieloletnim wyroku musi zaaklimatyzować się na nowo, poznać nowych ludzi lub poszukać nowej pracy. Warto zauważyć, że mówimy w tym przypadku o stresie powstałym na skutek pozytywnej zmiany dlatego istotą stresu jest więc nie tyle obecność wydarzenia przykrego, co konieczność zaadaptowania się,

przystosowania się do nowej sytuacji stanowiącej wyzwanie wymagające zmiany. Pamiętajcie jednak, że stres to reakcja organizmu nad którą można pracować. Ale jak sobie z nim poradzić? A oto kilka wskazówek: **uwierz w siebie** – pamiętaj, że to, czy źle lub dobrze myślisz o sobie zależy w dużej mierze od tego czego o sobie nauczyłeś się w życiu, i że w znacznym stopniu możesz wzmocnić wiarę w siebie. Daj więc sobie szansę i naucz się pozytywnych rzeczy o sobie, **traktuj trudności jak wyzwania** – niemal niezależnie od tego jakie trudności nas spotykają, zawsze możemy się dzięki nim czegoś nauczyć i znajdować w tym energię, nie bez powodu mówi się „co cię nie zabije to cię wzmocni”, **naucz się odprężyć** – tak samo jak organizm potrafi przystąpić do mobilizacji w postaci reakcji stresowej, może też się skutecznie odprężyć, **bądź aktywny fizycznie** – aktywność fizyczna to jeden z prostych i skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem. Jesteś spięty? Idź na jogging, **bądź aktywny umysłowo** – aktywność umysłowa, czyli trening twojego mózgu pozwoli ci dużo szybciej i w łatwiejszy sposób znaleźć rozwiązanie sytuacji, która dzisiaj może cię przerastać. Zaczynasz myśleć szybciej i racjonalnie, **poznaj i szanuj swoje uczucia** – doświadczane emocje to ważne wskazówki od naszego ciała i umysłu. Staraj się ich słuchać i traktuj jak sprzymierzeńców, **mów o swoich emocjach bliskim** – pozwoli Ci to oczyszczać swój organizm z nadmiaru emocji, które się w tobie kotłują, ktoś cię zdenerwował zasygnalizuj mu to w delikatny sposób. Pamiętaj, żeby mówić o emocjach pozytywnych i negatywnych, **skorzystaj z pomocy** – rozmowa z bliską osobą, o tym, co trudne potrafi nieraz radykalnie zmienić postrzeganie trudności. Możesz też skorzystać z porady psychologa lub wychowawcy.

Każdy z nas przeżywa w życiu stres dlatego warto uczyć się tego jak sobie z nim radzić. Wiele osób ma "we krwi" sposoby radzenia sobie ze stresem, inni uczą się ich w trakcie życia. Ważne aby pamiętać, że nauka radzenia sobie ze stresem nie musi przebiegać w samotności. Skorzystaj z pomocy specjalisty. Warto. A jeśli się wstydzisz, to przemyśl, czy naprawdę, ale tak naprawdę, jesteś tym twardzielem, za którego się przecież uważasz?

...Wreszcie nadszedł ten dzień! Dziś brama zakładu karnego się otworzy i wyjdę na wolność! 7 lat! A w domu czeka ukochana! Czeka nas też długi, dziki, seks. Obydwoje o tym tak długo marzyliśmy...

Syndrom wdowca?

„Nieużywany narząd zanika” i to wcale nie jest żart. W seksuologii zjawisko określa się jako "zespół wdowy, wdowca". Występuje on u osób, które miały dłuższą przerwę w życiu seksualnym, co może być przyczyną wstecznych zmian zanikowych wynikających z nieczynności narządów płciowych. W efekcie u kobiety może się obniżyć wilgotność pochwy, kurczliwość mięśni, co utrudnia współżycie i osiągnięcie orgazmu, a u mężczyzny następstwem braku współżycia mogą być zaburzenia erekcji. Brak seksu może też przyczyniać się do kłopotów hormonalnych, jest bowiem dla jąder impulsem do produkcji testosteronu. Jeżeli przez dłuższy czas nie ma bodźców, które pobudzają pracę jąder, narządy przestają pracować.

Tyle w kwestii postraszania... **Chodzi jednak o to, aby zrozumieć (on i ona), że jeżeli mimo naprawdę wielkiego apetytu na seks po – szczególnie tak długim – okresie wstrzemięźliwości wymuszonej pobytem ukochanej osoby za kratami – nie wychodzi, to nie oznacza to, że związek się wypalił, czy ktoś kogoś zdążył zdradzić lub ekscytacja seksem umarła.** Warto zatem wiedzieć, że mamy w takiej sytuacji do czynienia właśnie z syndromem wdowca (wdowy). Jak sobie z tym radzić? Potrzeba trochę czasu, wzajemnego zrozumienia i... na nowo poznania się, co przecież także ma swoje dobre strony znane z początków związku...

