

INFORMACJE DLA RODZIN ŻOŁNIERZY

Doświadczenia Żołnierzy pełniących służbę w Polskich Kontyngentach Wojskowych wpłynęły na konieczność wypracowania systemu wsparcia psychologicznego, prawnego, socjalnego Żołnierzy i ich Rodzin w czasie przygotowań do misji, w trakcie jej trwania oraz po powrocie Żołnierzy do kraju.

W związku z powyższym, w 12 Brygadzie Zmechanizowanej, zostało powołane Centrum Pomocy Rodzinie (CPR), do którego zadań należy:

- utrzymywanie kontaktu z Rodzinami uczestników misji w zakresie działań pomocowych oraz w związku z ofertą przedsięwzięć kulturalno-rekreacyjnych;
- świadczenie pomocy w rozwiązywaniu problemów zgłaszanych przez Rodziny również w sytuacjach szczególnych (choroba, nagłe zdarzenia itp.);
- udzielanie wsparcia psychologicznego dla członków Rodzin;

A ponadto w sytuacjach szczególnych:

- koordynowanie działaniami w zakresie pomocy medycznej na rzecz uczestników misji oraz rannych i poszkodowanych;
- inicjowanie pomocy materialnej, prawnej i socjalnej dla Rodzin uczestników misji oraz dla rannych i poszkodowanych;
- współpracę z instytucjami i organizacjami angażującymi się w pomoc uczestnikom, weteranom misji oraz ich Rodzinom.

OSOBY FUNKCYJNE CPR

L.p.	OSOBA FUNKCYJNA	DANE KONTAKTOWE	OBSZAR ODPOWIEDZIALNOŚCI
1.	Zastępca Dowódcy 12BZ	261 - 455 - 100	Szef CPR, Kierowanie działalnością CPR
2.	Psycholog – konsultant Dowódcy ds. profilaktyki psychologicznej	261 - 454 - 445	Doradztwo i pomoc psychologiczna w ramach indywidualnych spotkań, wsparcie psychologiczne w sytuacjach kryzysowych
3.	Oficer wychowawczy	261 - 455 - 104	Pomoc w rozwiązywaniu problemów ogólnych, organizacja przedsięwzięć kulturalno-rekreacyjnych
4.	Radca prawny	261 - 454 - 324	Porady prawne
5.	Ksiądz kapelan	507 219 596	Wsparcie duchowe

W celu zapewnienia stałego wsparcia jesteśmy do Państwa dyspozycji od poniedziałku do czwartku w godzinach: 7.30-15.00, a w piątki od 7.30 do 13.00. W godzinach pozasłużbowych oraz w soboty, niedziele i święta – kontakt z osobami funkcyjnymi możliwy jest poprzez Oficera Dyżurnego 12BZ pod tel. 261 455 349

Psychologowie 12BZ:

mjr dr Angelika Szymańska – Szczecin:

261 – 454 – 445

603 – 642 – 086

e-mail: angelika.szymanska@ron.mil.pl

mgr Joanna Wężowska – 2bsap:

261 – 451 – 410

607 – 081 – 033

mgr Eliza Omelańczuk – Stargard:

261 – 451 – 168

WSKAZÓWKI DLA WSPÓŁMAŁŻONKA WYJEŻDŻAJĄCEGO NA MISJĘ:

- Zorganizuj rodzinie wsparcie, które pomoże Jej/Jemu poradzić sobie podczas twojej nieobecności. Ustalcie plan zabaw, spotkań i innych aktywności, które mogą być dla Twojej rodziny sposobem na stres.
- Ustalcie wspólnie plan aktywności dla małżonka pozostającego w domu, który będzie wymagał również emocjonalnego i fizycznego odpoczynku z dala od domu i dzieci.
- Zachęć członków rodziny, aby wspierali Twoich najbliższych: żonę, męża, narzeczoną, rodziców, dzieci.
- Uczciwie przedyskutuj swój wyjazd. Powiedz, gdzie jedziesz, na czym będzie polegała Twoja praca. Odpowiedz otwarcie i uczciwie na wszystkie pytania, używaj słów zrozumiałych dla twoich dzieci.
- Wykonaj z dzieckiem kalendarz, na którym będzie mógł liczyć dni Twojej nieobecności.
- Zapewnij rodzinie bezpieczeństwo emocjonalne i psychiczne. Stwórz bezpieczne warunki, aby twoi bliscy poradzili sobie bez Twojej obecności /pomyśl o sprawach administracyjnych, prawnych np. upoważnienia do reprezentowania ciebie przed instytucjami, o ubezpieczeniu na życie, o uprawnieniu do korzystania ze środków finansowych, o spisaniu testamentu itp./.

WSKAZÓWKI DLA WSPÓŁMAŁŻONKA POZOSTAJĄCEGO W KRAJU:

- Jeżeli są między Wami nieporozumienia, zostaw dyskusje na ten temat do czasu, kiedy spotkasz się twarzą w twarz z twoim współmałżonkiem.
- Korzystaj z każdej dostępnej pomocy /rodziny, przyjaciół, wsparcia innych osób/ w trudnościach, których doświadczasz podczas nieobecności męża/żony.
- Zaplanuj sobie wolny czas, który oderwie cię od codziennej rutyny. Na przykład spotkanie z członkami rodzin, których współmałżonkowie również uczestniczą w misji, wyjście z dziećmi do parku, restauracji, na piknik itp.
- Rodzic, który pozostał w domu, potrzebuje czasem odpocząć od ciągłej obecności dzieci. Wyjścia co jakiś czas samemu/-ej z domu są konieczne dla utrzymania zdrowia psychicznego i regeneracji sił.
- Zachęć wszystkich członków rodziny do wspierania Twojego bliskiego na misji, zapewnij go o swojej miłości i oddaniu i wsparciu.
- Spróbuj popatrzeć na jego/jej wyjazd na misję jako okazję dla własnego rozwoju (nauka języka, kurs prawa jazdy itp.).
- Komunikacja pomiędzy rodziną a żołnierzem przebywającym na misji jest bardzo ważna. Użyj wszystkich dostępnych środków, aby utrzymywać systematyczny kontakt z twoim ukochanym/ą /telefon, e-mail, list, itp./.
- Każdą rozmowę telefoniczną staraj się kończyć w pozytywny sposób.
- Trzymaj niniejszy informator oraz wszelkie dane kontaktowe niezbędne w sytuacjach awaryjnych i kryzysowych w stałym i łatwo dostępnym miejscu, aby móc z nich skorzystać w każdej chwili. Pamiętaj, że będąc zdenerwowanym/ą możesz zapomnieć najprostszych informacji.

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW POZOSTAJĄCYCH W KRAJU MAJĄCE NA CELU UDZIELENIE POMOCY I WSPARCIA DZIECIOM, KTÓRYCH JEDEN Z RODZICÓW WYJECHAŁ NA MISJĘ:

- Szczerze porozmawiaj z dziećmi o wyjeździe ojca/matki na misję. Wyjaśnij na czym będzie polegała praca rodzica - żołnierza. Na pytania odpowiadaj otwarcie i uczciwie, używaj słów zrozumiałych dla twoich dzieci.
- Zapewnij dzieci o miłości i trosce rodzica, który wyjechał na misję, aby błędnie nie przypisały sobie bycia przyczyną separacji np. jako wyniku własnego złego zachowania.
- Zaproponuj dzieciom metodę odliczania czasu do powrotu rodzica z misji /np. kalendarz, który pomoże dziecku liczyć dni do powrotu/.
- Dopilnuj, aby rodzic przebywający na misji był informowany o wszystkim, co dotyczy dzieci. On/ona też chciałby wiedzieć o stanie zdrowia i o tym co słychać u jego/jej dzieci. Dziadkowie i rodzic, który pozostał w kraju mogą wzajemnie udzielać sobie wsparcia w czasie trwania misji.
- Bądź odpowiedzialny za kontynuację trybu i rytmu życia, jaki dotąd prowadziły dzieci. Zachowuj wszelkie zwyczaje domowe, rytm dnia aby dzieci miały poczucie bezpieczeństwa. Unikaj wszelkich radykalnych zmian. Dzieci wymagają zapewnienia, że ktoś o nie dba, zapewnia bezpieczeństwo podczas kiedy jeden z rodziców wyjeżdża.
- Dbaj o to, aby każdego dnia, w codziennych rozmowach przewijał się temat nieobecnego rodzica. Nie pozwól dzieciom zapomnieć o nim, spraw, żeby ciągle był obecny w waszym domu /na zdjęciach, w rozmowach, we wspomnieniach itp.
- Pomóż dzieciom porządkować informacje, które oglądają i słyszą każdego dnia na temat misji, w której bierze udział ojciec albo matka. Zorientuj się, co dzieci wiedzą na ten temat i jak to rozumieją. Rozmawiaj z nimi o uczuciach, jakie wywołuje w nich nieobecność rodzica. Pozwól dziecku czasami przejąć w domu inicjatywę. Dyskretnie mu pomagaj i obserwuj. Dawaj mu poczucie, że ma prawo głosu i jest on bardzo ważny.
- Dbaj o to, aby dziecko miało możliwość kontaktu z nieobecnym rodzicem za pomocą telefonu, e-mail, listów itp.
- Staraj się nadal kultywować tradycje rodzinne oraz rodzinne zwyczaje podczas nieobecności jednego z rodziców dziecka.
- Zachęcaj dzieci do aktywności pozaszkolnej, utrzymuj ścisły kontakt z nauczycielami i wychowawcami dziecka. Oni, jako jedni z pierwszych mogą zauważyć niepokojące zmiany w zachowaniu dzieci.