



## **DODATEK SPECJALNY SKIEROWANY DO RODZIN UCZESTNIKÓW PROGRAMU ZWOLNIEŃ MONITOROWANYCH**

### **Wsparcie rodziny najważniejsze !**

Utrata pracy to niewątpliwie cios, szczególnie dla osób mających rodzinę na utrzymaniu. W takich warunkach skutki nowej sytuacji dotyczą wszystkich członków rodziny.

Szukanie pracy, nawet przy oferowanym wsparciu, wymaga aktywności i zaangażowania poszukującego pracy. To nie oznacza, że jedna czy dwie wizyty w punkcie pośrednictwa pracy załatwią sprawę. Nawet jeżeli za drugim czy trzecim razem nie znajdzie się żadna odpowiednia oferta pracy, nie oznacza to, że nie ma sensu szukać dalej.

Oferty pracy pojawiają się i znikają, nie można więc pozwolić żeby szansa trafienia na tą właściwą uciekła sprzed nosa. Dlatego regularna i systematyczna aktywność w poszukiwaniu poskutkuje.

Przypominajcie o tym Waszym mężom, żonom i innym bliskim, aby nie rezygnowali! Okażcie im, że w nich wierzycie, wspomóżcie przy poszukiwaniach – Wy wiecie najlepiej jak ich zmotywować do działania!

Na jednych trzeba nakrzyczeć, innym dać trochę czasu na oswojenie, jeszcze innym poświęcić czas na rozmowę i wesprzeć dobrą radą. Nie ma jednej recepty dobrej dla każdego. To Wy – najbliższa rodzina i przyjaciele jesteście w stanie pomóc Waszym bliskim. Szukajcie więc wspólnie alternatywnych rozwiązań, rozważcie wszystkie możliwe opcje. Dyskutujcie i jeśli trzeba, udajcie się do specjalistów po poradę.

*Janina Zajac*  
Psycholog

### **Praca za granicą – warto czy nie warto?**

Z pewnością decyzja o wyjeździe jednego ze współmałżonków do pracy za granicę jest trudna. Obie strony odczuwają niedogodności z tym związane, nie wszyscy są w stanie wytrzymać dłuższą rozłąkę.

Mimo to w ostatnich latach wiele małżeństw w Polsce zdecydowało się na takie właśnie rozwiązanie. Co ich przekonało?

Przede wszystkim większe zarobki. W większości przypadków są one wyższe niż na tym samym stanowisku w kraju. Jednak przy rozstrzygnięciu korzyści finansowych należy wziąć pod uwagę koszty utrzymania na miejscu i przejazdów (w zależności od tego jak często planujemy odwiedzać rodzinę w kraju).

Po drugie, możliwość pracy w swoim zawodzie. Osoby mające trudności ze znalezieniem pracy zgodnej ze swoimi kwalifikacjami, nie rezygnują ze zdobywania doświadczenia w swoim zawodzie, dlatego też szukają pracy za granicą.

Kolejnym powodem są plany na przyszłość i chęć pozyskania środków na ich realizację. Praca za granicą może być tymczasowa, np. na 1 rok, dzięki czemu można zaoszczędzić wystarczająco dużo aby realizować swoje plany zawodowe w kraju – na przykład rozpocząć własną działalność gospodarczą.

Nie należy jednak zapominać, że wyjazd za granicę to ciężka praca, obcy język, tęsknota. Wszystko zależy od tego, jaki mamy cel i czy dobrze rozplanujemy jego realizację. Mając wyznaczone cele naszych działań, łatwiej pogodzić się z niedogodnościami, gdyż mamy świadomość, że nie będą one trwały wiecznie.

**Życzymy rozwagi i odwagi w podejmowaniu decyzji!**

---

## Po czym poznać, że Nasz mąż ( ojciec, żona, matka, brat, siostra... ), który stracił pracę, potrzebuje wsparcia psychicznego?

Zachowuje się inaczej niż zwykle:

- Zanedbuje swój wygląd zewnętrzny
- Szybciej się męczy i zaczyna narzekać na zdrowie, np. bóle głowy
- Zmienia się apetyt: zaczyna jeść więcej lub mniej niż normalnie
- Nie umie zorganizować sobie wolnego czasu
- Chodzi z kąta w kąt
- Zaczyna coś i nie kończy
- Coraz mniej rzeczy cieszy ją/ jego
- Inaczej niż zwykle planuje dzień, np. śpi zbyt długo lub zbyt krótko
- Zapomina o czymś, co wcześniej było dla niego ważne
- Zanedbuje obowiązki domowe, chociaż ma dużo czasu
- Jeśli wykonuje jakieś zajęcie, to robi je dłużej niż zwykle lub niedbale
- Przesiaduje dłużej niż zwykle przed telewizorem
- Pije więcej alkoholu i innych używek niż zwykle (kawy, herbaty)
- Robi niepotrzebne zakupy lub gromadzi zapasy
- Wcześniej spokojnego usposobienia – nagle zaczyna być porywczy/a lub odwrotnie
- Nadmiernie bagatelizuje to, co przedtem było ważne
- Nadmiernie krytykuje
- Raptem zaczyna zajmować się sprawami w domu, których wcześniej nie zauważał/a
- Przestaje rozmawiać, a potem w ogóle milczy
- Nagle zaczyna kontrolować wszystkie wydatki
- Zaczyna narzekać na coraz więcej spraw

*Jeżeli zauważysz u swoich Bliskich kilka z tych zachowań, to nie czekaj, aż same przejdą.  
Skontaktuj się ze specjalistą, aby dowiedzieć się, jak postępować, aby ten stan nie pogorszył się.  
Dzięki Twojej szybkiej reakcji możesz pomóc swojemu Bliskiemu dotrzeć do wszechstronnej pomocy.*

---

**Do 30.06.2010 roku możesz korzystać bezpłatnie z pomocy psychologów  
w ramach Projektu Zwolnień Monitorowanych:**

Agnieszka Żukowska, Beata Kamińska  
Budynek Ornament, ul. Dąbrowskiego 38, pokój nr 111 (I piętro)  
Od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 18.00