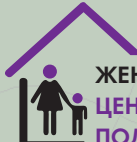


ПСИХОЛОШКО СОВЕТУВАЊЕ ШТО, КОЈ, КОГА И КАКО?

B | T | D The Balkan Trust
for Democracy
A PROJECT OF THE GERMAN MARSHALL FUND

 **Norway**

 **ЖЕНСКИ
ЦЕНТАР ЗА
ПОДДРШКА**

 Национална
мрежа
против насилство врз
жените и семејното
насилство

СОВЕТУВАЊЕ

Краткотраен процес фокусиран на промена во однесувањето, преку кој се истражуваат актуелни прашања/проблеми

На клиентката и помага да:

- идентификува/дефинира одреден проблем, криза и охрабрува преземање на позитивни чекори во нивно решавање
- процесира моќни емоции, како што е тага или лутина
- да се справи со непосредните причини за стрес и вознемиреност
- да ги разјасни вредностите и да ги идентификува опциите при донесување важни лични или професионални одлуки
- да развива подобри меѓучовечки и комуникациски вештини
- промена на непродуктивни/штетни однесувања

ПСИХОТЕРАПИЈА

Долготраен процес фокусиран на промена на личноста, преку кој интензивно и опширно се истражува психолошката историја на една личност

На клиентката и помага да:

- ги разбере своите мисли, чувства и однесување и како ти се одразуваат на сегашниот квалитет на животот и односите
- ги открие основните причини за проблемите, што резултира со подлабоки промени во перспективата во врска со самата себе, животното искуство и светот воопшто
- се зајакне, на начин што ќе ја зголеми свесноста како искуствата и случувањата од минатото влијаат на сегашниот начин на функционирање



ЗОШТО Е ПОТРЕБНО ПСИХОЛОШКО СОВЕТУВАЊЕ

Преку индивидуалното советување (кое е неопходно во почетните фази на барање помош) жената која преживеала насилство се зајакнува во насока на тоа дека има право на нејзини лични чувства, потреби и делување, како и одбивање да се прифати она што е лично неприфатливо и напуштање на повредувачки ситуации. Опоравувањето на жените е постепен процес кој се постигнува преку работа на емоции, мисли и на ниво на однесување/делување.

ЕМОЦИИ:

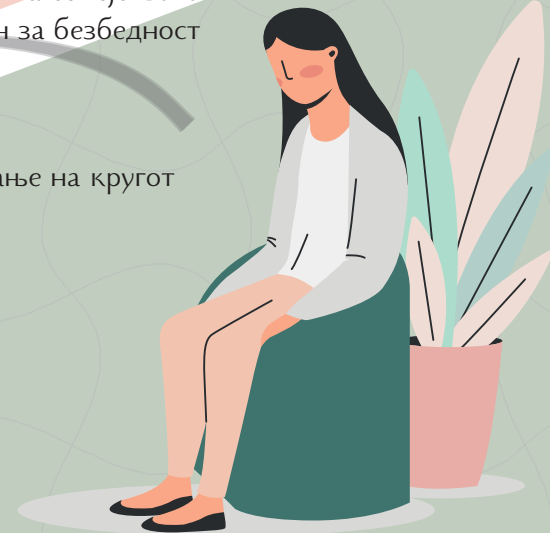
- препознавање и именување на емоциите
- вентилација/празнење на емоции (преку зборување, плачење или изразување на лутина)
- процес на контролирање на емоциите
- учење за фазите на траума
- учење за патријархалното условување на емоционалните состојби кај жените

ОДНЕСУВАЊЕ/ДЕЛУВАЊЕ:

- барање помош и поддршка, и користење на услуги и институции
- носење одлуки и делување согласно сопствените потреби/желби
- употреба на сопствените снаги и позитивни карактеристики
- потпирање на пријатели/членови на семејството
- делување согласно изготвен план за безбедност

МИСЛИ:

- свесност за проблемот и разбирање на кругот на насилство
- разбирање на машко-женското патријархалното условување
- позитивно себевреднување
- преземање на одговорност за сопствениот живот



ГРУПНО СОВЕТУВАЊЕ

Групно советување се одвива на средби на кои членовите на групата имаат можност да добијат информации и да ги споделат своите искуства. Групните средби се одржуваат еднаш неделно и се дискутираат различни теми поврзани со преживеаното насилство.

Преку групното советување за жени кои доживеале насилство:

- се обезбедува охрабрување и поддршка
- им се овозможува на жените да видат дека не се сами во своето искуство и дека постојат различни опции
- се намалува толерантноста/прифатливоста на насилството
- се унапредуваат личните и социјалните вештини
- се намалува самокритиката и се зголемува самовербата



НИЗ ПРОЦЕСОТ НА СОВЕТУВАЊЕ МОЖЕШ ДА ОЧЕКУВАШ ДЕКА:

- ќе бидеш третирана со почит
- ќе бидеш ислушана и разбрана
- ќе бидеш информирана за доверливоста на услугата
- твоите културни уверувања и практики ќе бидат почитувани
- твојата (и на децата) безбедност ќе биде најважно прашање
- ќе добиеш информации и објаснување за неприфатливоста на сите форми на насилство врз жените
- нема да бидеш обвинувана за насилството и дека твоето однесување ќе биде разгледувано во насока на тоа како насилството влијае врз тебе
- ќе добиеш поддршка за да го разбереш твоето искуство со насилството, без да се дефинира како проблем во врската, туку како нешто што им се случува на многу жени со различни потекла и карактеристики
- ќе добиеш информации за последиците од насилството за да можеш да ги разбереш подобро твоите реакции
- ќе се обрне внимание на добросостојбата на децата за кои се грижиш и можните последици од насилството врз нив
- ќе добиеш поддршка да ги разгледаш сите можности и опции, и да носиш информирани одлуки кои ќе ти помогнат да излезеш од кругот на насилството. Твоето право сама да донесуваш одлуки ќе биде почитувано низ целиот процес на поддршка
- советувањето ќе се одвива со темпо кое тебе ти одговара, и дека во секој момент можеш да покренеш некое прашање што те засега
- ќе бидеш упатена до или ќе добиеш информации за други услуги кои се достапни и може да ти бидат од корист и единствено со твоја согласност, ќе се остварува директна соработка со други професионалци со кои ти имаш контакт



ДОКОЛКУ ТВОЈАТА СОВЕТУВАЧКА/ ПСИХОТЕРАПЕВТКА:

- Те соочува со сторителот и се поставува во улога на медијатор меѓу тебе и него, и/или сугерира брачно или заедничко советување
- Ти препишува вината за насилството, прашува зошто те удира или повредува или што може ти да направиш за да го избегнеш насилството
- Не го препознава или го потценува влијанието на емоционалната злоупотреба и контролирачкото однесување на сторителот
- Не обрнува внимание на прашањата поврзани со твојата безбедност или не ти дава информации и/или не соработува со други достапни услуги и надлежни институции
- Ти врши директен или индиректен притисок кон постигнување на одредени цели или преземање одредени дејствија и активности за кои таа смета дека се соодветни
- Не ти помага да ги разбереш последиците од насилството врз твоето физичко и психолошко здравје и како да ги надминеш, туку само ти кажува што не е во ред со тебе и/или те препраќа на психијатар

МОЖЕШ ДА ГО ПРЕКИНЕШ ПРОЦЕСОТ НА СОВЕТУВАЊЕ
И ИМАШ ПРАВО ДА ПОБАРАШ ДРУГА СОВЕТУВАЧКА!



УСЛУГИ И ПОДДРШКА ОД СОЦИЈАЛНА РАБОТНИЧКА

- Придружување, упатување и советување за остварување социјални и здравствени права
- Придружување, упатување и советување за добивање на документи за лична идентификација
- Придружување, упатување и директна комуникација со институции и организации од областа на социјалната заштита
- Придружување до институции за пријава на преживеано насилство и поддршка во текот на сите постапки
- Процена на социјален ризик, безбедносен ризик, ризик од бездомништво; процена на индивидуални потреби за психосоцијална, правна и финансиска помош и поддршка
- Менторство при вработување и меки вештини



Ако сакате да разговарате со
нашата советувачка/психолог
јавете се на:

075/255-154

sovetuvaliste@glasprotivnasilstvo.org.mk

работно време:
секој работен ден 08.00-16.00 ч.

или пишете на Facebook:

Женски центар за поддршка – Скопје