

Pakiet informacyjny 'Prawnik pod presją'

Dlaczego?

Zdarza się, że wykonywanie zawodu prawnika – sędziego – prokuratora – adwokata i radcy prawnego wystawia na poważne napięcia i kryzysy, związane bądź z długotrwałym obciążeniem pracą i stresem, bądź jakąś sytuacją szczególną. Komitet Obrony Sprawiedliwości KOS we współpracy ze specjalistami postanowił ułatwić prawnikom poddawanych naciskom i presji, z którą ciężko im sobie radzić, kontakt z psychologami, psychoterapeutami, lekarzami. Pamiętajmy, że problemy z jakimi się stykamy są normalnymi problemami, w których można uzyskać fachową pomoc. Potraktujmy to jak wyzwanie w budowie nowego poziomu świadomości zawodowej, statusu sędziego, prokuratora, prawnika.

Uwaga! Choć nasz cel jest długofalowy, to w ramach KOS-u działamy interwencyjnie. Oferowana przez nas pomoc dotyczy sytuacji szczególnych, kryzysowych. Oferujemy dwa rodzaje pomocy: warsztaty i konsultacje indywidualne.

1. Warsztaty - oferta spotkań grupowych

Jedną z form, którą proponujemy są grupowe warsztaty psychologiczne. Mogą one pomóc w trudnej sytuacji, której doświadczają w swoim życiu uczestnicy grupy, poprzez budowanie odporności psychicznej umożliwiającej lepsze radzenie sobie ze stresem, presją, lękiem, bezradnością.

Oto lista przykładowych zagadnień, które mogą być przedmiotem wspólnej pracy:

- Budowanie (rozwijanie) odporności psychicznej.
- Jak sobie z radzić z poczuciem bezradności.
- Diagnozowanie presji, agresji i nienawiści.
- Pod ostrzałem - jak radzić sobie z presją i agresją?
- Jak sobie pomóc w sytuacji stresu?
- Komunikacja perswazyjna i agresywna - jak rozmawiać i nie ulegać.
- Komunikacja asertywna.
- Regulacja emocji jako źródło siły w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami.

Można umawiać się na tematykę warsztatów, termin, miejsce przeprowadzenia.

Warsztaty mają formę interaktywną, odbywają się w kilku-kilkunastoosobowych grupach, trwają co najmniej kilka godzin.

W sprawie organizacji warsztatów prosimy kontaktować się z Laboratorium Psychoedukacji.

Pomoc w nagłych przypadkach. W sytuacjach nagłej potrzeby pomocy grupie lub środowisku, Laboratorium Psychoedukacji może skierować tzw. Zespół Interwencyjny. Zespół ten zajmuje się konkretnymi potrzebami danej grupy. Członkowie Zespołu mają doświadczenie w pomocy w sytuacjach kryzysowych dotyczących zespołów, instytucji czy osób zgłaszających się indywidualnie i działają również w środowisku prawników.

2. Konsultacje indywidualne

W przypadku potrzeby indywidualnych konsultacji KOS proponuje pomoc w kontakcie ze specjalistą (spośród grupy osób i instytucji współpracujących z KOS i gotowych służyć pomocą).

Poniżej znajdują Państwo adresy ośrodków, poprzez które mogą Państwo nawiązać kontakt ze specjalistami w całym kraju. KOS w tych kontaktach nie pośredniczy, objęte są one tajemnicą zawodową specjalistów.

Aby skorzystać z pomocy specjalistów należy:

- skontaktować się z jednym z poniższych ośrodków,
- powołać się na projekt „KOS-pomoc psychologiczna dla prawników”, krótko opisać potrzebę/problem oraz podać swój adres (nie szczegółowy, wystarczy miasto, dzielnica).

Odpłatność za wizytę uzależniona jest od rodzaju i zakresu udzielonej pomocy. Szczegółowe ustalenia pozostawiamy specjalistom i korzystającym z pomocy. Pomoc ma co do zasady charakter interwencyjny, wielu specjalistów w nią zaangażowanych deklaruje, że zwłaszcza na początku (pierwsze spotkanie) działa pro bono.

W sprawie pomocy prosimy kontaktować się z:

Warszawa: [Laboratorium psychoedukacji](#)

Poznań: [Humani](#)

Wrocław: [Psycheland](#)

W [Laboratorium psychoedukacji](#) można uzyskać informację o specjalistach w innych miejscach Polski.

Lista będzie uzupełniana o kolejne ośrodki pomocy.

3. Pomoc psychologiczna dla prawników – przydatne linki

Laboratorium Psychoedukacji. Instytut Treningu i Psychoterapii (<https://www.lps.pl>).

Magazyn Psychologiczny Charaktery (<https://charaktery.eu>).

Polskie Towarzystwo Psychologiczne (<http://www.ptp.org.pl>).

Polskie Towarzystwo Psychiatryczne (<http://www.psychiatria.org.pl>)

Łukasz Bojarski, [Powalczy o sędziów, nie tylko o sądy](#), Prawnik. Dziennik Gazeta Prawna, 10 lipca 2018, s. D4-D5. Artykuł dotyczy wsparcia psychologicznego dla sędziów.

Ewa Woydyłło-Osiatyńska, [W imię Temidy](#), „Krajowa Rada Sądownictwa”, nr 1/2016, s.65-68, s.65-68, dostępny na stronie krs.pl. Artykuł dotyczy wsparcia psychologicznego dla sędziów.