

# Pomagają pokonać kryzys

**To była pierwsza tego typu placówka w Polsce. Do tej pory pracujący w niej specjaliści pomogli tysiącom potrzebujących. W tym roku mija 30 lat od powołania do życia Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Krakowie.**

## Tadeusz Mordarski

**C**orocznie z pomocy OIK korzysta średnio nawet 4,5 tys. osób. Co trzecia zgłasza się z powodu kryzysu rodzinnego. Pozostałe najczęściej borykają się z problemami przemocy w rodzinie lub sytuacji utraty bądź żałoby. – Udzielamy pomocy osobom w każdej grupie wiekowej, ale najczęściej zgłaszają się do nas ludzie między 30. a 40. rokiem życia. W zdecydowanej większości są to kobiety, stanowią nawet 80 proc. naszych klientów – mówi p.o. dyrektor placówki Małgorzata Łyżwińska-Kustra.

### Ważne momenty

Ośrodek Interwencji Kryzysowej powstał z inspiracji krakowskich psychologów w 1991 r. i aż do 2008 r. kierowała nim dr n. hum. Wanda Bađura-Madej, która stworzyła podwaliny interwencji kryzysowej w Polsce. – Juź po kilku miesiącach swojego działania specjaliści OIK zaczęli dyżurować nie tylko w dni powszednie, ale także w weekendy i święta oraz w godzinach nocnych. Od tego czasu krakowski Ośrodek pracuje nieprzerwanie, pełniąc całodobowe dyżury i pozostając otwartym dla osób potrzebujących niezwłocznego wsparcia w przeżywanej sytuacji – wskazuje Małgorzata Łyżwińska-Kustra.

Jako wydarzenia ważne w historii ośrodka pracownicy wskazują m.in. pomoc uchodźcom z Kosowa przebywającym na terenie Małopolski oraz działania związane z udzielaniem pomocy osobom, które ucierpiały na skutek katastrof naturalnych lub komunikacyjnych. – Nasi interwenci byli zaangażowani w niesienie pomocy psychologicznej poszkodowanym podczas powodzi w latach 1997, 2001 i 2010. Pomagaliśmy także osobom poszkodowanym w katastrofie pociągu pod Szczekocinami, w której zginęło 16 osób, oraz ich bliskim – mówi psycholog Ewa Lipska.

### Komu pomaga OIK?

Najkrótsza odpowiedź na to pytanie: osobom w kryzysie. Pracownicy Ośrodka jako sytuacje, w których ludzie najczęściej zgłaszają się po pomoc, wymieniają kryzysy rodzinne, małżeńskie i partnerskie, problemy w relacjach rodzicielskich, doświadczanie przemocy w rodzinie i poza nią. Stałymi odbiorcami oferowanej pomocy są ci, którzy bezpośrednio doświadczili traumatycznego (urazowego) zdarzenia, np. gwałtu, napaści, pobicia, wypadku. Po pomoc zgłaszają się także świadkowie takich zdarzeń lub osoby, których bliscy stali się ofiarami zabójstwa, samobójstwa, wypadku bądź innych traumatycznych zdarzeń.

Jeśli przeżywasz trudne sytuacje związane z relacjami z najbliższymi, doświadczyłeś/-aś traumatycznego zdarzenia, masz poczucie, że nie jesteś w stanie poradzić sobie samodzielnie – nie czekaj – przyjdź, zadzwoń. Pomoc w Ośrodku jest dostępna całodobowo, bezpłatnie (w okresie pandemii spotkania osobiste odbywają się po uprzednim kontakcie telefonicznym).  
Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie, ul. Radziwiłłowska 8b, tel. 12 421-92-82, [www.oik.krakow.pl](http://www.oik.krakow.pl).

– Odbiorcami naszej pomocy są również osoby z zagrożeniem samobójczym lub po dokonanej próbie samobójczej oraz takie, które doświadczają nagłych, obciążających emocjonalnie zdarzeń, jak np. gwałtowne pogorszenie stanu zdrowia, utrata pracy, zdrada małżonka/partnera lub zagrożenie ciężką chorobą – uzupełnia Małgorzata Łyżwińska-Kustra.

W ramach interwencji kryzysowej Ośrodek odpowiada także na prośby o pomoc zgłaszane przez szkoły czy zakłady pracy, w których doszło do zdarzeń o charakterze traumatycznym. – Współpracujemy z policją, ośrodkami pomocy społecznej i Centrum Powiadamiania Ratunkowego, podejmując wspólne działania pomocowe na rzecz osób znajdujących się w sytuacjach trudnych i kryzysowych – mówi pani dyrektor.

### Środki z UE

Jak podkreślają przedstawiciele placówki, na przestrzeni lat znacznie zwiększył się zakres pomocy oferowanej osobom w kryzysie. Stało się to możliwe dzięki pozyskaniu funduszy europejskich. – W ramach pierwszego projektu realizowanego w OIK rozszerzona została pomoc psychologiczna dla osób znajdujących się w trudnych sytuacjach życiowych, kontakt interwencyjny został wzbogacony o wsparcie w formie terapeutycznej. Obecnie realizujemy projekt skierowany do osób z doświadczeniem przemocy w relacjach z najbliższymi. Udzielamy pomocy terapeutycznej, prowadzimy grupy terapeutyczne oraz oferujemy pomoc psychiatryczną – mówi Ewa Lipska.



Ośrodek mieści się przy ul. Radziwiłłowskiej 8b / Fot. Bogusław Świerżowski

