

**Potrzebujesz wsparcia w pierwszym okresie wolnościowym?  
Niektóre rzeczy zależą od Ciebie!**

**Jeżeli wkrótce opuścisz więzienie**, poproś wychowawcę ds. pomocy postpenitencjarnej o udzielenie zapomogi – konieczne jest złożenie pisemnej prośby do Dyrektora Zakładu Karnego – napisz ją wcześniej.

**Jeżeli jesteś już na wolności**, pisemną prośbę o zapomogę przedstaw kuratorowi zawodowemu dla dorosłych w najbliższym dla twojego miejsca pobytu Sądzie Rejonowym. Pamiętaj aby zabrać ze sobą dowód osobisty oraz świadectwo zwolnienia.

**Jeszcze w trakcie odbywania kary** poproś o spotkanie z wychowawcą ds. pomocy postpenitencjarnej i przedstaw mu szczegółowo swoje obawy związane z opuszczeniem więzienia. Jeśli twoja sytuacja na wolności jest szczególnie trudna, to na **6 miesięcy przed zwolnieniem, poproś wychowawcę ds. pomocy postpenitencjarnej o objęcie tzw. „przygotowaniem do zwolnienia” (art. 164 kkw)**. Wówczas spotka się z tobą kurator sądowy i wspólnie przygotujecie plan działań, jakie trzeba podjąć aby Ci pomóc. Do tej pomocy mogą zostać zaangażowane również inne osoby/instytucje.

Jeśli to możliwe, **jeszcze w więzieniu nawiąż kontakt z rodziną**, która będzie mogła Ci pomóc po wyjściu. Lepiej korzystać z pomocy osób bliskich niż obcych.

**Oprócz pomocy postpenitencjarnej możesz korzystać także z pomocy społecznej.** Warunkiem koniecznym jest podanie pracownikowi socjalnemu adresu miejsca zamieszkania. Sam decydujesz, o którą formę pomocy zwrócisz się wcześniej.

Pomoc Postpenitencjarna najczęściej świadczona jest w formach bezgotówkowych (bony na zakupy, odzież, bilety itd., czasem również przelew na konto). Niektóre Sądy Rejonowe dysponują również gotówką. Jeżeli po zwolnieniu nie masz zagwarantowanej pracy, **zarejestruj się jak najszybciej w Urzędzie Pracy** – zostaniesz ubezpieczony na wypadek choroby.

**O zapomogę z Funduszu Sprawiedliwości możesz ubiegać się w ciągu 3 miesięcy (w sytuacjach wyjątkowych do 6 miesięcy) od dnia zwolnienia**. Z tej pomocy mogą również korzystać twoi bliscy – również w okresie do 3 miesięcy, od chwili twojego osadzenia.

**Środkami z Funduszu Sprawiedliwości dysponują również niektóre organizacje pozarządowe – stowarzyszenia i fundacje.** Listę najbliższych punktów pomocy, znajdziesz na stronie [www.codalej.info](http://www.codalej.info).

**Pamiętaj.**

**Najważniejsze to wyciągnąć wnioski z przeszłości i nigdy nie wrócić do więzienia.**