

**Miejska Komisja  
Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**

**Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna  
im. Juliana Prejsa w Chełmży**

# **Trzeźwymi bądźmy**



**Chełmża 2012**

## **Cele i zadania Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**

Wszelkie działania związane z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych reguluje ustawa z dnia 26 października 1982r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (tekst jednolity Dz.U. z 2007 Nr 70 poz. 473 z późn. zm.).

Zgodnie z art.4<sup>1</sup> ust.3 ustawy Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych powołuje Burmistrz Miasta, której zadania w szczególności obejmują inicjowanie działań w zakresie określonym w art. 4<sup>1</sup> ust. 1 oraz podejmowanie czynności zmierzających do orzeczenia o zastosowaniu wobec osoby uzależnionej od alkoholu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie leczenia odwykowego.

Dodatkowo członkowie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych dokonują kontroli przestrzegania zasad i warunków korzystania z zezwolenia w punktach sprzedaży napojów alkoholowych. Organ zezwalający (Burmistrz Miasta Chełmża) wydaje zezwolenia po uzyskaniu pozytywnej opinii komisji o zgodności lokalizacji punktu sprzedaży z uchwałami rady miasta, o których mowa w art. 12 ust. 1 i 2 cytowanej powyżej ustawy.

Komisja współpracuje ze szkołami, z różnego rodzaju klubami sportowymi a także z wspólnotami samopomocowymi takimi jak: AA, Al-anon, DDA itp. proponując w ramach profilaktyki tematyczne wykłady, warsztaty, spotkania i prelekcje.

Tradycyjnie w wrześniu i w kolejnych miesiącach do programu MKRPA włącza się również Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna im. Juliana Prejsa w Chełmży, w salach, której odbywają się wykłady, spotkania i prelekcje dotyczące profilaktyki problemów uzależnień, kierowane do szerokiego grona słuchaczy.

Przedstawione w tym folderze relacje ze spotkań i wykładów są tylko częścią bogatego programu, jaki proponuje i realizuje przez cały rok Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży.

Już od pierwszych dni nowego roku Miejska Komisja Rozwiązywanie Problemów Alkoholowych w Chełmży przygotowując się do pracy, organizuje spotkania z władzami miasta oraz ze służbami porządku publicznego. Celem takich spotkań jest podsumowanie roku ubiegłego i wniesienie ewentualnych poprawek oraz wdrożenie nowych pomysłów i propozycji przez te służby na rok bieżący.

Oto krótkie relacje z takich spotkań.



### **Spotkanie MKRPA z Burmistrzem**

W dniu 10 stycznia 2012r. w siedzibie Miejskiej Komisji Rozwiązywanie Problemów Alkoholowych w Chełmży przy ul. Tumskiej 12 odbyło się spotkanie członków MKRPA z burmistrzem miasta Chełmża p. Jerzym Czerwińskim. Spotkanie było podsumowaniem działalności Komisji w roku 2011. Pan burmistrz nie stwierdził żadnych negatywnych spostrzeżeń, co do składu Komisji i jej poczynąń, oraz poinformował, że nadal będzie działała ona w tym samym składzie. Omówiono także plan działania na rok bieżący.

### **Policja, Straż Miejska oraz MOPS na spotkaniu z MKRPA**

Tradycyjnie już na początku roku Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży spotyka się z przedstawicielami Policji, Straży Miejskiej oraz Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

W dniu 7 lutego 2012r. odbyło się takie spotkanie, a udział w nim wzięli m.in. komendant Policji w Chełmży podkomisarz Wojciech Zacharski, komendant Straży Miejskiej Andrzej Szczypiński oraz kierownik MOPS w Chełmży p. Marta Ratusiewicz.

Na spotkaniu tym podsumowano dobrą współpracę tych służb z MKRPA w roku ubiegłym, oraz omówiono zasady dalszej współpracy. Zarówno komendanci jak i kierowniczka MOPS przedstawili niektóre dane z działalności swoich służb. Każda ze stron przedstawiła swoje uwagi zarówno te pozytywne jak i krytyczne. Wszyscy jednoznacznie zapewnili, że dalszą współpracę widzą, jako działania realistyczne i konstruktywne.

## Propozycje programu wykładów i spotkań organizowanych przez MKRPA i PiMBP w Chełmży – 2012r.,

Data	Czas	Miejsce	Temat	Wykładowca	Dla kogo
10.01.2012 wtorek	17 <sup>00</sup>	Siedziba KMKRPA	Spotkanie noworoczne z Burmistrzem		
7.02.2012 wtorek	17 <sup>00</sup>	Siedziba KMKRPA	Spotkanie z udziałem przedstawicieli Policji, Straży Miejskiej i MOPS		
24.04.2012 wtorek	16 <sup>00</sup>	SP 5	Spotkanie z rodzicami. Pokaz multimedialny + prelekcja	Psycholog kliniczny <b>Joanna Rucka</b>	Dla rodziców
10.05.2012 czwartek	18 <sup>00</sup>	MKS Chełmża sekcja karate. Sala Zespołu Szkół	„Wpływ środków odurzających na zdrowie młodego człowieka oraz odpowiedzialność za ich używanie”	asp.Cezary <b>Woźniak</b> asp.Sebastian <b>Więclawski</b>	Młodzież zrzeszona w klubie
11.05.2012 piątek	17 <sup>00</sup>	Stadion KS „Legia”	„Wpływ środków odurzających na zdrowie młodego człowieka oraz odpowiedzialność za ich używanie”	Spec. terap. uzależ <b>Michał Dąbkowski</b>	Młodzież zrzeszona w klubie
23.05.2012 środa	17 <sup>00</sup>	Sekcja bokserów sala gimnastyczna SP-2	„Wpływ środków odurzających na zdrowie młodego człowieka oraz odpowiedzialność za ich używanie”	asp.Cezary <b>Woźniak</b> st.sierż. Aleksander <b>Biłka</b>	Młodzież zrzeszona w KS „Grom”
29.05.2012 wtorek	10 <sup>00</sup>	Basen	Międzyszkolne zawody pływackie pn.: „Moją używką jest sport”	Sp5 + MKRPA sponsorzy: OSiT; Starostwo;	Młodzież szkół podstawowych
8.06.2012 piątek	16 <sup>30</sup>	Siedziba Klubu Spółdzielni Mieszkaniowej	„Wpływ środków odurzających na zdrowie młodego człowieka oraz odpowiedzialność za ich używanie”	Psycholog <b>Hanna Grabowska</b>	Młodzież zrzeszona w klubie modelarzy „COMBAT”
19.06.2012 wtorek	17 <sup>00</sup>	KST „Włókniarz” (kajakarze i żeglarze)	„Wpływ środków odurzających na zdrowie młodego człowieka oraz odpowiedzialność za ich używanie”	asp.Cezary <b>Woźniak</b> asp.Sebastian <b>Więclawski</b>	Młodzież zrzeszona w klubie



20.06.2012 środa	11 <sup>00</sup>	Siedziba MKRPA	Szkolenie dla Komisji	Kurator mgr. Mirosław <b>Kruszewski</b>	Członkowie MKRPA MOPS
21.07.2012 sobota	W czasie imprezy	„Dni Chełmży”	„Czy moje picie jest bezpieczne”	Konferansjer	profilaktyka p/alkoholowa
5.08.2012 <b>Niedziela</b>	Na wszystkich Mszach Św.	Kościół Św. Trójcy	„Sierpień miesiącem trzeźwości”	Ks. kan. Krzysztof <b>Badowski</b>	Dla wszystkich
18.08.2012 sobota	11 <sup>00</sup>	Boisko „Orlik” ul.3 Maja	Turniej w piłkę nożną dzikich drużyn o Puchar przewodniczącej MKRPA	OSiT MKRPA	Dla młodzieży nie zrzeszonej
6.09.2012 czwartek	17 <sup>00</sup>	Sala PiMBP	„Poczucie własnej wartości”	Spec. terap. uzależ <b>Jolanta Wasilewicz</b>	Dla wszystkich
11.09.2012 wtorek	17 <sup>00</sup>	Sala PiMBP	„Bezsilność w życiu”	Psycholog kliniczny <b>Joanna Rucka</b>	Dla wszystkich
18.09.2012 wtorek	17 <sup>00</sup>	Sala PiMBP	„Mechanizm rozproszonego, rozdwojonego i wydrążonego JA”	Spec. terap. uzależ <b>Michał Dąbkowski</b>	Dla wszystkich
27.09.2012 czwartek	17 <sup>00</sup>	Sala PiMBP	„Ja jako rodzic”	Spec. terap. uzależ <b>Wiesława Tatera</b>	Dla wszystkich
06.11.2012 wtorek	16 <sup>00</sup>	Galeria „Pod Ratuszem”	Podsumowanie działalności MKRPA	Przewodnicząca MKRPA Krystyna Wróblewska	Z udziałem władz miasta oraz zaproszonych gości

## Spotkanie z rodzicami w SP 5

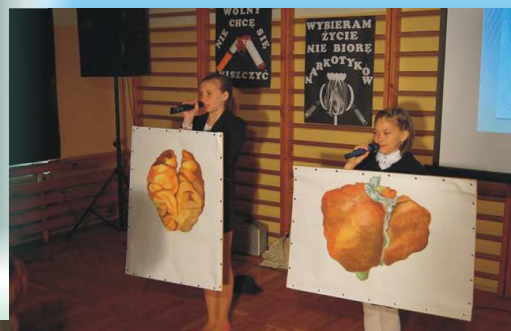
Na prośbę pedagoga Szkoły podstawowej nr 5 p. Sylwii Kobusińskiej w ramach współpracy z Miejską Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w sali tej szkoły w dniu 24.04.2012r. odbyło się spotkanie informacyjno – terapeutyczne dla rodziców uczniów tutejszej szkoły. Spotkanie to składało się z kilku części.

W części pierwszej grono nauczycieli wraz z dyrektorem informowało rodziców dzieci uczących się w tej szkole o programie zajęć kulturalno oświatowych, jaki został przygotowany przez szkołę.

W części drugiej wykład pt. „Schematy uzależnień” poprowadził specjalista terapii uzależnień, na co dzień współpracujący z MKRPA pan **Michał Dąbkowski**. W swoim wystąpieniu omówił negatywny wpływ środków odurzających oraz wskazał, jak rodzic może, a nawet powinien rozpoznawać, co się z jego dzieckiem dzieje. Nikt się nie rodzi alkoholikiem czy narkomanem – powiedział terapeuta, więc warto przyjrzeć się swojemu dziecku. Wskazał także, jak wielki a często negatywny wpływ na młodego człowieka ma źle wykorzystywany Internet. W bardzo dużo przypadkach staje się on już niestety uzależnieniem. Kluczem jest zachowanie równowagi między nauką, odpoczynkiem a dostępem do Internetu. W pewnym momencie zachodzi taki schemat, w którym często umysł młodego człowieka jest w świecie wirtualnym. Warto profilaktycznie bardziej zaobserwować poczynania swego dziecka, żeby nie było za późno.



W części trzeciej, która była jakby uzupełnieniem wykładu, odbył się pokaz multimedialny przygotowany przez grono pedagogiczne szkoły a wystąpili w niej uczniowie SP 5. W pokazie pt. „Ostatni przystanek” przedstawiono między innymi świadectwo byłego narkomana zatytułowane: „Prawda o narkotykach”, a także pokazano w jak młodym wieku „musieli” odejść znani i utalentowani muzycy i piosenkarze. Było to wstrząsające świadectwo nadużywania alkoholu czy narkotyków, które ma być jednak przestrożą dla tych, co myślą, że im to nie grozi



## Spotkanie w klubie karateków

W dniu 10 maja 2012r. w sali Zespołu Szkół, w której swoje treningi prowadzi młodzież z Międzyszkolnego Klubu Sportowego "Chełmża" sekcja karate – do „Shotokan”, Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży zorganizowała spotkanie młodych sportowców z funkcjonariuszami Policji. Tematem spotkania był „Wpływ środków odurzających na zdrowie młodego człowieka oraz odpowiedzialność za ich używanie” a poprowadzili je aspiranci Sebastian **Więclawski** i Cezary **Woźniak**, który jest również asystentem do spraw nieletnich. Na wstępie asp. Woźniak zaznajomił młodych sportowców celem wprowadzenia z definicjami osoby nieletniej i co to jest demoralizacja. Na pytanie, co musi dziecko zrobić, żeby ten czyn określić demoralizacją dzieci chętnie podawali przykładowe niedozwolone czynności, które można określić, jako demoralizacja.



Następnie panowie Sebastian i Cezary omówili problem narkotyków, ich rodzaje oraz odpowiedzialność za ich używanie i posiadanie. Mówili o tym, że narkotyki czy środki odurzające mogą występować w różnych postaciach: cukierków, dropsów, tabletek itp. Pozytywnym oddźwiękiem było to, że młodzież wiedziała o szkodliwości używania tych środków. Prowadzący poinformowali o odpowiedzialności karnej za wyżej wymienione przestępstwa przed sądem rodzinnym i dla nieletnich, jakiemu podlegają osoby po 13 roku życia.

Policjanci nauczyli również słuchaczy o tym, co robić szczególnie w trakcie zbliżających się wakacji z propozycjami dealerów czy osób zajmujących się sprzedażą narkotyków i środków odurzających. Mówić stanowcze NIE. Od kuszących, czy namawiających odsunąć się i odejść. O zauważonych przypadkach handlu czy częstowania informować rodziców, trenera jak również Policję. Przypomniano także ważne numery telefonów, których w razie potrzeby należy użyć.

Tuż przed spotkaniem trener młodych karateków p. Janusz Mikołajczyk poinformował o tym, że w dniach 5÷6 maja 2012r. zawodnicy MKS karate brali udział w Międzynarodowych Mistrzostwach Karate p.n.: „Central Europ Open” w Bydgoszczy. Uzyskali tam świetne wyniki. Na 350 zawodników z 36 klubów w Polsce, przy udziale całej elity zawodników karate z Rosji, chełmżyńska młodzież z 12 osobowego składu zdobyła 9 medali (2 srebrne i 7 brązowych). Gratulujemy.





## Terapeuta wśród młodych piłkarzy KS „Legia”

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży zorganizowała w dniu 11 maja 2012r. na trybunach boiska sportowego „Legii” Chełmża spotkanie terapeutyczne dla młodych zawodników tego klubu. Spotkanie to, które



Michał Dąbkowski

poprowadził specjalista terapii uzależnień, na co dzień współpracujący z MKRPA **Michał Dąbkowski**, miało temat: „Wpływ środków odurzających na zdrowie młodego człowieka”. Terapeuta mówił głównie o szkodliwym wpływie narkotyków na młody organizm. Powszechnie jest duża akceptacja na używanie narkotyków jak choćby marihuanę. Statystyki mówią, że już, co 3-ci licealista miał kontakt z narkotykiem. Młodzież pod wpływem środków odurzających szaleje – podpowiedzieli słuchacze. W związku z tzw. ćpaniem zaczynają się kłopoty w domu, w szkole a nawet w swoim otoczeniu. Rozpowszechnianiem narkotyków zajmuje się dealer, któremu wcale nie zależy na młodym człowieku, bo on jest już sam na bakier z prawem. Niektóre środki psychoaktywne uzależniają już od pierwszego wzięcia i teraz osoba biorąca, żeby zdobyć pieniądze na kupno narkotyków najpierw pożyczka, potem sprzedaje różne rzeczy z domu, następnie kradnie. Narkotyki oszukują. Myślisz, że czujesz się silniejszy, weselszy a jest to tylko mylne złudzenie. Działanie jest wręcz odwrotne. Zaczynasz się być samotny, osłabiony, brak ci towarzystwa, zaniedbujesz pracę, treningi itd. Wy, jako sportowcy wybraлиście - chcecie grać a nie ćpać. I to jest dobre. Handlarzom i namawiającym do ćpania mówić należy zawsze stanowcze NIE podkreślał terapeuta.

W drugiej części spotkania wspaniałe świadectwo o sobie dał młody człowiek, który już w dziecięcym wieku zaczął brać, ćpać i nawet pić alkohol, przez co stał się alkoholikiem i narkomanem. Mam 20 lat i jestem dla niektórych rówieśnikiem. Przestrzegam przed robieniem takich błędów, jakie popełniałem ja. Dziś nie ćпам i nie piję już od około 7 lat, ale kosztowało mnie to wiele wyrzeczeń. Przeszedłem kilka terapii w kilku ośrodkach a mimo to wciąż potrzebuję pomocy. Cały czas szukam wsparcia u osób z takim samym jak ja problemem, bo wiem, że tylko oni mogą mnie zrozumieć i pomóc. Przez moje uzależnienie cierpiała i nadal cierpi moja rodzina. Wiem, że do końca życia będę uzależniony, czego wam nie życzę, bo tą chorobę można tylko zatrzymać a nie można jej wyleczyć. Grajcie w piłkę i nie szukajcie innej rozrywki. Nie idźcie moją drogą zaapelował na koniec Krzysztof.

Całe spotkanie miało również dodatkowy smaczek, bo kierownictwo Klubu z prezesem Jackiem Widomskim na czele, przygotowało poczęstunek, kielbaski z grilla oraz napoje a oprawę muzyczną przygotował członek MKRPA Marian Walecki. Na zakończenie uczestnikom, organizatorom, terapeutę p. Michałowi Dąbkowskiemu i Krzysztofowi podziękował Piotr Wiśniewski – w-ce prezes KS „Legia” Chełmża.



## Policjanci u adeptów pięściarstwa

Klub sportowy „Grom” w Chełmży – jest sekcją przygotowująca młodzież chętną uprawiać pięściarstwo, popularny boks. Prezesem Klubu jest p. Maciej Demel, a trenerami są panowie Łukasz Demel i Janusz Jurkiewicz. Klub jest ciągle rozwijającą się sekcją a jego wychowankowie mają już dobre wyniki na ringach okręgu i w Polsce. Jeden z wychowanków w wadze lekkiej Mateusz Meszyński 2 czerwca weźmie udział jako reprezentant Torunia w meczu Toruń ÷ Getynga, który odbędzie się w Niemczech. Klub zrzesza około 30 młodych zawodników, wśród których są równie dziewczęta. I właśnie w tym Klubie, Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zorganizowała Spotkanie pt.: „Wpływ środków odurzających na zdrowie młodego człowieka i odpowiedzialność za ich używanie”, które poprowadzili chełmżyńscy Policjanci asp. **Cezary Woźniak** i st. sierżant **Aleksander Biłka**. Prelegenci mówili o rodzajach środków odurzających, czyli krótko mówiąc o narkotykach, ich rodzajach i pochodzeniu oraz o szkodliwym ich działaniu na organizm młodego człowieka. Jesteście sportowcami i właśnie Wy powinniście wiedzieć najwięcej o szkodliwym działaniu narkotyków czy sterydów, przez niektórych pseudo sportowców używających, jako doping. Zazywanie takie działa wręcz odwrotnie. Narkotyki niszczą organizm a mięśnie wiotczeją i z czasem siły opadają. Wy wybraliście tę dyscyplinę, a waszą używką jest sport i to jest dobry wybór. W chwilach zwątpienia radzić należy się rodziców i trenera, bo to oni są odpowiedzialni za wasze wychowanie.

Policjanci przestrzegali również o zagrożeniach, jakie mogą spotkać młodzi sportowcy w czasie zbliżającym się wakacji. Puczyli jak się zachować i co robić, gdy ktoś częstuje lub namawia do brania środków niewiadomego pochodzenia. Mówić zawsze stanowcze NIE, a w przypadkach szczególnych zgłosić problem Policji. Cały czas bądźcie czujni i zwracajcie uwagę na dobór odpowiedniego towarzystwa. Nie należy też wykorzystywać swoich umiejętności bokserkich w przypadku jakiegokolwiek konfrontacji. W waszej sytuacji może to być potraktowane, jako przestępstwo z użyciem niebezpiecznego narzędzia (pięści) – przestrzegali panowie Policjanci.

Na zakończenie członek MKRPA Marian Walecki zaapelował, żeby nie bać się i zauważone zagrożenia u kolegów, sąsiadów czy u kogoś z rodziny zgłaszać do specjalisty terapii uzależnień, który przyjmuje w każdą sobotę od godz. 9<sup>00</sup> ÷ 13<sup>00</sup> w siedzibie MKRPA. W imieniu MKRPA członek Komisji Tomasz Zieliński podziękował za spotkanie uczestnikom, trenerom i prowadzącym to spotkanie Policjantom asp. Woźniakowi i st. sierż. A. Biłce. Młodym pięściarzom przypomniał, że właśnie z Chełmży wywodzi się kilku bardzo dobrych bokserów, którzy osiągnęli nawet tytuły mistrzów Polski a nawet Europy i właśnie z nich powinni brać dobry przykład, gdyż Oni do końca mieli kontakt z młodzieżą i trenowali swoich następców.





## Międzyszkolne zawody w pływaniu.

Młodzież szkolna klas IV÷VI szkół podstawowych w dniu 29.05.2012r. wzięła udział w międzyszkolnych zawodach w pływaniu na basenie zorganizowanych przez Szkołę podstawową nr 5 przy współdziałaniu Ośrodka Sportu i Turystyki pod hasłem: „Moją używką jest sport”. Patronat nad zawodami objęła Miejska Komisja

Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Sponsorami byli: Urząd Marszałkowski, Starostwo Powiatowe, Urząd Miasta Chełmża, OSiT, MKRPA oraz państwo Patyna.

Celem zawodów było ukształtowanie zdrowego stylu życia bez używek i nałogów. Chodziło głównie o propagowanie sportu i rekreacji ruchowej, jako środka prewencyjnego. Organizatorzy przede wszystkim chcieli zachęcić szeroką rzeszę dzieci i młodzieży szkolnej do czynnego spędzenia wolnego czasu, kształtowania postaw zdrowej rywalizacji oraz żeby zachęcić młodzież do integracji międzyszkolnej.



Dzieci pływały na różnych dystansach w zależności od płci i wieku, ale nie o wyniki tu chodziło. W sztafecie zwyciężyła Szkoła podstawowa nr 5 przed Szkołą podstawową nr 2 i nr 3. Nagrody i dyplomy otrzymali nie tylko zwycięzcy za zajęcie I, II czy III miejsca, ale otrzymali je również wszyscy uczestnicy zawodów. Nagrody tematycznie nawiązywały do zbliżających się Mistrzostw Europy w piłce nożnej „EURO 2012”, a wręczali je v-ce burmistrz Marek Kuffel, kierownik OSiT Wiktor Mol, dyrektor Sp5 Jacek Wyborski oraz członek MKRPA Marian Walecki.

Impreza była udana a podziękowania należą się przede wszystkim Szkole podstawowej nr 5 za duży wkład w przygotowanie i poprowadzenie zawodów, kierownictwu i pracownikom OSiT, ratownikom oraz wszystkim tym, dzięki którym ta impreza mogła się odbyć, czyli wszystkim w/w sponsorom.





Podziękowanie dla  
**Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**  
 za patronat i pomoc w zorganizowaniu międzyszkolnych zawodów  
 w pływaniu pod hasłem:

**„Moją używką jest sport”**



**Szkoła Podstawowa Nr 5**

ul. Wyszyńskiego 5  
 87 - 140, Chełmża, kujawsko - pomorskie  
 www.sp5chemza.szkolnastrona.pl

# Podziękowanie

*Nauczyciele Szkoły Podstawowej nr 5 w Chełmży*

*serdecznie dziękują*

*Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów*

*Alkoholowych w Chełmży*

*za okazaną pomoc i życzliwość  
 oraz wspieranie naszych inicjatyw.*

*Wyrażając swą wdzięczność za wielkie serce  
 i dobrą wolę życzymy powodzenia  
 w realizacji życiowych zamierzeń  
 oraz sukcesów.*

*„Podziwiać należy wielkie czyny, a nie słowa”.  
 Demokryt z Abdery*

Koordynatorzy:

*M. Popczyńska  
 J. Łobasińska*

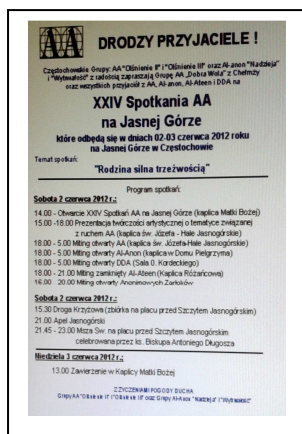
DYREKTOR SZKOŁY  
*M. Wyborski*  
 mgr Jacek Wyborski

Chełmża 29 V 2012r.

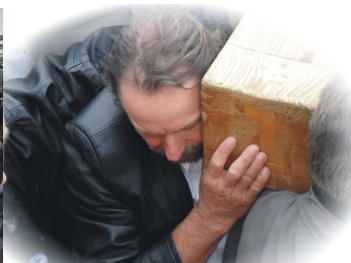


## 24. Ogólnopolskie Spotkania Anonimowych Alkoholików

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w ramach współpracy z grupami wsparcia, na wniosek grupy osób zainteresowanych problemem alkoholowym w rodzinie, dofinansowując wynajem autobusu pomogła uczestniczyć tej grupie w 24. Ogólnopolskich Spotkaniach Anonimowych Alkoholików w Częstochowie w dniach 2÷3.06.2012r. Wyjazd taki, to jednocześnie integracja tego środowiska z osobami nieznanymi lub niemającymi jakiegokolwiek uzależnienia. Samo motto tegorocznych spotkań **"Rodzina silna trzeźwością"** już daje wiele do myślenia. W czasie spotkania w Częstochowie rodziny czy też osoby szukające podpowiedzi lub jeszcze niemającej pewności, co to jest uzależnienie od alkoholu, narkotyków, seksu, czy jak rzucić palenie lub od Internetu itd. mogły ją znaleźć. Można było skorzystać w czasie spotkań terapeutycznych z podpowiedzi a nawet uzyskać jakąś pomoc specjalistów terapii uzależnień,



psychologów czy też po prostu od wolontariuszy, którzy również znają te problemy, gdyż wywodzą się z grup AA, Al.-anon, DDA czy też innych grup wsparcia. Taki wyjazd to integracja rodzin i ludzi z problemem z osobami współuzależnionymi, jakimi są najbliższe rodziny. Są też przypadki, że osoba nieznaną problemu odnajduje się lub zauważa problem u swoich bliskich. Można było też uczestniczyć w mitingach AA, Al.-anon, DDA, Al.-aten itd. - do wyboru, lub też posłuchać twórczości aowców. Niezapomnianym wrażeniem jest Droga Krzyżowa, którą idą wszyscy szukający czy potrzebujący takich przeżyć. Po Apelu Jasnogórskim podsumowaniem dnia jest koncelebrowana przez ks. biskupa Antoniego Długosza z udziałem dużej ilości księży Msza Święta. Całość prowadzi brat Ryszard – paulin, również alkoholik, o czym mówi głośno i się nie wstydi, co dla wielu jest również budujące. Uczestnicy mogli tylko podziękować za przeżycia.



## Warsztaty terapeutyczne u modelarzy

W dniu 8 czerwca 2012r. w dzień inauguracji „Euro 2012”, Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zorganizowała w siedzibie Klubu modelarskiego „Combat” zajęcia warsztatowe dla dzieci i młodzieży zrzeszonej tym Klubie. Tematem spotkania było: „Sprawy, dla których warto żyć” a poprowadziła je pani Hanna Grabowska, na co dzień pracująca, jako pedagog



w Domu opiekuńczo - wychowawczym „Młody Las” w Toruniu. Już od początku p. Hania nawiązała kontakt z dziećmi



poznając każde z imienia. Celem spotkania było wskazanie atrakcyjnych celów życiowych, uświadomienie konieczności dbania o swoje zdrowie i konieczności planowania życia. Na pytanie o uczucia, jakimi w życiu należy się kierować dzieci odpowiadały, że jest to: przyjaźń, miłość, radość, wolność itd. Pani pedagog omówiła w tym kontekście trudności i pułapki, jakie mogą napotkać na drodze do osiągnięcia tych uczuć.

Rozdane zostały także testy do wypełnienia w domu celem pobudzenia wyobraźni doświadczeń osobistych związanych z wybranymi uczuciami – „Jak żyć?”, „Po co warto żyć?”, „Jak chcesz, żeby wyglądała twoja przyszłość?” itd. Na te pytania trzeba jeszcze dopowiedzieć pytaniami dodatkowymi: „Jak to zrobić?”, „Kto może ci pomóc?” i „Z kim możesz to zrobić?”. Warto zawsze pamiętać, że nigdy nie jest za późno by o tym porozmawiać i pomyśleć.

Nadmienić należy także, że dzięki instruktorowi Markowi Wantowskiemu Klub działa sprawnie, a jego członkowie zdobywają wiele prestiżowych nagród i wyróżnień w dziedzinie modelarstwa. W spotkaniu udział wzięli także niektórzy rodzice, którzy, w ramach Dnia Dziecka, przygotowali słodki poczęstunek. Na koniec spotkania członek MKRPA Tomasz Zieliński podziękował za spotkanie uczestnikom, a pani Hannie wręczył symboliczny kwiatek.





## W Klubie Sportowo Turystycznym „Włókniarz” przed wakacjami

Już od kilku lat, tuż przed wakacjami Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży organizuje dla młodzieży zrzeszonej w Klubie Sportowo Turystycznym „Włókniarz” tematyczne spotkania.

Tym razem w spotkaniu zorganizowanym w dniu 19 czerwca 2012r. udział wzięła także grupa harcerzy z hufca Chełmża, a poprowadzili je funkcjonariusze Policji asp. **Cezary Woźniak** i asp. **Sebastian Więclawski**. Wprowadzając w temat



mówili o zagrożeniach i niebezpieczeństwie na wodzie i lądzie. O bezpieczeństwo wodniaków dbają na pewno trenerzy i opiekunowie, ale i sami zawodnicy. Jednak w czasie wakacji i nie tylko, młodzież spotyka się często z różnymi zagrożeniami, które często doprowadzają do uzależnienia jak choćby narkotyki, alkohol, Internet oraz inne używki i o tych zagrożeniach mówili Policjanci. Mówili, co to jest narkotyk,

jakie są jego rodzaje oraz o sposobach ich rozprowadzania przez dealerów wśród młodzieży. Aspiranci omówili szkodliwe działanie środków odurzających na młody organizm. Młodzież dowiedziała się także, że takie używki to też przestępstwo i o tym, jaka grozi kara za ich posiadanie i używanie. Szczególnie karane jest rozprowadzanie narkotyków. Radzili, żeby zawsze zachowywać się asertywnie i mówić stanowcze NIE częstującemu koledze czy przypadkowej osobie.

Policjanci radzili i apelowali głównie o to żeby w czasie wakacji unikać złych kontaktów, wystrzegać się osób namawiających do złego, nie korzystać z przypadkowych propozycji, unikać dealerów, itd.

W przypadku zagubienia się w obcym mieście szukać pomocy pod telefonem 112 lub 997 a także u napotkanego policjanta, a nie u przypadkowych osób, które mogą mieć niecne zamiary. Zapelowali także o mądre korzystanie z plaży i o bezpieczną kąpiel.

Jak co roku, tak i tym razem kierownictwo Klubu i trenerzy zadbali o słodki poczęstunek oraz o smaczne kiełbaski z rożna.



## Szkolenie w siedzibie MKRPA

W dniu 20 czerwca 2012r. Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży zorganizowała szkolenie dla członków Komisji oraz dla pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej nt. „Przemoc w rodzinie – ustawy – nowelizacje”. Szkolenie to poprowadził mgr. **Mirosław Kruszewski** – zawodowy kurator oraz kierownik II zespołu kuratorskiego dla dorosłych w Toruniu.



Uczestnicy w trakcie wykładu oraz warsztatów zajęciowych zapoznali się z problemem przemocy w rodzinie, formach pomocy oraz sposobach interweniowania. Omówiona została również ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie oraz jej nowelizacje. Prowadzący powiedział także o pracy w zespole interdyscyplinarnym oraz o zadaniach grup roboczych. W dalszej części szkolenia słuchacze zapoznali się z rozporządzeniem Rady Ministrów w sprawie procedury zakładania „Niebieskiej Karty”

w rodzinie dotkniętej przemocą.

Spotkanie było owocne i mamy nadzieję, że mimo uzyskanej wiedzy tego typu kart będzie zakładanych jak najmniej, ale trafne było stwierdzenie zacytowane przez Pana kuratora, że „raz zasiane zło daje ferment czasami na całe życie i trudno je naprawić”.



Kurator mgr. M. Kruszewski



Dodatkiem do wykładu były ćwiczenia w ramach warsztatów





## 20-te Ogólnopolskie Spotkania Trzeźwościowe w Licheniu



**„Odbudowuję mój dom”** – pod takim hasłem w dniach 28÷29 lipca 2012r. odbywały się 20-te Ogólnopolskie Spotkania Trzeźwościowe w Licheniu.

Dzięki częściowemu dofinansowaniu do wynajmu autokaru przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych również i w tym roku udział mogła wziąć spora grupa osób oraz ich najbliżsi, zainteresowanych różnego rodzaju problemami uzależnień. W czasie tych spotkań chętni mogą skorzystać z mityngów dotyczących ruchu AA, Al.-anon, DDA, Al.-aten, itp. a także poszukać porad w spotkaniach indywidualnych ze specjalistami, terapeutami, doradcami rodzin oraz uczestniczyć w spotkaniach i wykładach terapeutycznych. Chętni mogą również uczestniczyć w uczcie duchowej, jak Msza Święta za tych, co odeszli na „wieczny mityng”, prezentacji twórczości artystycznej członków AA oraz prelekcji i wykładów.

W spotkaniach tych, tak jak to jest w nazwie uczestniczą ludzie z całej Polski a wśród nich nie zabrakło członków grup wsparcia działających w naszym mieście oraz zainteresowanych tym tematem mieszkańców Chełmży.

Na zakończenie spotkań członek MKRPA wręczył każdemu uczestnikowi z Chełmży zaproszenia na tematyczne spotkania terapeutyczne, które odbywać się będą w miesiącach sierpniu i wrześniu w PiMBP, otwarte dla wszystkich chętnych.



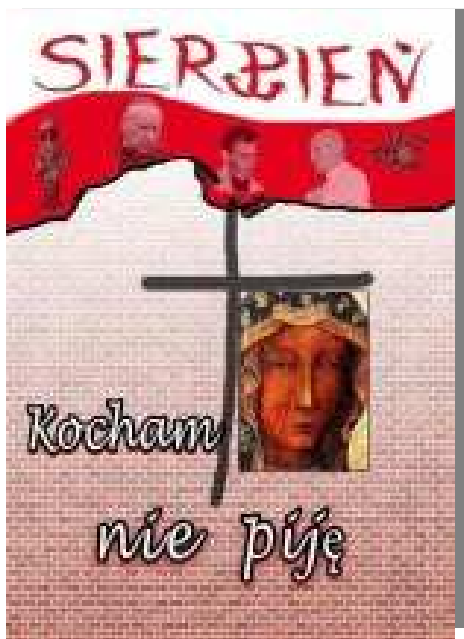
Zdaje się, że co roku uczestniczy nas coraz więcej a mityng AA oraz Msza Św., którą koncelebrował ks. bp. Wiesław Mering musiała być transmitowana na telebimie, ze względu na to, że w Bazylice zabrakło miejsca.



Część uczestników grupy z Chełmży



## Sierpień – miesiącem trzeźwości



W miesiącu sierpniu do programu walki z problemem alkoholowym włącza się także Kościół. Na Mszach Świętych głoszone są okazjonalne kazania. Już w niedzielę 29 lipca odczytany został List Pasterski Episkopatu Polski na „Sierpień – miesiąc abstynencji” 2012 r.

Oto fragmenty tego Listu:

### „Rodzina szkołą trzeźwości”

Umiłowani w Chrystusie Panu, Siostry i Bracia!

Każdego dnia słyszymy o kryzysie ekonomicznym, którego konsekwencje odczuwają całe społeczeństwa. Rzadko mówi się jednak, że aktualne problemy wynikają z głębokiego kryzysu

moralnego. Człowiek staje się więźniem cywilizacji chciwości i rywalizacji, a narastający w nim stres sprawia, że ucieka w świat konsumpcji, rozrywki i przyjemności. Coraz więcej osób jest uzależnionych od narkotyków, leków antydepresyjnych, hazardu, gier komputerowych czy Internetu. Mówi się dziś wręcz o „epoce uzależnień” oraz „nałogowej osobowości naszych czasów.”

#### 1. Szkodliwość nadużywania alkoholu

W Polsce wciąż najpoważniejszym zagrożeniem jest fakt nadmiernego spożywania alkoholu. Alkohol zawarty w piwie, winie czy wódce jest substancją niebezpieczną, która może uzależniać, niszczyć zdrowie i życie. Według danych statystycznych aż 14 % dorosłych Polaków pije ryzykownie i szkodliwie. Wielu nawet nie zdaje sobie sprawy z niebezpieczeństwa. Ponad milion Polaków jest uzależnionych. Co najmniej dwa miliony dzieci żyje w rodzinach obarczonych dramatem uzależnienia. Każdy polski podatnik przeznacza, co roku ok. 800 zł na pokrycie strat wynikających z nadmiernego spożycia alkoholu. Jak wynika z dostępnych danych dzisiejsza sytuacja jest alarmująca, a spożycie alkoholu ciągle wzrasta, zwłaszcza wśród ludzi młodych.

(...) Kościół przypomina o wartości cnoty trzeźwości i wzywa do jej ochrony. Istotą cnoty trzeźwości jest nie tyle właściwa miara w spożyciu, ile łatwość życia w abstynencji.

(...) Uciekanie się do alkoholu w trudnych sytuacjach życiowych, czy też traktowanie go, jako sposobu na ukrycie własnych słabości, to wyraźny sygnał wkraczania na drogę uzależnienia. Ryzyko jest tym większe, im częściej człowiek szuka w alkoholu remedium na problemy.

#### 2. W rodzinie uczymy się trzeźwości

Najważniejszą rolę w kształtowaniu właściwych postaw wobec alkoholu odgrywa rodzina. Bł. Jan Paweł II nazwał rodzinę „szkołą bogatszego człowieczeństwa”, a papież Benedykt XVI podczas Światowego Spotkania Rodzin w Mediolanie mówił o „życiu rodzinnym, jako szkole cnót społecznych”. To w domach rodzinnych powinna kształtować się trzeźwość indywidualna i społeczna.

Rodziny od samego początku swojego istnienia muszą pielegnować latwość życia bez alkoholu.

(...) Gdy więc dzieci będą widzieć, że ich matki i ojcowie potrafią żyć bez alkoholu, będą ich naśladować. Jeżeli zaś będą obserwować rodziców upijających się, topiących w alkoholu problemy, jedynie w nim szukających odpoczynku i relaksu, to również w świadomości dzieci alkohol stanie się głównym sposobem radzenia sobie z trudami życia. Dlatego matki i ojcowie powinni często zadawać sobie pytanie: czy to, co robię, jest dobrym przykładem dla moich dzieci?

(...) W zbyt wielu domach alkohol jest nieodłącznym elementem codziennego życia. Szczególnie bolesnym jest fakt, że mimo cennych inicjatyw społecznych, wciąż wiele kobiet w ciąży spożywa alkohol.

Wpływa na to również egoistyczna postawa współmałżonków, którzy nie wspierają swoich żon w tym ważnym czasie, a często wręcz namawiają je do picia.(...) Zasmucające jest, że Polacy wydają rocznie na alkohol ponad miliardów złotych. Problemem jest także pobłażliwy stosunek rodziców do spożywania alkoholu przez dzieci. Usprawiedliwianie synów i córek, przyzwalanie na weekendowe upijanie się, to otwieranie drzwi przed przyszłymi dramataми, które nie pojawiają się nagle, lecz narastają powoli

kumulując wiele pozornie nieistotnych wydarzeń. Odpowiedzią na problemy powinna być troska o to, by wszystkie rodziny były miejscem kształtowania dojrzałych postaw. Rodziny, bądźcie szkołami trzeźwości tworząc wspólnoty głębokiej wiary.

(...) Rodziny, bądźcie szkołami trzeźwości troszcząc się o autentyczne i głębokie więzi rodzinne. Chrońcie i umacniajcie miłość, która jest największym darem Boga dla człowieka, a jednocześnie wielkim zabezpieczeniem przed nałogami. Pamiętajcie, że świat nie kończy się na ekranach komputerów i telewizorów, na indywidualnych potrzebach i zachciankach. Wasi bliscy potrzebują zrozumienia i uwagi, dobrego słowa, wspólnie spędzanego czasu.

Rodziny, bądźcie szkołami trzeźwości ofiarując młodzieży pozytywne wsparcie, zwłaszcza wtedy, gdy przez odmowę spożywania alkoholu, spotka się z odrzuceniem ze strony rówieśników. Nie wychowujcie oportunistów, nie przyuczajcie do picia, ale bądźcie oparciem dla odważnych, poszukujących trzeźwości!

Wy zaś, drodzy młodzi, chrońcie i umacniajcie swoją trzeźwość. Cieszcie się pięknem życia, które daje wam Bóg. Nie szukajcie wrażeń tam, gdzie możecie znaleźć jedynie rozczarowanie i dramaty. Nie ryzykujcie zdrowia i marzeń, które alkohol może wam odebrać.

### 3. Rodzina potrzebuje społecznego wsparcia

Na drodze do wychowania w trzeźwości rodziny potrzebują bezpiecznego i przyjaznego środowiska. Potrzebują społeczeństwa, w którym nie ma przyzwolenia na sprzedaż alkoholu nieletnim. Rodzice mają prawo oczekiwać, że ich dzieci nie otrzymają alkoholu na spotkaniu towarzyskim, w mieszkaniu przyjaciół czy na dyskotecce. Mają też prawo wymagać od szkoły i nauczycieli jednoznacznego stosunku wobec picia alkoholu. Abstynencja dzieci i młodzieży nie jest dobrowolnym wyborem, lecz koniecznością.

Aby budować trzeźwe społeczeństwo potrzeba także odwagi i odpowiedzialności wszystkich, a więc również parlamentu, rządu i samorządów. Trzeba postawić tamę zalewaniu Polski punktami sprzedaży alkoholu. Niedopuszczalna jest sytuacja, w której jeden taki punkt przypada na mniej niż 200 mieszkańców.

Nie możemy milczeć, gdy masowo liberalizuje się prawo dotyczące liczby tych miejsc i odległości od szkół, świątyń czy ośrodków zdrowia. Nie możemy się zgodzić na to, że na stacjach paliw sprzedaje się napoje alkoholowe, gdy - jak wiadomo - co czwarty śmiertelny wypadek spowodowany jest przez nietrzeźwego kierowcę.

Potrzeba odwagi i determinacji we wprowadzaniu przepisów, które pozwolą zapobiegać problemom niszczącym tak wiele dobra w naszych rodzinach i ojczyźnie....

#### 4. Świadek abstynencji

Sierpniowe wołanie o dobrowolną abstynencję to jedno z wielu działań, które podejmuje Kościół. Dziękujemy kapłanom, osobom konsekrowanym oraz wiernym świeckim za zaangażowanie w budowanie kultury trzeźwości. Zachęcamy do rozszerzania działalności istniejących i zakładania nowych stowarzyszeń, grup, fundacji, które będą promować trzeźwość w codziennym życiu. Wciąż potrzeba takich inicjatyw, jak Ruch Trzeźwości im. św. Maksymiliana Marii Kolbego...

(...) Zdolność rezygnacji z alkoholu z motywów religijno-moralnych, wychowawczych i patriotycznych oraz umiejętność zabawy i wypoczynku bez alkoholu nie są powodem do wstydu. Są znakiem mądrości i odpowiedzialności.

Takiego świadectwa potrzebują dzisiaj rodziny, potrzebuje cała nasza ojczyzna. ....„Polska albo będzie trzeźwa, albo nie będzie jej wcale.”

Drodzy Bracia i Siostry! Nie pozwólmy, aby brak trzeźwości osłabiał nasze życie rodzinne i narodowe. Pamiętajmy, że trzeźwa i silna Bogiem rodzina jest fundamentem narodu. Dlatego przyzywając wstawiennictwa Jasnogórskiej Matki i Królowej Polski, najgoręcej prosimy: Rodziny, bądźcie szkołami abstynencji, która prowadzi do trzeźwości całego narodu.

Na sierpień, miesiąc abstynencji, czas pielgrzymek, uroczystości Maryjnych i narodowych rocznic, udzielamy wszystkim pasterskiego błogosławieństwa.

Podpisali:

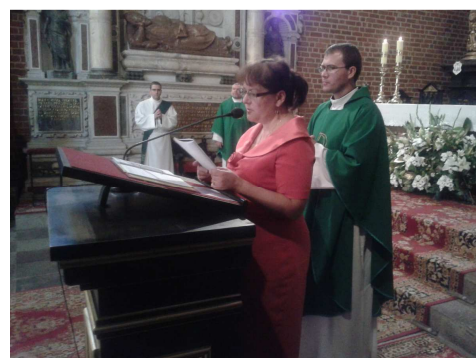
Pasterze Kościoła katolickiego w Polsce obecni na 358.  
Zebraniu Plenarnym Konferencji Episkopatu Polski  
we Wrocławiu, w dniach 21-23 czerwca 2012 r.

Jeszcze jednym świadectwem, że trzeźwość ludzi jest dla Kościoła jednym z priorytetów w programie walki z problemem alkoholowym może być świadectwo



dane na Mszach Świętych w Niedzielę 19 sierpnia przez ks. Krzysztofa Kościeleckiego, który długi czas pracował w Ośrodek Apostolstwa Trzeźwości w Zakroczymiu i ma duże doświadczenie w pracy z ludźmi uzależnionymi w szczególności od alkoholu.

Dodatkowym świadectwem było uczestnictwo we Mszy Świętej i danie świadectwa członków Grupy AA „Dobra Wola”.





## „Moją używką jest sport”.



Z inicjatywy Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży w dniu 18 sierpnia 2012r na boisku „Orlik” odbył się Finał Turnieju Piłki Nożnej o Puchar Prezesa KS „Legia” Chełmża pod hasłem „Moją używką jest sport”. Współorganizatorem był Ośrodek Sportu i Turystyki w Chełmży. Patronat nad tą imprezą objęła Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Udział w imprezie i doping zapewnili: burmistrz miasta **Jerzy Czerwiński**, przewodniczący RM **Janusz Kalinowski**, prezes KS „Legia” **Jacek Widowski**, v-ce prezes **Piotr Wiśniewski**, kierownik OSiT **Wiktor Mol**, przewodnicząca MKRPA **Krystyna Wróblewska** wraz z członkami Komisji **Marią Mol** i **Tomaszem Zielińskim** oraz przybyli goście i rodziny młodych piłkarzy.

W czasie wakacji rozgrywano mecze eliminacyjne pomiędzy drużynami, które zgłosiły swój udział i właśnie dziś odbył się ich finał. Mecze finałowe odbywały się w następujących kategoriach: młodzież do lat 18-tu; gimnazjaliści; grupa młodzików klas III i IV; grupa młodzików klas V i VI oraz grupa dzieci najmłodszych tzw. grupa „Żaków”. Nie o wyniki meczów tu chodziło, ale o zajęcie czasu wolnego w czasie wakacji i promowanie piłki nożnej wśród młodzieży. Drużyny obrały sobie nazwy wykorzystując nazwy znanych klubów, reprezentacji narodowych lub występowały pod nazwiskiem kapitana drużyny. Za zajęcie I miejsca wręczane były Puchary prezesa KS „Legia” a za II miejsce drużyny otrzymywały piłki ufundowane przez MKRPA.

Wyróżniono również najlepszego zawodnika, a została nim Sandra Bukowska, najlepszym bramkarzem okazał się zawodnik z grupy Żaków - Daniel Wrzochal, nagrodzono również najlepszego strzelca, a został nim Miłosz Kłusek (4 bramki).

Mecze prowadził sędzia piłkarski Andrzej Karwowski. Uczestnicy otrzymali puchary, nagrody, słodczyce oraz napoje a całość imprezy prowadził i muzycznie oprowadził członek MKRPA Marian Walecki.



## Bezsilność w życiu

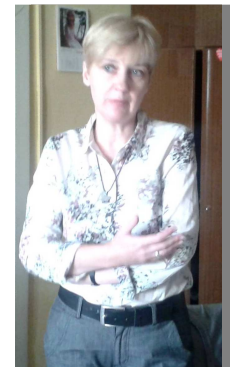
Miejska Komisja Rozwiązywania  
Problemów Alkoholowych w Chełmży  
Powiatowa i Miejska Biblioteka  
Publiczna im. Juliana Prejsa w Chełmży

serdecznie zapraszają  
na spotkanie  
z psycholog Joanną Rucką

**„BEZSILNOŚĆ  
W ŻYCIU”**

28 sierpnia 2012 godz. 17<sup>00</sup>  
Czytelnia Biblioteki, Rynek 4

Bezsilność i bezradność w takim kontekście należałoby rozpatrywać to określenie stwierdziła pani **Joanna Rucka** psycholog kliniczny, która w dniu 28.08.2012r. poprowadziła spotkanie w sali Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Juliana Prejsa w Chełmży, a zorganizowane przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Spotkanie to było otwarte i mógł w nim uczestniczyć każdy zainteresowany.



Co oznaczają te dwa magiczne słowa? Bezsilność i bezradność kojarzą się ze słabością, niemocą, apatią, marazmem i biernością. Używane w kontekście codziennego życia oznacza problemy, z których nie umiemy wyjść, sobie z nimi poradzić, porażki i sytuacje, które spadły na nas z nienacką z dużą siłą np.: utrata pracy, choroba, informacja o śmierci czy też zdrada małżonka itd. Reakcja słowna to mówienie: ja nie dam rady, nie mam siły, chyba umrę, chyba się zabiję, chyba zwariuję, itp. Natomiast reakcja werbalna to: płacz, złość, smutek, izolacja, agresja, wściekanie się, sięganie po leki, po alkohol i inne używki, itp. Bezsilność zyskało nowe znaczenie w roku 1935, kiedy to zapoczątkował się ruch Anonimowych Alkoholików i kojarzył się z bezsilnością wobec alkoholu. W programie 12 Kroków AA krok pierwszy mówi: „Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu i przestaliśmy kierować własnym życiem”. Bezradność (wg Wikipedia) to stan psychiczny charakteryzujący się brakiem pomysłu na akceptowalne wyjście z trudnej sytuacji. Najczęściej wynika z niemożności skupienia się nad problemem z powodu depresji, przerażającego strachu, załamania psychicznego, skrajnego pesymizmu, skrepowania fizycznego, upokarzającego wstydu, odurzenia, niepełnosprawności intelektualnej lub fizycznej. Bezradność jest to nieumiejętność radzenia sobie w danej sytuacji na skutek negatywnych doświadczeń z przeszłości. I właśnie o tych problemach i sposobach radzenia sobie z bezsilnością i bezradnością mówiła pani Joanna Rucka. Cytatem: „**Zrozumienie i zaakceptowanie własnej bezsilności jest drogą do wolności**” podsumowała to spotkanie pani psycholog.

Na zakończenie Pani Dyrektor PiMBP Urszula Meszyńska, jako podziękowanie za wykład i spotkanie wręczyła Pani Joannie książkę Sebastiana Różyńskiego pt.: „Chełmżyński Browar...”.





## „Poczucie własnej wartości”



– to temat wykładu, który odbył się w sali Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. J. Prejsa w Chełmży w dniu 6.09. 2012r. zorganizowany przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych a poprowadziła go specjalistka psychoterapii uzależnień **Jolanta Wasilewicz** z Świecia n/Wisłą.

Na samym początku terapeutka poprosiła o wypełnienie testu i odpowiedzenie samemu sobie na pytania: wypisz 5 najważniejszych wartości życiowych, za co siebie lubię i cenię, moje mocne strony, moje umiejętności i zalety, itd., co miało słuchaczom uzmysłowić to, że wcale nie jest tak łatwo mówić i pisać o swoich zaletach i wadach.

Następnie słuchacze mieli wybranej przez siebie drugiej osobie powiedzieć w oczy, co o niej myślą, określając wady i zalety tej osoby. I znów nie było to na pozór takie łatwe.

**Czym jest poczucie własnej wartości?** – jest to akceptacja samego siebie, miłość własna oraz poczucie, że się jest wartościową osobą, która zasługuje na miłość innych ludzi.

**Jakie cechy składają się na poczucie własnej wartości?** – samoakceptacja daje nam odczucie, że jesteśmy sami dla siebie wspaniałym człowiekiem. Kochamy siebie takimi, jakimi jesteśmy. Jednak każda cecha w nas, którą uważamy za wadę, może okazać się również zaletą. Poczucie własnej wartości ugruntowuje się wtedy, kiedy zaczynamy osiągać stawiane przed sobą cele, nawet „małe” np. rzucenia palenia, alkoholu, itd.. Gdy zmieniamy nasze nawyki, zmieniamy tryb życia, wzrasta poczucie naszej wartości. Uświadamiamy sobie, że dzięki nim mamy silną wolę, a więc cechę bardzo pozytywną.

**Cechy poczucia własnej wartości to:** samoakceptacja, osiąganie sukcesów, zadowolenie z siebie, osiągnięcie celów, akceptacja innych i poczucie spełnienia. Ludzie o wysokim poczuciu własnej wartości są osobami, z poczuciem spełnienia.

**Jak kształtować poczucie własnej wartości?** – przez unikanie niezdrowej rywalizacji, unikanie porównywania się, przez pracę nad zmianą wewnętrzną, przez osiąganie swoich celów, przez dostrzeganie swoich osiągnięć i zalet.

Podsumowując wykład terapeutka powiedziała: wszyscy jesteśmy równie zdolni i mamy równe szansę, jedynie różnimy się tym, czego tak naprawdę chcemy i oczekujemy od życia. Po prostu - róbmy to, co do nas należy dobrze i porządnie, a zostaniemy docenieni. Bądźmy ludźmi o wysokim poczuciu własnej wartości.

Na zakończenie przewodnicząca MKRPA p. Krystyna Wróblewska podziękowała za wykład wręczając symboliczną różę, natomiast, jako gospodarz i współorganizator spotkania p. Urszula Meszyńska dziękując podarowała terapeutce, jako, że wywodzi się Ona z Chełmży książki o naszym mieście a członek MKRPA Marian Walecki wręczył broszurkę „25-lat Grupy AA Dobra Wola w Chełmży”.





## „Mechanizm rozproszonego, rozdwojonego i wydrążonego JA”

Taki zawiły temat próbował rozwiązać pan Michał Dąbkowski – specjalista terapii uzależnień w trakcie spotkania, jakie odbyło się w sali Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w dniu 18.09.2012r., a zorganizowanego przez M i e j s k ą K o m i s j ę Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży.



W bardzo krótkim czasie, jakim jest to spotkanie można omówić tylko schematy uzależnienia od alkoholu, które im sprzyjają, a rozróżniamy trzy grupy czynników:

biologiczne, – gdy po picu nie mamy kaca, wymiotów czy innych przykrych objawów,  
psychologiczne – nadwrażliwość, kompleksy, nieśmiałość, niska samoocena...  
środowiskowe – wychowanie w środowisku alkoholowym...

Każdy z osobna nie przesądza jeszcze o tym, czy ktoś uzależni się, ale dwa lub trzy na raz, czynią uzależnienie bardzo prawdopodobnym. Gdy któryś z czynników występuje u Ciebie i zaczynasz swoją przygodę z alkoholem, gdy zaczynasz tzw. ryzykowne picie - a więc przesadzasz z ilością, pijesz często - mechanizmy uaktywniają się...

Wśród mechanizmów uzależnienia rozróżniamy takie jak:

- mechanizm iluzji i zaprzeczeń (np.: myślę, że kontroluję picie, przecież piję tak samo jak inni, itp.).
- mechanizm nałogowego regulowania uczuć za pomocą alkoholu (piję, żeby zatopić złość, samotność czy smutek, a alkohol staje się lekarstwem na wszystko,
- mechanizm rozdwojonego i rozproszonego "Ja" (zaczynasz o sobie mówić "my", albo np. „no się wzięło, zrobiło się...itd.") – i to już są zmiany w osobowości.

Te trzy mechanizmy w połączeniu z "predyspozycjami" biologicznymi, psychologicznymi i środowiskowymi reagują z sobą, dając w rezultacie utratę kontroli, a stąd już krótka droga do uzależnienia.

Istotą psychologicznego mechanizmu rozdwojonego JA są pytania: -kim jestem? -jaki jestem? -jak się wypełniam w rolach? -jaka jest jakość mojego życia? W tym kontekście terapeuta omówił także w sposób przystępny schemat kręgosłupa moralno – psychologicznego „Ja”. Chęć picia i chce pić tylko człowiek nieuzależniony, alkoholik natomiast nie chce pić, on ma przymus picia i stąd często się słyszy „muszę się napić”.

Te ogólnikowe tylko stwierdzenia mają nam uzmysłowić jak szybko można utracić kontrolę nad picciem i się uzależnić, a to odbiera człowiekowi godność i powoduje upadek moralny.

Na zakończenie były pytania i odpowiedzi, a dziękując za wykład Panu Michałowi, dyrektor Biblioteki Pani Urszula Meszyńska wręczyła książkę „PRZEWODNIK PO POWIECIE TORUŃSKIM”.



## „Ja, jako rodzic”

Pod takim tytułem w dniu 27 września 2012r. w sali Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej odbył się wykład terapeutyczny zorganizowany przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, który poprowadziła **Wiesława Tatera** - terapeutka uzależnień.

Było to ostatnie z cyklu spotkań terapeutycznych, jakie co roku organizuje dla mieszkańców naszego miasta MKRPA.

W swoim wystąpieniu terapeutka pokazała, jakie role pełni w rodzinie każdy jego członek. W przypadku, gdy w rodzinie jedna osoba pije, czasami jest to ojciec, ale i zdarza się, że jest to matka, najbardziej cierpi osoba trzecia – dziecko, które jest uwikłane w problemy i konflikty rodzinne. Problem nadużywania alkoholu w rodzinie i związane z tym konsekwencje są ukrywane przed społeczeństwem, sąsiadami, – „bo jaki to wstyd”. Dziecko, a często jest ich kilkoro w rodzinie również kryje przed rówieśnikami to, że ojciec czy matka pije, bo się wstydzi lub boi. W takim domu często panuje strach, lęk obawa, ale i cisza (chodzenie na paluszkach, bo...). Dziecko nie może się poskarżyć, że u mnie w domu dzieje się tak czy tak. Dziecku zabiera się nadzieję, bo za każdym razem, gdy ojciec czy matka wraca znowu pijany/pijana to nie dotrzymuje obietnicy, którą obiecywali (od jutra nie będę pił/piła itd.). W rodzinie takiej rozpoznawane są role, jakie pełnią dzieci, później już, jako osoby dorosłe stają się DDA (Dorosłe dzieci alkoholika). Dla przykładu p. Wiesia podała rozpoznawany podział ról:



- dziecko bohater – zwykle, (ale nie zawsze) jest to najstarsze dziecko w rodzinie. Gorliwy pomocnik w domowych pracach i obowiązkach, opiekun swoich rodziców, poświęca się dla rodziny, odpowiedzialny. Później jest to pracoholik, nieustępliwy, wpada w panikę w sytuacjach spontanicznych.
- kozioł ofiarny – skupiają się na nim frustracje i problemy rodzinne, w ciągłym konflikcie z rodzeństwem, często obarczany odpowiedzialnością za kłopoty rodzinne. Zastąpi „bohatera”, gdy go zabraknie. Później pełen złości i lęku, samotny, szybko się uzależnia. Pierwszy odchodzi z domu i staje się niezależny
- błazen / maskotka – często jest to najmłodsze dziecko. Okłamywany „dla jego dobra”, roześmiany, lubiany, kpiarski, ale wewnątrz płacze. Najbardziej akceptowany przez uzależnionego. Często służy, jako rozjemca. Później nikt go nie traktuje poważnie i on sam nie potrafi być poważny. W pracy jest uważany za rzetelnego pracownika. Jest duszą towarzystwa.
- niewidzialny – nikt nie wie gdzie jest i co robi, co myśli i czuje. Żyje w świecie fantazji nie radzi sobie w grupie. Odsuwa się od rodziny. Jako dorosły jest małomówny, samotny, niezauważany przez kolegów i zwierzchników.

O właśnie o tych i jeszcze wiele innych ciekawych sprawach dotyczących rodziny, nie koniecznie dysfunkcyjnej mówiła terapeutka, Pani Wiesława Tatera.

Na zakończenie za spotkanie terapeutce i słuchaczom podziękował członek MKRPA Marian Walecki zapewniając, że jeśli będzie zapotrzebowanie na kolejne tego typu tematyczne spotkania i wykłady Komisja będzie je realizować. Natomiast w imieniu dyrekcji PiMBP Pani Wiesławie podziękowała Pani Danuta Cieślińska wręczając książkę pt.: „Chełmża. Kultura w dziejach miasta”.





## „Spotkanie w Galerii”



W dniu 6 listopada 2012 r. w „Galerii pod Ratuszem” Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży zorganizowała spotkanie podsumowujące pracę Komisji w roku 2012.

W spotkaniu udział wzięli między innymi: Burmistrz Miasta Chełmża Pan Jerzy Czerwiński, Przewodniczący Rady Miasta Pan Janusz Kalinowski, dyrektor

Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im Juliana Prejsa Pani Urszula Meszyńska, Naczelnik Wydziału Prewencji asp. szt. Szymon Bartnik oraz członkowie MKRPA.

Na wstępie przybyłych gości przywitała przewodnicząca MKRPA Pani Krystyna Wróblewska, po czym przedstawiła sprawozdanie z pracy Komisji w roku 2012. Zebrani obejrzeli również przygotowany przez członka Komisji Mariana Waleckiego, pokaz multimedialny przedstawiający częściowe relacje ze spotkań w szkołach, klubach sportowych i modelarskich oraz w siedzibie MKRPA, jakie przez cały rok organizuje MKRPA. Pokazane zostały także relacje ze spotkań otwartych dla każdego dedykowane dla osób zainteresowanych problemami uzależnień, oraz o sposobach radzenia sobie w życiu, organizowanych przy współudziale PiMBP w salach Biblioteki.

Wymieniono także uwagi i spostrzeżenia jakie się nasunęły w trakcie dyskusji. Komisja bacznie wsłuchiwała się w to, co relacjonowali Burmistrz, przedstawiciel Policji czy pozostali uczestnicy spotkania.



## **Gdzie w roku 2012 można było szukać pomocy?**



**Masz problem alkoholowy, narkotykowy  
czy jakieś inne uzależnienie?**

**A może ma go ktoś Ci bliski lub znajomy?**

### **Pomóc może**

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych  
w Chełmży

Zgłoś się do Punktu konsultacyjnego  
w środy w godz. 18<sup>00</sup> ÷ 20<sup>00</sup>

Konsultacji i porady terapeutycznej udzielić także może specjalista  
terapii uzależnień od alkoholu i narkomanii,  
który przyjmuje w siedzibie MKRPA przy ul. Tumskiej 12  
w soboty w godz. 9<sup>00</sup> ÷ 13<sup>00</sup>.

### **Pomoc możesz otrzymać również**

w Poradni Terapii Uzależnień od alkoholu  
w Niepublicznym ZOZ w Chełmży ul. Kościuszki 4 p.113-Ip.  
gdzie w każdą środę i w czwartek w godz. 15<sup>00</sup> ÷ 18<sup>00</sup>  
przyjmuje specjalista terapii uzależnień,  
a raz w miesiącu lekarz psychiatra

**Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych  
w roku 2012 pracowała w następującym składzie:**



**Krystyna Wróblewska** - Przewodnicząca Komisji



**Anna Lewandowska - Jopp** –V-ce Przewodnicząca



**Tadeusz Beszczyński** – członek Komisji



**Maria Mol** – członek Komisji



**Marian Walecki** – członek Komisji



**Sebastian Więclawski** – członek Komisji



**Tomasz Zieliński** – członek Komisji

## Spis treści

1. Okładka
3. Cele i zadania
5. Spotkania nowo roczne
7. Propozycje wykładów i spotkań
11. Spotkanie z rodzicami w SP 5
13. Spotkanie w klubie karateków
15. Terapeuta wśród młodych piłkarzy KS „Legia”
17. U adeptów pięściarstwa
19. Międzyszkolne zawody pływackie na basenie
21. Podziękowanie dla MKRPA
23. XXIV Ogólnopolskie Spotkania Anonimowych Alkoholików
25. Warsztaty terapeutyczne u modelarzy
27. W Klubie Sportowo Turystycznym „Włókniarz”
29. Szkolenie w siedzibie MKRPA
31. Licheń – 20. Ogólnopolskie Spotkania Trzeźwościowe
33. List Pastorski Episkopatu Polski na „Sierpień m-cem trzeźwości”
39. Moją używką jest sport
41. Bezsilność w życiu
43. Poczucie własnej wartości.
45. Mechanizm rozproszonego, rozdwojonego i wydrażonego JA
47. Ja, jako rodzic
49. Spotkanie w Galerii.
51. Gdzie szukać pomocy
53. MKRPA w 2012r. działała w składzie
55. Spis treści
57. Strona końcowa



Teksty, komentarze i zdjęcia,

**Marian Walecki**

Opracowanie graficzne i wykonanie:

**Marian Walecki**