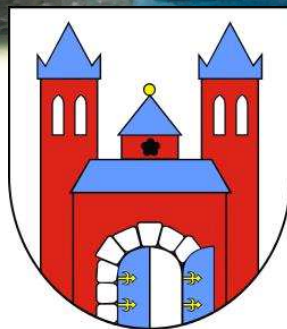


Miejska Komisja

Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

w Chełmży



2016

Cele i zadania Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży jest powoływana przez Burmistrza Miasta Chełmża.

Program na rok 2016 określa zadania związane z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych w oparciu o dotychczasowe doświadczenia i diagnozę problemów alkoholowych występujących na terenie miasta Chełmża. Szczególny nacisk w Programie położono na prowadzenie wszelkich działań profilaktycznych dla dzieci i młodzieży. Poza tym udzielanie pomocy terapeutycznej osobom uzależnionym i współuzależnionym oraz pomoc ofiarom przemocy domowej związanej z alkoholem.

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

Podstawowymi celami niniejszego programu będą: zapobieganie powstawaniu nowych problemów uzależnień w mieście, zmniejszenie rozmiarów tych, które obecnie występują oraz zwiększenie zasobów niezbędnych do radzenia sobie z już istniejącymi problemami.

W tym roku oprócz profilaktyki dotyczącej problemów alkoholowych, duży nacisk Komisja położyła na profilaktykę związaną z narkotykami, dopalaczami i innymi środkami psychotropowymi. Komisja chce w jak największym stopniu dotrzeć do młodzieży szkolnej.

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.

[Dokąd o Pomoc?](#)

<p>Masz problem alkoholowy lub narkotykowy? Pomoc możesz uzyskać:</p>	<p>Poniedziałek - Dom Kapitulny, godz. 19.00, spotkania AA; Poniedziałek - Dom Kapitulny, godz. 19.00, spotkania AI-Anon; Wtorek - Przychodnia ul. Kościuszki, godz.9.00-12.00, terapeuta: Katarzyna Wałęsa; Środa - Punkt motywacyjno-konsultacyjny, Tumska 12, godz. 18.00-20.00; Czwartek - Przychodnia ul. Kościuszki, godz. 13.00-16.00, terapeuta: Elżbieta Sobecka; Piątek - spotkania DDA ul. Tumska 12, godz. 18.00-20.00 Sobota - 2 razy w miesiącu, ul. Tumska 12, od. 9.00-12.00, terapeuta: Michał Dąbkowski; Sobota - 1 raz w miesiącu, ul. Tumska 12, od godz. 13.00-17.00, terapeuta: Wiesława Tatera. Telefon zaufania - w każdą środę od godz. 18.00-20.00, tel:56 675-22-88.</p>
Psycholog	<p>ul. Tumska 12; Poniedziałek: godz. 11.00-16.00 Czwartek: godz. 12.00-17.00</p>
Prawnik	<p>ul. Tumska 12; Wtorek: godz. 15.00-18.00 Środa: godz. 14.00-15.00</p>
Mediacje rodzinne	<p>Psychoterapeuta: Anna Kozińska Piątek: godz. 14.00-17.00 Sobota: godz. 9.00-12.00, - 2 razy w miesiącu, ul. Tumska 12,</p>
Dzielnicy	<p>Komisariat Policji; ul. Sądowa 2, tel:56 675-19-18 lub 56 675-19-00</p>
Pracownicy socjalni	<p>MOPS; ul. Hallera 19, tel: 56 675-24-69</p>
Poradnia Psycholog.-Pedagog.	<p>ul. Św. Jana 18, tel: 56 675-67-27</p>
Szpital	<p>ul. Szewska 23, tel: 56 675-22-55</p>

Propozycje wykładów i spotkań organizowanych przez MKRPA w Chełmży – 2016r.

Komisja na początku roku przygotowuje plan spotkań i wykładów, który ze zrozumiałych względów w trakcie roku ulega korektom i zmianom w miarę tematycznego zapotrzebowania.

Data	Czas	Miejsce	Temat	Wykładowca	Dla kogo
02.02.2016 wtorek	12 ⁰⁰	Siedziba MKRPA	Spotkanie Komisji z dyrektorami chełmżyńskich Szkół		Członkowie MKRPA
23.02.2016 wtorek	16 ⁰⁰	Siedziba MKRPA	Spotkanie Komisji z Burmistrzem Miasta p. Jerzym Czerwińskim		Członkowie MKRPA
26.02.2016 piątek	18 ¹⁵	Dom kapitulny	Współzależnienie – pułapki współzależnienia	Michał Dąbkowski Specjalista terapii uzależnień	Dla członków Grup wsparcia AA i Al.-anon
02.03.2016 wtorek	16 ⁰⁰	Siedziba MKRPA	Posiedzenie robocze MKRPA z zaproszonymi gośćmi		Członkowie MKRPA
08.03.2016 wtorek	11 ⁰⁰	ChOK	„Cyberprzestępczość i inne zagrożenia w sieci”	podkom. T. Boroń , st.s. M. Biegański , podisp. J. Czyżniewki	Otwarte dla wszystkich
11.03.2016 piątek	11 ⁰⁰	Zespół Szkół Specjalnych w Chełmży	„O problemach uzależnień wśród młodzieży”	Przewodn. MKRPA. A. Lewandowska-Jopp , oraz członek Komisji M. Walecki	Dla uczniów
05.04.2016 wtorek	16 ⁰⁰	Siedziba MKRPA	Posiedzenie robocze MKRPA z zaproszonymi gośćmi		Członkowie MKRPA
29.04.2016 piątek	18 ¹⁵	Dom kapitulny	Psychologiczne mechanizmy obronne	Michał Dąbkowski Spec. ter. uzależnień	Otwarte dla wszystkich
04.05.2016 wtorek	16 ⁰⁰	Siedziba MKRPA	Posiedzenie robocze MKRPA z udziałem gości		Członkowie MKRPA
12.05.2016 czwartek	17 ⁰⁰	Szkoła Podstawowa nr 3	„Dom wolny od używek” – spotkanie z rodzicami	Kornel Jarzębiński Spec. ter. uzależnień	Dla rodziców
27.05.2016 piątek	17 ⁰⁰	Dom kapitulny	Przemoc i agresja w rodzinie	Michał Dąbkowski Spec. ter. uzależnień	Otwarte dla wszystkich

30.05.2016 piątek	11 ⁰⁰	Zespół Szkół Specjalnych	Zagrożenia w czasie wakacji. Jak się ich wystrzeżać?	Michał Dąbkowski Spec. ter. uzależnień	Dla uczniów
07.06.2016 wtorek	16 ⁰⁰	Siedziba MKRPA	Spotkanie z Panią Teresą Nowicką		Członkowi- MKRPA 7
17.06.2016 piątek	18 ⁰⁰	Dom kapitulny	„Jak odbudować autorytet rodzica”	Michał Dąbkowski Specjalista terapii uzależnień	Otwarte dla wszystkich
15.07.2016 piątek	10 ⁰⁰	KTW „Włókniarz”	O bezpiecznych wakacjach w KTW	K. Kwietniewski M. Walecki T. Zieliński	Dla członków Klubu
29.07.2016 piątek	18 ⁰⁰	Dom kapitulny	„Wpływ rozwoju osobistego na zachowanie abstynencji”	Michał Dąbkowski Specjalista terapii uzależnień	Otwarte dla wszystkich
07.08.2016 Niedziela	Na Mszach Św.	Kościół w Chełmży	„Sierpień miesiącem trzeźwości”	Ksiądz	Dla wszystkich
25.08.2016 czwartek	16 ⁰⁰	PiMBP	„Co Ci daje sport”	Kornel Jarzębiński Spec. ter. uzależnień	Dla członków Klubu
26.08.2016 piątek	18 ⁰⁰	Dom kapitulny	„Rola wiary w rozwoju duchowym”	Michał Dąbkowski Specjalista terapii uzależnień	Otwarte dla wszystkich
23.09.2016 piątek	18 ⁰⁰	Dom kapitulny	Wpływ osób uzależnionych na życie innych	Michał Dąbkowski Specjalista terapii uzależnień	Otwarte dla wszystkich

Posiedzenie robocze Komisji

W dniu 2 lutego 2016 roku Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży, na swe kolejne posiedzeniu zaprosiła dyrektorów chełmżyńskich Szkół.

Na spotkanie oprócz członków MKRPA przybyli między innymi: v-ce dyrektor Gimnazjum p. Jacek Górtowski, dyrektor SP 2 p. Marzanna Matyasik, dyrektor SP 5 p. Jacek Wyborski, dyrektor Zespołu Szkół Specjalnych p. Hanna Jeżewska, oraz dyrektor Zespołu Szkół p. Katarzyna Komakowska.

Na spotkaniu tym omówiono plan współpracy Komisji z poszczególnymi Szkołami. Zarówno ze strony zaproszonych gości jak i ze strony Komisji padło szereg konkretnych propozycji współpracy w drugim półroczu roku szkolnego 2016, choć niektóre propozycje dotyczyły już planów po wakacyjnych. Większość bardzo ciekawych tematów zostało omówionych merytorycznie i przekazanych do dalszego przygotowania do realizacji zarówno ze strony Komisji jak i Szkół.

Ogólnie wszyscy przybyli wyrazili chęć dalszej współpracy dla dobra młodzieży, a całe spotkanie odbyło się w bardzo miłej atmosferze.



Spotkanie MKRPA z Burmistrzem

W dniu 23 lutego 2016r. odbyło się coroczne inauguracyjne spotkanie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych z Burmistrzem miasta Chełmży p. Jerzym Czerwińskim, chociaż z przyczyn technicznych w tym roku nieco opóźnione. Co roku na takim spotkaniu p. Burmistrz informuje o zmianach osobowych w Komisji lub o tym, że w bieżącym roku będzie pracować nadal w niezmiennym składzie. Tak było i tym razem, ale nikt z członków nie spodziewał się, że już wcześniej na ręce p. Burmistrza rezygnację złożyła obecna przewodnicząca



p. **Krystyna Wróblewska** a Burmistrz ją przyjął. Nie do końca są znane przyczyny rezygnacji p. Krystyny, ale Jej wolę trzeba uszanować.

W ciepłych słowach p. Burmistrz podziękował ustępującej przewodniczącej za 18 lat pracy w Komisji, w tym ponad 7 lat jej przewodniczenia. W podziękowaniu wręczył piękny bukiet kwiatów oraz drobny upominek. Docenił wysiłek i serce, jaki wkładała w pracę i kontakt z ludźmi szukającymi pomocy i ratunku w chwilach zagubienia. Dużo wsparcia i wiary w

drugiego człowieka dawała osobom pogubionym oraz ich rodzinom, którym drogi życiowe się pokreśliły. Zawsze starała się dać dobrą radę i pokierować osoby potrzebujące na dobre tory. W petencie, który przyszedł zagubiony szukać pomocy, zawsze widziała nie tylko tego z problemem alkoholowym, narkotykowym czy rodzinnym, ale przede wszystkim w każdym zawsze widziała człowieka.

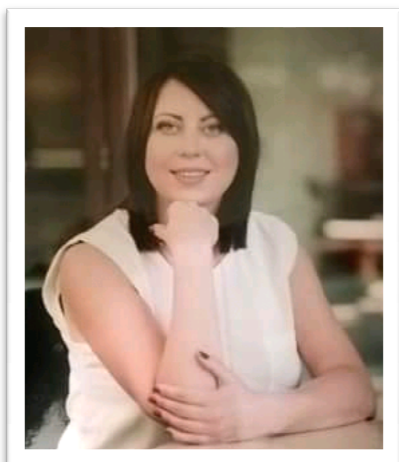


W życzeniach od władz miasta, które przekazał p. Burmistrz czytamy m.in. cyt:

„Podejmowane przez Panią działania na rzecz osób uzależnionych i ich rodzin pokazują jak bardzo potrzebna jest skuteczna pomoc prawna i społeczna, a także socjoterapeutyczna, która przywraca nadzieję potrzebującym.”

Do życzeń i podziękowań za współpracę dołączyli się również członkowie MKRPA, którzy zapewnili, że słowa podziękowania prześlą na osobnym spotkaniu.

W konsekwencji ustąpienia z przewodniczenia Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży p. **Krystyny Wróblewskiej** Pan Burmistrz Jerzy Czerwiński poinformował, że na stanowisko przewodniczącej MKRPA z dniem 1 marca 2016r. powołuje p. **Annę Lewandowską-Jopp**.



Ustępującej przewodniczącej bardzo dziękujemy, a nowo powołanej życzymy dużo siły, wytrwałości i cierpliwości w prowadzeniu Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży.

Skład całej Komisja pozostaje bez zmian, czyli członkami MKRPA na rok 2016 są, na zdjęciu od lewej: Sebastian Więclawski, Tomasz Zieliński, Marian Walecki, była przewodnicząca Krystyna Wróblewska i obecna Anna Lewandowska-Jopp, Tadeusz Beszczyński i Maria Mol. Członkowie Komisji przyjęli tą decyzję ze zrozumieniem i zadowoleniem.



Po sprawach reorganizacyjnych w Komisji wymieniono jeszcze kilka poglądów sprawach merytorycznych dotyczących działalności Miejskiej Komisji, oraz tradycyjnie skorzystano z przygotowanego przez ustępującą przewodniczącą poczęstunku.

Podziękowanie dla Krystyny

W dniu 24.02.2016r., czyli na drugi dzień po spotkaniu Komisji z Burmistrzem, jej członkowie ponownie spotkali się, celem wewnętrznego podsumowania dotychczasowej działalności Komisji i żeby przeanalizować zmiany organizacyjne.

Doceniając i szanując decyzję ustępującej przewodniczącej **Krystyny Wróblewskiej**, członkowie Komisji razem i każdy z osobna podziękowali za dotychczasową współpracę, życząc jednocześnie dużo zdrowia i spokojnego dalszego życia w gronie rodzinnym. Dziękując za dotychczasową współpracę członkowie Komisji wręczyli od siebie swej szefowej kwiaty i drobne upominki. Ustępująca przewodnicząca zapewniła, że zawsze będzie gotowa służyć Komisji radą i doświadczeniem.



W trakcie spotkania przy kawie, członkowie wspominali lata pracy w Komisji. Przypominano sobie chwile wesołe jak również i te smutne. Problemy trudne, a nawet te bardzo trudne, które trzeba było rozwiązywać. Wspominano, że większość z nich wspólnymi siłami zawsze można było rozwiązać i się rozwiązywało.

Miłym akcentem były kwiaty i podziękowania złożone p. Krystynie Wróblewskiej przez przedstawicieli grup wsparcia działających w Chełmży czyli Al.-anon i AA, z którymi Komisja, a tym samym przewodnicząca współpracowała.



Na zakończenie spotkania Pani Krystyna jeszcze raz podziękowała wszystkim za współpracę, przeprosiła za to, co było z Jej strony nie tak, a nowo wybranej przewodniczącej MKRPA p.



Annie Lewandowskiej-Jopp jak również członkom Komisji, życzyła dobrej i spokojniejszej pracy w Komisji oraz zaapelowała żeby pamiętać, że najważniejsze zawsze jest dobro drugiego człowieka, o którym należy pamiętać. Człowiekowi, który na swej drodze się potknie zawsze trzeba podać rękę, a nie go zdeptać i niech takie przesłanie ma MKRPA.



Współzależnienie, pułapka współzależnienia.



Na spotkanie z specjalistą terapii uzależnień, który jest także oligofrenopedagogiem Panem **Michałem Dąbkowskim** z Torunia, przyszło sporo osób i to cieszy organizatorów czyli Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży. Spotkanie to odbyło się w salce Domu kapitulnego w dniu 26.02.2016r.

Może był to pozytywny oddźwięk tego, że o spotkaniu tym, dzięki życzliwości ks. proboszcza kan. Krzysztofa Badowskiego była informacja w ogłoszeniach parafialnych głoszonych na Mszach Świętych.

Z wykładu tego można było się dowiedzieć wielu ciekawych rzeczy na temat współzależnienia oraz o pułapkach z nim związanych. Żeby mówić o współzależnieniu potrzeba do tego przynajmniej dwu osób, takim stwierdzeniem zapoczątkował spotkanie p. Michał. Czy być od kogoś uzależnionym, to, to samo co być współzależnionym? Co to znaczy być od kogoś uzależnionym i jak rozumieć to zjawisko w sytuacji, gdy partnerem od którego się uzależniło jest osoba funkcjonująca prawidłowo? Czy, i z jakim skutkiem, te dwa zjawiska mogą się na siebie nakładać? Na te pytania i wątpliwości próbowano sobie odpowiedzieć właśnie na tym spotkaniu.

Według Melody Beattie, współzależnioną jest osoba, która pozwala na to, by zachowanie innej osoby oddziaływało na nią ujemnie, i która obsesyjnie stara się kontrolować zachowanie oddziałującej na nią w ten sposób osoby.

Gdy w rodzinie jedna z osób pije nadmiernie dużo i długo, alkohol staje się dla niego substancją szkodliwego uzależnienia. Natomiast druga osoba (często jest to żona) próbując go ratować kryje jego picie i robi mnóstwo rzeczy za niego, czym nie pomaga mu wyjść z tego problemu a wręcz pomaga tej osobie w picciu. Osoby najbliższe alkoholikowi nie pozostają bezczynne i próbują zatrzymać osobę uzależnioną. To normalny, zdrowy odruch, gdy widzisz, że ktoś się pograża, że niszczy siebie i innych, próbujesz go powstrzymać i ratować. Powstrzymać dosłownie, fizycznie i w przenośni. Powstrzymać w domu, z daleka od "tego okropnego towarzystwa" lub odciągnąć od stołu itd. Powstrzymać przez tłumaczenie, przekonywanie, łzy, manipulacje, kłamstwo. Tym zachowaniem wpada się w pułapkę współzależnienia. A gdy już jesteś w pułapce, przestajesz kierować swoim życiem, a twoje stosunki z bliskimi ludźmi przestają być satysfakcjonujące. Ty sama doświadczasz cierpienia i chaosu, toteż jest oczywiste - potrzebujesz pomocy.



Współzależnienie wiąże cię z osobą uzależnioną w chorym świecie iluzji i zaprzeczeń. Mylnie postępujesz ochraniając osobę pijącą tłumaczeniem: „nie, on nie jest alkoholikiem”, „gdyby miał inną matkę”, „to przeze mnie”, „to dlatego, że ma taką pracę” itd.

Przyzwalanie przejawia się w zwalnianiu kogoś z odpowiedzialności za swoje życie przez branie tego życia w swoje ręce. To ty przecież na przemian oskarżasz lub zbawiasz swego alkoholika. Zatrzymujesz, odciągasz, myślisz za niego, odmawiasz picia za niego, planujesz za niego, podejmujesz za niego życiowe decyzje. Jest jedno



wyście – **nie rób tego!** Nie musisz dłużej przychodzić „z pomocą” alkoholikowi, zacznij „żyć obok” koncentrując się na sobie. Zacznij mówić to, co myślisz i robić to, co mówisz. Nie musisz ukrywać faktu, że szukasz pomocy. Zacznij otwarcie mówić o tym alkoholikowi. Nie musisz dłużej znosić ataków na siebie i dzieci. Jesteś narażona na przeżywanie trudnych i przykrych emocji: bezradności, wstydu, poczucia winy, lęku i urazy, złości, żalu i poczucia krzywdy. Nie musisz być marionetką. Zacznij istnieć osobno i bądź sobą. Naucz się lepiej określać granice swego „ja” w kontaktach z innymi ludźmi pamiętając, że masz prawo bronić się przed inwazją.

Te wszystkie rady i sugestie, o których mówił i które wskazywał p. Michał Dąbkowski na spotkaniu należy przeanalizować i w miarę możliwości konsekwentnie wdrażać w życie.

Spotkanie MKRPA z

W dniu 01.03.2016r. w siedzibie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych odbyło się spotkanie inauguracyjne pracę nowo powołanej Komisji z nowo wybraną przewodniczącą na czele, którą została Pani **Anna Lewandowska-Jopp**. Na początku oczywiście członkowie Komisji oraz przybyli zaproszeni goście pogratulowali nowej przewodniczącej wręczając bukiet kwiatów.



Na spotkanie to MKRPA zaprosiła m.in. kierowniczkę MOPS p. Hannę Maciejewską, dyrektorę PiMBP p. Urszulę Meszyńską, komendanta komisariatu Policji w Chełmży nadkomisarza Mariusza Sobieckiego oraz komendanta Straży Miejskiej p. Krzysztofa Walasiewicza.



Poszczególni goście omówili swoją współpracę z Komisją na swoim szczeblu, wymienili uwagi i spostrzeżenia co do dalszej współpracy w bieżącym roku. Omówiono także plan działania oraz przygotowywane akcje, prelekcje i spotkania. Szczególną uwagę zarówno Komisja jak i poszczególne instytucje pragną zwrócić na młodzież. Wspólnie zapewniono, że każda inicjatywa będzie miała na celu zwiększenie bezpieczeństwa w Chełmży oraz promować będzie trzeźwy styl życia mieszkańców naszego miasta. Szczegóły każdej akcji, organizowanej imprezy czy spotkania będą omawiane na osobnych zebraniach.



Na zakończenie kierowniczka Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej podziękowała p. Marianowi Waleckiemu za współpracę i wrażliwe serce na rzecz osób potrzebujących, jak czytamy w treści wręzonego mu Dyplomu.



„Cyberprzestępczość i inne uzależnienia”

W dniu 8 marca 2016r w sali Chełmżyńskiego Domu Kultury grupa „Bezpieczna Chełmża” przy współudziale chełmżyńskiej Policji zorganizowała panel dyskusyjny o bezpieczeństwie w sieci oraz w cyberprzestrzeni. Spotkanie to miało pokazać jak bezpiecznie poruszać się w Internecie i jakie mogą czyhać zagrożenia. Skierowane było głównie do dyrektorów szkół, pedagogów szkolnych, placówek wychowawczych oraz osób zainteresowanych tym tematem. Udział wzięli również przedstawiciele Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, ponieważ problemy uzależnień w szerokim tego słowa znaczeniu są im bliskie.

Wykład na temat cyberprzestępczości poprowadził podkom. **Tomasz Boroń** z Komendy Wojewódzkiej Policji w Bydgoszczy, z wydziału do walki z cyberprzestępczością. Poruszone zostały różnego rodzaju zagrożenia płynące z surfowania w sieci internetowej, aż do zagrożenia pedofilią włącznie. Osoby zagrożone to dzieci do 15 roku życia, ale również i starsza młodzież. Mówiono także o uzależnieniu się od gier komputerowych i samego komputera.



W części drugiej tego spotkania, które poprowadził policjant z Komisariatu Policji w Chełmży st. sierż. **Michał Biegański** mowa była o „dopalaczach”. W czytelny sposób przedstawił i opisał co to są dopalacze, jakie są ich rodzaje oraz jak je rozpoznawać i jak z nimi walczyć. Szczególnie ważnym był kontekst dopalacze a małoletni, w oparciu o „Ustawę o postępowaniu w sprawach małoletnich”.



W części trzeciej podsumowującej został wyświetlony krótki film pt.: „Wtargnięcie napastnika do szkoły”, którego egzemplarz otrzymali zaproszeni goście. W filmie tym, przedstawiona została hipotetyczna sytuacja napaści terrorystycznej na szkołę i zachowanie się uczni oraz nauczycieli. Do filmu dołączony jest również komentarz.

Członkowie MKRPA w rozmowie z z-cą komendanta Komisariatu Policji w Chełmży podinsp. **Janem Czyżniewkim** zaproponowali w ramach współpracy kontynuację powyższych tematów.



„O problemach uzależnień wśród młodzieży”

W Zespole Szkół Specjalnych w Chełmży w dniu 11 marca 2016r. na zaproszenie pedagoga szkolnego p. Katarzyny Pawlikowskiej Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zorganizowała spotkanie na temat problemów uzależnień wśród młodzieży. Spotkanie to poprowadziła przewodnicząca MKRPA p. **Anna Lewandowska-Jopp** oraz członek Komisji **Marian Walecki**.



Udział wzięli uczniowie Szkoły Zawodowej i Gimnazjum. Wiodącym tematem był problem narkotykowy wśród młodzieży oraz dopalacze. Prowadząca w interesujący sposób wprowadziła słuchaczy w ciąg wykładu. Omówiła temat, co to są narkotyki i ich rodzaje. Jak je rozpoznawać i jak asertywnie odmawiać przy próbie częstowania lub sprzedaży przez dealera. Przestrzegła również przed skutkami prawnymi jakie mogą grozić posiadaczowi narkotyku lub handlującemu. Bardzo szkodliwe i zdradliwe są również tzw. dopalacze, przed którymi również przestrzegala.



Celem lepszej współpracy ze słuchaczami przewodnicząca zaproponowała rozwiązanie krzyżówki, której hasło tematycznie wiązało się z wykładem. Była też praca w grupach, które miały za zadanie ułożyć z przygotowanych przez p. Anię puzzli, hasło – slogan, o tematyce związanej z profilaktyką uzależnień.

Uzupełnieniem tego spotkania była prelekcja p. **Mariana Waleckiego** na temat profilaktyki przeciw alkoholowej. Omówił on między innymi temat szkodliwości alkoholu na zdrowie młodych ludzi w kontekście czynnego uprawiania sportu. Obrazowo przedstawił, że kieliszek wódki, lampka wina czy kufel piwa mają tę samą zawartość etanolu, czyli C_2H_5OH . Zaapelował również o to, żeby wystrzegać się alkoholu i nie traktować go jako znieczulacza, czy środka rozweselającego, dodającego odwagi i pewności siebie. Zapewnił, że alkohol oszukuje i działa wręcz odwrotnie, a bawić się na trzeźwo można równie wspaniale i dobrze.



Na zakończenie p. Ania Lewandowska-Jopp wręczyła nagrody – słodkości osobom, które zwyciężyły w rozwiązywaniu krzyżówki i układaniu puzzli.



Spotkanie Komisji z Radnymi

W dniu 5 kwietnia 2016 roku odbyło się posiedzenie Miejskiej komisji rozwiązywania Problemów Alkoholowych. W spotkaniu gośćmi zaproszonymi byli: Zastępca Przewodniczącego Rady Miasta pani **Małgorzata Polikowska** oraz Przewodnicząca Komisji Spraw Społecznych pani **Krystyna Myszkowska**.

Przewodnicząca MKRPA pani Anna Lewandowska-Jopp zapoznała panie Radne z zakresem zadań i problemów oraz formami ich rozwiązywania przez członków Komisji. Wspomniano też o terapii prowadzonej w siedzibie Komisji oraz Przychodni Zdrowia przy ul. Kościuszki.

W trakcie długiej i wnikliwej dyskusji z udziałem wszystkich członków Komisji i pań Radnych omówiono problematykę związaną z profilaktyką i terapią uzależnień wśród dorosłych, młodzieży i dzieci.

Na zakończenie spotkania pani **Małgorzata Polikowska** wyraziła uznanie dla Komisji za skuteczną i ofiarną pracę na rzecz zapobiegania i rozwiązywania problemów dotyczących uzależnień na terenie miasta Chełmży oraz wyraziła pełną akceptację działań Komisji co do form i zakresu zaplanowanych na 2016 rok działań.

MM



Psychologiczne mechanizmy obronne



W dniu 29 kwietnia po dwu miesięcznej przerwie związanej z Wielkim Postem, Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wznowiła cykl spotkań terapeutycznych jakie odbywają się w salce Domu kapitulnego. Tym razem wykład pt.: „Psychologiczne mechanizmy obronne”, poprowadził tak jak poprzednio specjalista terapii uzależnień p. **Michał Dąbkowski**.

Uczestnicy spotkania na początku wysłuchali konkretnych informacji o tym co to są psychologiczne mechanizmy obronne? A według teorii Zygmunta Freuda psychologiczne mechanizmy obronne, zwane także mechanizmami obronnymi ego, najprościej można określić jako zwykle nieświadome sposoby unikania i redukcji potencjalnie zagrażających nam uczuć jak strach czy lęk. Z jednej strony są one niezbędne dla utrzymania równowagi psychicznej, a z drugiej mogą być źródłem problemów psychicznych. Rzeczywiście jednak mechanizmy obronne chronią ludzką psychikę i pomagają radzić sobie z trudnymi zdarzeniami, jednak często nadmierne ich stosowanie przeradza się w nawyk i trwale zniekształca postrzeganie rzeczywistości. Mogą także tłumić umiejętności i chęci do zaangażowania się w nowe doświadczenia.

Również wg Freuda jak zauważył p. Michał, można wyodrębnić trzy dziedziny życia psychicznego: „Id” – jako dziedzinę naturalnych popędów i instynktów; „Ego” – instancję zwróconą w kierunku świadomości i „Superego” – instancję obejmującą ideały i normy moralne. Wyszczególnić należy także takie mechanizmy obronne jak: tłumienie, zaprzeczenie, wyparcie, projekcja, przemieszczenie, regresja, introjeksja, identyfikacja, racjonalizacja, sublimacja, kompensacja, humor, ironia, żart.

Następnie terapeuta omówił również psychologiczne mechanizmy obronne, które dotyczą ludzi uzależnionych tzw. PMU (Psychologiczne Mechanizmy Uzależnień). Do takich mechanizmów należy: 1.Mechanizm nałogowej regulacji uczuć, 2.Mechanizm iluzji i zaprzeczeń oraz 3.Mechanizm rozproszonego, rozdwojonego i wyrażonego „JA”.

Bardziej szczegółowych informacji można było się dowiedzieć uczestnicząc w odbytym spotkaniu i biorąc udział w dyskusji z p. **Michałem Dąbkowskim**.



Posiedzenie Komisji w dniu 04.05.2016r.

4 maja 2016 roku odbyło się kolejne posiedzenie MKRPA. W spotkaniu udział wzięła uczestniczka grupy DDA w Toruniu pani **Monika Marszałkowska**. Przedstawiła członkom Komisji propozycję utworzenia i poprowadzenia grupy DDA w Chełmży. Stwierdziła, iż posiada odpowiednią wiedzę i doświadczenie w tym zakresie. Pani Monika zna wiele osób z Chełmży, które dojeżdżają na spotkania DDA do Torunia. Sytuacja ta wiąże się z obciążeniem finansowym z powodu dojazdów. Członkowie Komisji zadali gościowi wiele pytań i w wyniku wnikliwej dyskusji zaaprobowali ten pomysł. Zadeklarowali pomoc, życząc powodzenia.

Kolejnym gościem posiedzenia Komisji była socjoterapeutka **Anna Kozińska**, która prowadzi terapię w siedzibie Komisji dwa razy w miesiącu w sobotę od godziny 9⁰⁰ do godziny 12⁰⁰. Praca pani terapeutki koncentruje się na przemocy w rodzinie, mediacjach rodzinnych, odbudowywaniu autorytetu rodziców oraz wsparciu terapeutycznym dzieci. Od stycznia do kwietnia 2016 roku udzieliła ona pomocy 30 osobom dorosłym i 20 dzieciom w naszym mieście. Pani Anna często współpracuje z MOPS-em i pedagogami szkolnymi.



Trzecim zaproszonym gościem posiedzenia był pan **Michał Dąbkowski**, terapeuta od wielu lat związany z Komisją i bardzo dobrze znający realia naszego miasta. W dziedzinie uzależnień pan Michał prowadzi terapie dwa razy w miesiącu, w sobotę od godziny 9⁰⁰ do godziny 12⁰⁰. Jedną sobotę w miesiącu poświęca na zajęcia wykładowo-warsztatowe dla grupy AA. Zajęcia te z uwagi na urozmaiconą tematykę i formę cieszą się ogromną popularnością. Pan Michał zaproponował, aby raz na kwartał mógł prowadzić prelekcje dla dzieci i młodzieży w chełmżyńskich szkołach. Ustalono także, że w dniu 23 maja o godz. 11⁰⁰ odbędzie się taka prelekcja w Gimnazjum nr 2 Szkole Specjalnej.

W dniu 12 maja o godzinie 17⁰⁰ w Szkole Podstawowej nr 3 odbędzie się prelekcja dla rodziców dotycząca uzależnień z uwzględnieniem dopalaczy, którą poprowadzi terapeuta **Kornel Jarzębiński**.

Cel spotkania MKRPA został w pełni osiągnięty. W wyniku dyskusji z zaproszonymi gośćmi zaplanowano nowe, ciekawe działania na bieżący rok.



MM

„Dom wolny od używek”

Stosowanie substancji psychoaktywnych przez młodzież, a życie rodzinne.



Pod takim tytułem w dniu 12 maja 2016r. w Szkole Podstawowej nr 3 odbyło się spotkanie z rodzicami, zorganizowane przez dyrekcję Szkoły w ramach współpracy z Miejską Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Spotkanie to poprowadził specjalista terapii uzależnień z Torunia p. **Kornel Jarzębiński**.

Już na wstępie dyrektor Szkoły p. **Sylwia Kobusińska** poinformowała rodziców, że spotkanie to ma na celu wyczulenie rodziców na często niewłaściwe postępowanie ich względem dzieci, które niestety dzisiaj wiedzą dużo więcej o narkotykach i tzw. dopalaczach oraz o innych środkach psychoaktywnych niż ich rodzice.



Terapeuta w sposób bardzo obrazowy, ale jednocześnie profesjonalny pokazał po co młodzi ludzie sięgają po narkotyki? – a sięgają często z ciekawości. Ale rodzi się pytanie jakiej i czego? Żeby być ważnym – ale dla kogo? Żeby uciec od problemów, ale na jak długo? Żeby dobrze się bawić – ale co ryzykujesz taką zabawą? A często taka zabawa kończy się śmiercią! Wreszcie, żeby zwrócić na siebie uwagę – ale czyją?

Rodzice w trakcie prelekcji mogli usłyszeć jakie powinny być relacje i zadanie okresu dorastania na etapie rodzice a ich dzieci. Jak powinna być budowana i utrzymywana więź emocjonalna z dzieckiem? Budowanie systemu przekonań i wartości u swoich dzieci oraz uczenie konstruktywnych sposobów spędzania wolnego czasu.

Pan Kornel zapoznał słuchaczy również z czynnikami mającymi wpływ na wzory używania substancji psychoaktywnych. Wśród nich można wyszczególnić powody to, że jest ich niska cena (20÷50zł), łatwa dostępność i legalność wielu środków oraz unikanie wykrycia przez szkołę czy rodziców. Warto dodać, że używanie, a później nadużywanie narkotyków przebiega od „rekreacji” do uzależnienia.



Terapeuta przedstawił także objawy uzależnienia i momenty kiedy należało by się zacząć niepokoić. Opisał również niektóre narkotyki jak np. marihuanę, haszysz i ich działania, które uważne są przez pseudo znawców za nieszkodliwe. Nic bardziej mylnego, każda nawet najmniejsza dawka może uzależnić i to psychicznie. Często pojawiają się w opozycji do innych narkotyków, jak papierosów i alkoholu. Są popularne wśród młodych ludzi i ich rówieśników, gdyż są najłatwiejsze do zdobycia i tanie.

Rodzice uczuleni zostali również na to, że niektóre narkotyki mogą być zastępowane przez młodzież jako środki uspokajające i nasenne, a które równie szybko uzależniają psychicznie i fizycznie.

Patrząc ze strony dziecka rodzice również powinni pamiętać i szanować potrzeby i prawa dziecka, być przykładem i budować własną wiarygodność w oczach dziecka, ale jednocześnie wymagać i stawiać dziecku warunki możliwe do spełnienia. Pozwól dziecku doświadczać konsekwencji jego decyzji, radził rodzicom p. Kornel Jarzębiński. Jasno określi zasady dotyczące zakazu stosowania środków odurzających oraz ucz jak zwyciężać trudności i jak radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Omówiony został także temat co robić, jeśli okaże się, że twoje dziecko zażywa narkotyki. I tu padło kilka dobrych rad: nie unikaj tego problemu, nie ukrywaj go przed innymi członkami rodziny, wysłuchaj tego co dziecko ma do powiedzenia oraz zastosuj zasadę ograniczonego zaufania. Wreszcie, jeśli już będzie taka potrzeba skorzystaj z pomocy specjalistów.

Na zakończenie kilka cennych informacji przekazał członek MKRPA **Tomasz Zieliński** o tym, że w razie potrzeby rodzice i dzieci mogą skorzystać z pomocy Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w każdą środę w Punkcie Konsultacyjnym od godz. 18⁰⁰ ÷ 20⁰⁰ oraz w każdą sobotę od godz. 9⁰⁰ u specjalisty terapii uzależnień w siedzibie Komisji przy ul. Tumskiej 12.

Spotkanie podsumowała v-ce dyrektor SP3 p. **Iwona Wierzbicka** dziękując terapeutce za wykład, Komisji za organizację a rodzicom za przybycie.



MM

Koncert zespołu „Cisza jak ta”

Podoba mi się Cisza jak ta... ale nie o taką ciszę chodzi! Tak zapowiedział koncert zespołu „**Cisza jak ta**” zorganizowany przez Powiatową i Miejską Bibliotekę Publiczną im. Juliana Prejsa w Chełmży prowadzący Marian Walecki.



Koncert zyskał również poparcie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, gdyż promuje on zdrowy i trzeźwy styl życia.

Na widowni zasiadła młodzież ze swymi opiekunami, pedagogami i dyrektorami chełmżyńskich Szkół Podstawowych, Gimnazjum nr1 oraz uczniów z Zespołu Szkół w Chełmży.



Koncert zespołu "Cisza jak ta" to wiersze największych polskich poetów, połączone słowem wiążącym, które ukierunkowywać miał słuchaczy na uniwersalne wartości zawarte w poezji mistrzów słowa. Koncert poezji śpiewanej oparty jest o promocję wartości podstawowych - wiary, nadziei i miłości, a także przebaczenia, powiedział leader zespołu **Michał Łangowski**.

Cały koncert był wędrówką po świecie meandrów dobra i zła, a między utworami słowo prowadzącego wyraźnie wskazywało właściwe ścieżki.

Swoją muzyką zespół niósł radość i uśmiech, ale także refleksję i zadumę. Poezją zdają się oczyszczać świat z brudu, smutku i zła. To pieśni sercem pisane.

Piosenki zespołu oparte są na wierszach największych polskich poetów, których słowa doskonale czują się w otoczeniu zarówno poezji jak i prozy. Edward Stachura, Agnieszka Osiecka, Bolesław Leśmian, Halina Poświatowska, Jonasz Kofta i wielu, wielu innych mistrzów słowa, przeniosło słuchaczy w lepszy, piękniejszy świat.



Młodzież na widowni z uwagą a chwilami z zadumą, wysłuchała pięknych momentami lirycznych utworów wykonywanych przez zespół, ale nie szczędziła braw i oklasków przy utworach bardziej rytmicznych. Cały występ był w radosnym nastroju co było widać na twarzach słuchaczy.

MW



Przemoc i agresja w rodzinie

W swym kolejnym spotkaniu, które organizuje cyklicznie raz w miesiącu Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w salce Domu Kapitulnego uczestnicy omawiali problem przemocy i agresji w rodzinie. Spotkanie to odbyło się w dniu 27 maja 2016r. a poprowadził je specjalista terapii uzależnień p. **Michał Dąbkowski** z Torunia.



Już na wstępie terapeuta zauważył, że nie można stawiać znaku równości między przemocą a uzależnieniem. Stawianie takiego znaku jest to nadużyciem. Skąd więc się bierze w nas przemoc? W jakiś sposób wszyscy używamy przemocy, zauważył p. Michał. Formą przemocy mogło już być takie powiedzenie z dzieciństwa: „Nie złość się, bo złość piękności szkodzi”. A więc źródłem przemocy są emocje i uczucia.



Przemoc w rodzinie charakteryzuje się tym, że jest intencjonalna, gdy przemoc jest zamierzonym działaniem, narusza dobra osobiste oraz powoduje cierpienie i ból. Przemoc w rodzinie może przybierać różne formy np.: fizyczna (popychanie, bicie, policzkowanie, nieudzielanie koniecznej pomocy, itp.), psychiczna (wyśmiewanie poglądów, religii, pochodzenia, krytyka, wmawianie choroby psychicznej, itd.), seksualna (wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie seksu z osobami trzecimi, zazdrość na tle seksualnym itd.) i ekonomiczna (nie zaspakajanie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny, odbieranie zarobionych pieniędzy, itp.).

Nie prawdą jest mit, że przemoc domowa dotyczy tylko rodzin patologicznych, zdarza się ona we wszystkich grupach społecznych niezależnie od poziomu wykształcenia, sytuacji ekonomicznej i zawodowej. Nie trzeba mieć siniaków i złamanych kości, aby być ofiarą przemocy domowej. Poniżanie i obelgi bołą tak samo jak bicie. Uzależnienie od alkoholu nie zwalnia od odpowiedzialności za czyny. Sprawcę przemocy należy bezwzględnie karać i leczyć.

Reasumując spotkanie terapeuta prosił żeby zapamiętać, że zachowania przemocowe są zachowaniami wyuczonymi i tego należy się odzwyczaić. Jedyłą i główną receptą na przeciwdziałanie przemocy jest mówienie o tym głośno a nie ukrywanie. Osoba doświadczająca przemocy musi swoich praw się domagać. Pomocna w tym jest niewątpliwie tzw. „**Niebieska karta**”, którą osoba pokrzywdzona, często jest to żona, powinna założyć aby chroni siebie, swoją rodzinę i swoją godność. Kartę taką może założyć Policja, MOPS, lub każda inna instytucja zajmująca się opieką i pomocą społeczną.

MW



Zagrożenie współczesnymi uzależnieniami wśród młodzieży

Dnia 30 maja 2016r. w Zespole Szkół Specjalnych w Chełmży odbyło się spotkanie uczniów Gimnazjum i Szkoły Zawodowej z terapeutą panem **Michałem Dąbkowskim**.

Spotkanie to zorganizowała Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży na prośbę dyrekcji Zespołu Szkół, a tematem spotkania był problem występowania uzależnień wśród młodych ludzi. Pan Michał odwołując się do swojego wieloletniego doświadczenia w pracy z młodzieżą przedstawił rodzaje uzależnień oraz sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Na dzień dzisiejszy, nie tylko alkohol jest środkiem, od którego można się uzależnić. Bardzo niebezpieczne uzależnienia mogą grozić wam w przypadku nadużywania np.: papierosów, narkotyków, dopalaczy, Internetu i jeszcze wielu innych „modnych” używek – przestrzegał terapeuta.



Poinformował również zebranych gdzie szukać pomocy w przypadku zauważenia niebezpiecznego nadużywania jednego z powyższych środków przez kolegów lub znajomych oraz zapoznał z formami pomocy jaką mogą znaleźć na terenie miasta i powiatu.

Na koniec młodzież miała okazję do zadawania pytań.



Komisja udziela wsparcia Grupom samopomocowym

Wzorem lat ubiegłych Komisja ponownie wyszła naprzeciw i pozytywnie zaopiniowała wnioski o dofinansowaniu najmu autokaru dla osób chętnych do wzięcia udziału w Ogólnopolskich Spotkaniach Trzeźwościowych Grup AA, A-anon, DDA, Al.-ateen itd. w Częstochowie i Licheniu.

I tak już 4 czerwca 2016 roku osoby zainteresowane problemem alkoholowym z naszego miasta mogły uczestniczyć w „XXVIII Ogólnopolskich Spotkaniach Trzeźwościowych Częstochowa 2016”, które na Jasnej Górze odbywały się w tym roku pod hasłem:

„Trzeźwieję, by być lepszym człowiekiem”.



Kolejnym takim spotkaniem, w którym również wzięty udział osoby poszukujące wsparcia w trzeźwości a także pomocy w

rozwiązaniu problemu alkoholowego czy może innego uzależnienia, był udział 30 lipca 2016r. w „24 Ogólnopolskich Spotkaniach Trzeźwościowych” w Sanktuarium Maryjnym w Licheniu, które odbywało się tym razem pod hasłem:

„Zwolnij i ciesz się życiem”.

W programie takich spotkań są możliwości uzyskania wsparcia duchowego biorąc udział np. w Mszy Św., „Drodze Krzyżowej” itp., a także w różnego rodzaju prelekcjach, odczytach oraz uczestniczyć w mityngach AA - Anonimowi Alkoholicy, Al-Anon - Krewni i Przyjaciele Alkoholików DDA - Dorosłe Dzieci Alkoholików, NA - Anonimowi Narkomani, AH - Anonimowi Hazardziści, AP - Anonimowi Palacze, AŻ - Anonimowi Żarłocy, Al.-ateen - Dzieci



Alkoholików, SLAA – Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości a także AD – Anonimowi Depresanci. Poza tym osoby zainteresowane mogły skorzystać i wziąć udział w Warsztatach wsparcia dla rodzin osób zadłużonych i ich rodzin, a także skorzystać ze Spotkań Indywidualnych z psychologami, terapeutami uzależnień, wolontariuszami oraz doradcami rodzinnymi.

Spotkanie robocze MKRPA

W dniu 7 czerwca 2016r odbyło się posiedzenie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży.

Gościem zaproszonym była Pani **Teresa Nowicka**, Naczelnik Wydziału Spraw Społecznych i Obywatelskich Urzędu Miasta Chełmży.

W trakcie swojego wystąpienia Pani Naczelnik wskazała między innymi, że samorząd lokalny jest odpowiedzialny za realizację zadań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych, a zadania MKRPA wynikają z Gminnego Programu Profilaktyki.

Następnie stwierdziła, że nowe zadania dotyczące problemów alkoholowych i narkomanii należy weryfikować i po zanalizowaniu przez członków Komisji włączyć do planu pracy.

Zwróciła też uwagę, że prawidłowa współpraca MKRPA z placówkami oświatowymi, terapeutami i stowarzyszeniami abstynenckimi polegająca na wspólnych inicjatywach na rzecz profilaktyki przeciw uzależnieniom, a w szczególności w ramach promocji i realizacji zadań w tym zakresie, organizowaniu szkoleń i spotkań roboczych ma kluczowe znaczenie dla osiągnięcia zamierzonych rezultatów i efektywnego oddziaływania na społeczność lokalną.

Po zakończeniu wystąpienia uczestnicy spotkania w trakcie dyskusji podzielili się swoimi doświadczeniami wynikającymi z długoletniej pracy w Komisji oraz wymienili poglądy na omawiane tematy.

MM



Jak odbudować autorytet rodzica



Autorytet utracić jest łatwo ale odbudować go jest bardzo trudno. Takim spostrzeżeniem rozpoczęło się spotkanie zorganizowane przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, które odbyło się w dniu 17 czerwca 2016r. w salce Domu Kapitulnego przy Bazylice Konkatedralnej p.w. Trójcy Świętej w Chełmży, a poprowadził je psychoterapeuta p. **Michał Dąbkowski**.

Wychowując nasze dzieci, bardzo się o nie troszczymy, poświęcamy się dla nich oczekując w zamian "tylko" szacunku. Ale żeby dziecko uznało nas za autorytet, potrzeba więcej zaangażowania z naszej strony. Na autorytet każdy rodzic musi sobie zwyczajnie zapracować. Autorytet rodziców jest nieodzownym czynnikiem prawidłowego wychowania w każdej rodzinie. W społeczeństwie pokutuje myślenie, że nadużycia wobec dzieci zdarzają się jedynie w rodzinach patologicznych, zrekonstruowanych czy niepełnych. Jednak błędy wychowawcze popełnia każdy rodzic.

Jeszcze łatwiej utracić, a trudniej odbudować autorytet, gdy dotyczy to rodzica uzależnionego. Dzieci mają prawo do szacunku, miłości, wsparcia i dzieciństwa. Niestety, często te prawa są łamane przez rodziców, powodując łzy, ból, skrzywdzenie, zaniżone poczucie własnej wartości, myśli samobójcze i depresję. Przecież każde dziecko dorastając wzoruje się na postępowaniu taty czy mamy, a widząc postępowanie rodzica traci do niego zaufanie lub niestety, ale postępuje podobnie - zauważył terapeuta. Jako rodzic należy być wiarygodnym w tym co się mówi, robi i co się czyni. Często jednak zdarza się, że osoba nadużywająca alkoholu nie dotrzymuje danego słowa czy obietnicy, czym traci zaufanie u dziecka.



Nierzadko rodzice myślą, że dziecko rodzi się ze świadomością tego, iż powinno ich szanować. Dziecko ma wpajane: „czcij ojca swego i matkę swoją”, ale widząc zachowanie rodzica gubi się i nie rozumie o co chodzi. Rodzice muszą wpoić dzieciom te wartości, którymi chcieliby być obdarzani.

Na zakończenie p. Michał zaznaczył, że odbudować autorytet można tylko pracą nad sobą. Nie ma lepszej metody wychowania, niż przykład własny.

Oczekujesz poszanowania i szacunku od dziecka, ale czy na nie zasługujesz?

MW

O bezpiecznych wakacjach w KST „Włókniarz”

W dniu 15 lipca 2016r. Zarząd Klubu Sportowo Turystycznego „Włókniarz” w Chełmży w ramach współpracy z Miejską Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zorganizował spotkanie informacyjno, wychowawczo terapeutyczne dla swoich członków pod tytułem „**Bezpieczne wakacje**”.



W spotkaniu tym udział wzięli młodzi wodniacy, kajakarze i żeglarze oraz ich trenerzy z prezesem Klubu **Maciejem Zdrojewskim** na czele.

O bezpieczeństwie i zagrożeniach, jakie mogą czyhać w czasie wakacji na młodych ludzi mówił funkcjonariusz Policji asp. sztab. **Krzysztof Kwietniewski**. Mówił o niebezpiecznym surfowaniu w sieci Internetu i o cyberprzestępczości. Omówił także zmiany w kodeksie drogowym i bezpiecznym poruszaniu się po ulicach, pieszo czy rowerem. Mimo, że w spotkaniu tym uczestniczyli wodniacy, to jednak Pan Policjant przypomniał także o rozważnym zachowaniu się nad wodą i o bezpiecznej kąpeli.



W części drugiej członek MKRPA **Marian Walecki** mówił o negatywnym wpływie spożywania alkoholu na młode organizmy oraz o skutkach nadużywania alkoholu i wynikających z tego konsekwencjach. Przypomniał o tym, że młody człowiek może zostać namówiony i może zechce spróbować wypić np.: „z ciekawości”, – ale rodzi się pytanie, ciekawości, jakiej i czego?, lub „żeby być ważnym”, – ale, dla kogo?, a może „żeby zwrócić na siebie uwagę”, – ale czyją i jaką?



Czy wiecie, że w szklance piwa, lampce wina i kieliszku wódki jest taka sama zawartość tj. 20 gram czystego alkoholu etylowego (spirytusu) – przypomniał, p. Marian. Oznacza to, że wypijając np. 10 piw możemy przyrównać to do wypicia 0,5 l wódki! Ogólnie przestrzegł przed spożywaniem alkoholu szczególnie przez młodych ludzi, gdyż właśnie takie młode organizmy alkohol bardzo niszczy i szybko uzależnia.

W kolejnej trzeciej już części o zagrożeniach, jakie płyną z zażywania narkotyków, dopalaczy i innych środków psychoaktywnych mówił członek MKRPA **Tomasz Zieliński**. Przypomniał młodym członkom KST „Włókniarz”, nazwiska byłych, często już nieżyjących członków tego Klubu, o ich zasługach i osiągnięciach sportowych dla Chełmży i naszego regionu. I dlatego warto brać z nich przykład i nie patrzeć na dopalanie się jakimiś środkami psychoaktywnymi, ale dążyć do sukcesów przynajmniej takich, jakie Oni osiągnęli – zaznaczył p. Tomasz.



Na zakończenie członkowie MKRPA przypomnieli o możliwości uzyskania pomocy w przypadku zauważenia u siebie lub u kogoś bliskiego problemu alkoholowego, narkotykowego lub jakiegokolwiek uzależnienia zgłaszając się do siedziby MKRPA.

Prowadzący kończąc spotkanie życzyli wszystkim uczestnikom spotkania spokojnych, radosnych i bezpiecznych wakacji.

Wpływ rozwoju osobistego na zachowanie abstynencji

Kolejne spotkanie zorganizowane przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w salce Domu Kapitulnego w dniu 29 lipca 2016r. skierowane było tym razem w szczególności do osób borykających się z problemem alkoholowym, ale udział w nim mógł wziąć także każdy chętny. Spotkanie to, tak jak poprzednie poprowadził specjalista terapii uzależnień p. **Michał Dąbkowski**.



Zarówno w uzależnieniu, jak i współuzależnieniu niejednokrotnie mamy do czynienia z zaburzeniem poczucia kontroli lub z nadmierną kontrolą bądź poczuciem bezradności. Program Rozwoju Osobistego (PRO) dla człowieka wychodzącego z choroby alkoholowej jest doskonaleniem pracy nad sobą i jednocześnie jest najważniejszym narzędziem w pracy z ludźmi, jakim jest zdrowa osobowość. Rozwój osobisty to nie tylko nasz rozwój, ale również rozwój naszych bliskich czy znajomych. Jest to także pokonywanie swoich słabości i lęk przed oceną innych, ale i umiejętność słuchania też tego, co mówią inni. Praca nad sobą prowadzi do zmian i daje poczucie siły, pewności siebie, zmniejszenia poziomu lęku, a także zmniejszenia nasilenia objawów psychopatologicznych.

Ogromną formą rozwoju osobistego jest uczestnictwo w tzw. Grupach wsparcia jak np.: AA, Al-anon, DDA, itp. Rozwój osobisty to w pewnym sensie również rozwój duchowy, to wyznaczanie celów, dawanie świadectwa, jakim jestem na co dzień, to wyjście poza siebie i niesienie pomocy drugiemu człowiekowi.



Dla człowieka trzeźwiejącego program rozwoju osobistego jest nieodzowny. Dzięki jego rozwojowi osobistemu trzeźwiejący alkoholik zyskuje szacunek i poważanie wśród innych ludzi, a także jest inaczej postrzegany - dodał terapeuta p. Michał Dąbkowski.

Na zakończenie uczestnicy spotkania podzielili się świadectwami swojego rozwoju osobistego.

MW



SIERPIEŃ - miesiąc trzeźwości

podjmiesz się wyzwania?

Apel Zespołu Konferencji Episkopatu Polski ds. Apostolstwa Trzeźwości o abstynencję w sierpniu 2016 r.

Jak co roku, Kościół w Polsce apeluje do wierzących i wszystkich ludzi dobrej woli o dar abstynencji. Podjęta ofiara abstynencji może pomóc komuś w wyzwoleniu się ze zniewolenia.

„MŁODZI, NIE DAJCIE SIĘ ZNIEWOLIĆ!”

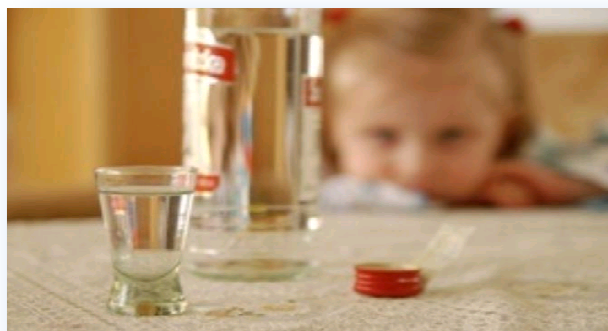
W tym szczególnym czasie Kościół w Polsce ponawia sierpniowy apel o abstynencję. Zrezygnujmy z napojów alkoholowych! Niech będzie to dar naszej miłości do Boga i bliźnich. Pokażmy innym, że jesteśmy wolni i miłosierni, że potrafimy żyć szczęśliwie bez alkoholu. Wesprzyjmy tych, którzy walczą o swoją trzeźwość i potrzebują naszej pomocy.

Abstynencja nie jest czymś dziwnym i wyjątkowym, jest konieczna w wielu sytuacjach ludzkiego życia. Zachowanie całkowitej abstynencji jest niezbędne w pracy, podczas kierowania pojazdami, w czasie opieki nad dziećmi, w oczekiwaniu na narodziny. Na siedem miliardów ludzi żyjących na ziemi, zdecydowana większość w minionym roku nie spożyła żadnego napoju alkoholowego. Abstynenci stanowią aktualnie większość ludzkości.

(...)Pytamy jak papież Franciszek: Czy nie sprzedają matki ojczyzny media, w których każdego dnia tak wiele reklam zachęca do spożywania alkoholu, ukazując alkohol jako warunek ciekawego, nowoczesnego, pięknego, dobrego życia?

(...)Przecież wiemy doskonale, że właśnie katolickie wychowanie najsilniej chroni przed uzależnieniem. Alkohol w Polsce jest wszechobecny. Można go kupić wszędzie i o każdej porze dnia. Stacje paliw powinny zmienić nazwę na stacje alkoholowe, bo w wielu mniejszych miastach i miejscowościach są głównym punktem całodobowego handlu alkoholem.

(...)Pamiętajmy, że nie będzie trzeźwego narodu bez zdecydowanej i konsekwentnej polityki ograniczania fizycznej i ekonomicznej dostępności alkoholu, a także zakazu jego reklamy.



„Co daje Ci sport?”

W dniu 25 sierpnia w sali Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. J. Prejsa, Zarząd Klubu Sportowego „Legia” w ramach współpracy z Miejską Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zorganizował spotkanie pod ww. tytułem. Spotkanie to poprowadził specjalista terapii uzależnień **Kornel Jarzębiński**, który na co dzień prowadzi Studio Rozwoju Personalnego „Progress Line”, a oprócz tego jest instruktorem rekreacji ruchowej o specjalności: fitness - ćwiczenia siłowe.



W spotkaniu tym udział wzięli młodzi piłkarze, trenerzy, rodzice oraz członek Zarządu Klubu **Bogdan Worytko**. Mając takie doświadczenie, terapeuta profesjonalnie nawiązał kontakt ze słuchaczami. Już w temacie: „Narkotyki: co się z nim kojarzy?” można było znaleźć wiele cennych odpowiedzi i podpowiedzi nad którymi warto się zastanowić. Jak sięgacie po narkotyki tracicie wszystko – przestrzegali p. Kornel. Warto zastanowić się co stawiacie na szali. Na pytanie młodego piłkarza czy są narkotyki miękkie i twarde, odpowiedź była stanowcza: „Nie ma takich!!!”. Wszystkie są jednakowo niebezpieczne, groźne i szkodliwe, dodając, że nie ma narkotyków, które nie uzależniają. Jednak na dzień dzisiejszy najgroźniejsze są tzw. „dopalacze”, bo tak właściwie to nie wiadomo co za trucizna w nich jest, przestrzegali terapeuta. Może w nich znaleźć się nawet trutka na szczury.

Rodzi się więc pytanie: „Po co więc młodzi ludzie sięgają po narkotyki?”:

1. **z ciekawości: CZEGO? JAKIEJ?** 2. **żeby być ważnym: DLA KOGO?** 3. **żeby uciec od problemów: NA JAK DŁUGO? W JAKIE WPAŚĆ?** 4. **żeby odreagować stres: ZA JAKĄ CENĘ?** 5. **żeby dobrze się bawić: CO RYZYKUJESZ TAKĄ ZABAWĄ?** 6. **żeby się nie bać: O JAKĄ ODWAGĘ CHODZI?** Na te i wiele innych pytań można było usłyszeć uczestnicząc w tym spotkaniu.



Pan Kornel zacytował też kilka ciekawych wypowiedzi znanych sportowców, a ich autorów mieli odgadnąć uczestnicy. Na przykład, kto jest autorem tej wypowiedzi cyt.: „*You have to fight to reach your dream. you have to sacrifice and work hard for it*” co po tłumaczeniu oznacza: „Trzeba walczyć, aby osiągnąć swoje marzenia. trzeba poświęcić i ciężko pracować dla niego”, lub „Wiele poświęciłem opuszczając moją rodzinę i Argentynę by być najlepszym”, czy też „Wiara pomaga mi na boisku, ale i poza nim, aby być po prostu dobrym człowiekiem”, czy w końcu: „Nigdy nie imprezowałem ani nie miałem innego życia poza piłką nożną”. Terapeutę ucieszyło to, że autorów większości cytowanych wypowiedzi młodzi piłkarze dobrze znali. A byli nimi m.in. Messi, Błaszczykowski, Lewandowski, Ronaldo itd.

Na zakończenie p. Kornel wyświetlił krótki filmik motywacyjny z projektu „Odważ się żyć” pt.: „Tylko siebie możesz winić”.

Podsumował spotkanie członek Komisji Marian Walecki informując dodatkowo, że w przypadku szukania pomocy można ją uzyskać w siedzibie MKRPA przy ul. Tumskiej 12.

„Rola wiary w rozwoju duchowym”

Zagadnienie wiary należy do najważniejszych we wszystkich próbach analizy drogi rozwoju duchowego człowieka. W obecnej sytuacji człowieka i świata duchowość pozostaje w pewnym rozdarciu.

Od takich słów rozpoczęło się spotkanie zorganizowane przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych z psychoterapeutą p. **Michałem Dąbkowskim** w salce Domu Kapitulnego w dniu 26 sierpnia 2016r. pod ww. tytułem.



Duchowy zmysł człowieka, czyli rozum, otwarty jest na poznanie prawdy. W ten sposób uczestniczy ona w najgłębszym życiu człowieka. Rozwój życia duchowego jest rozwojem w wierze, która z jednej strony odsłania Prawdę, którą jest Bóg, zaś z drugiej domaga się ze strony człowieka nieustannego oczyszczania.

Jeżeli ten problem spotyka człowieka uzależnionego, to rodzi się często pytanie: Wiara – ale w co? Jak ją rozumieć? Picie, dalej uzależnienie może być powodem odchodzenia od wiary. Człowiek uzależniony musi kłamać, bo jest to przypisane uzależnieniu. Musi kłamać dlaczego pije, dlaczego nie chce przestać pić itd. Wiara daje mu nadzieję, że jest jakaś siła, która mu pomoże. Może na tą chwilę to być siła wyższa, jakkolwiek ją pojmujesz.

Na doktrynach wiary powstał ruch Anonimowych Alkoholików, który już na wstępie mówi, że: „Uwierzyliśmy, że Siła Wyższa może przywrócić nam zdrowie” – przypomniał terapeuta.



Człowiek uzależniony gdy mu się życie nie układa i zaczyna wątpić ma żal do Boga i do ludzi, tylko nie do siebie. W pewnej przypowieści pt.: „Orędzie serca” jest pokazana taka scena: „Gdy w ciężkich chwilach, nad brzegiem morza na piasku w pewnym momencie zamiast dwóch śladów widzi tylko jeden, ma żal do Boga, że go opuścił. Jednak Bóg mu odpowiedział, że właśnie w tych najcięższych momentach jego życia, On niósł go na swych rękach”. Taka przypowieść człowiekowi wątpiącemu, nie koniecznie uzależnionemu daje wiarę, nadzieję i siłę.

Ciekawe były też świadectwa uczestników spotkania odnośnie wiary i doświadczenia jakie doznali w czasach picia, a którymi wspólnie się dzielili. Bardzo znaczący był taki cytat:

„Gdzie nie ma Wiary, tam jest lęk”.

Najcenniejsze z tego spotkania jest to, że o wierze i Bogu tak łatwo i pięknie można mówić w środowisku osób trzeźwiejących i to bez osoby duchownej – stwierdził jeden z uczestników.

W tym momencie Komisja dziękuje proboszczowi naszej Parafii ks. kan. Krzysztofowi Badowskiemu za współpracę i umożliwianie organizowania spotkań tak potrzebnych ludziom potrzebującym wsparcia duchowego w tym miejscu.

Komisja dziękuje

Miłą niespodzianką dla Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych sprawiła pani **Katarzyna Giełdon**, która poinformowała, iż posiada taśmy magnetowidowe, na których są nagrane materiały o tematyce alkoholowej. Zamiast je wyrzucić postanowiła je bezinteresownie przekazać na potrzeby Komisji.



Okazało się, że na taśmach są rzeczywiście nagrane materiały, które mogą pomóc w profilaktyce rozwiązywania problemów alkoholowych i narkotykowych. Na pewno materiały te będą wykorzystane w szczytnym celu i mogą pomóc zarówno członkom Komisji jak i ludziom potrzebującym i szukającym pomocy w rozwiązaniu problemu alkoholowego lub jakiegokolwiek innego uzależnienia.

Komisja doceniając intencję Pani Kasi, wręczyła Jej dyplom jako podziękowanie i zarazem pokwitowanie odbioru kaset magnetowidowych.



Konferencja

Członkowie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży p. **Marian Walecki** oraz p. **Tomasz Zieliński** wzięli udział w Naradzie dla Pełnomocników Gminnych ds. Rozwiązywania Problemów Uzależnień i Członków Gminnych Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Narada ta odbyła się w dniu 19 września 2016r. w Centrum Kulturalno Kongresowym "Jordanki" w Toruniu.

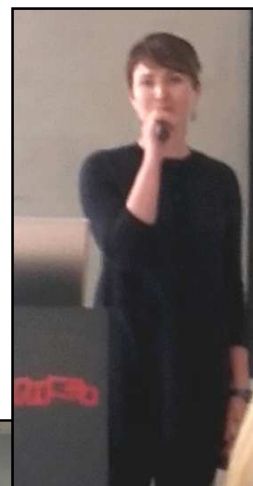
Spotkanie to składało się z kilku części i miało charakter informacyjno-szkoleniowy. Poprowadzili je m.in. dr. **Małgorzata Wiśniewska** - z-ca dyrektora Departamentu Spraw Społecznych i Zdrowia przy Urzędzie Marszałkowskim, która reprezentowała Marszałka Województwa Kujawsko Pomorskiego Piotra Całbeckiego. Omówiła temat: „Ustawa o Zdrowiu Publicznym i Narodowy Program Zdrowia-implikacje dla polityki antynarkotykowej”.



Następnie Pani **Anna Strzelecka** reprezentująca Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii **KPPN** przedstawiła roczną informację o realizacji programu z zakresu zdrowia publicznego.



Z kolei p. **Elżbieta Rachowska** - Pełnomocnik Zarządu Województwa ds. Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom oraz HIV/AIDS omówiła m.in.: wyniki badania epidemiologicznego ESPAD dla województwa kujawsko-pomorskiego, oraz Wojewódzki Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Województwie Kujawsko-Pomorskim na lata 2016-2020".



Nie mniej ciekawym okazał się wykład p. **Sylwii Bedyńskiej** z Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, dyrektor Instytutu Podstaw Psychologii, SWPS Uniwersytet Humanistyczne – Społeczny, która omówiła temat: „Podstawy i kompetencje członków Miejskich i Gminnych Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych”.



Uczestnicy konferencji
otrzymali stosowne
zaświadczenia.



Wpływ osób uzależnionych na życie innych

Rodzina jest dla każdego bardzo ważnym elementem odniesienia. Człowiek rodzi się w rodzinie, żyje w niej i jest z nią. Nawet jeśli jego rodzina aktualnie nie istnieje, to zawsze można odtworzyć pewną jej historię.

Od takiego stwierdzenia rozpoczęło się spotkanie jakie zorganizowała Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w dniu 23 września w Domu Kapitulnym przy naszej Konkatedrze, a którą poprowadził p. **Michał Dąbkowski**.



Zdarza się, że ktoś w rodzinie, może to być mąż, żona czy inny członek rodziny, zaczyna nadużywać alkoholu czy innych środków odurzających, wtedy życie tej rodziny jest trudne. Nadmierne picie alkoholu, branie narkotyków, nadużywanie leków, hazard generują różnego rodzaju problemy rodzinne. Uzależnienie wpływa na funkcjonowanie całego systemu rodzinnego. Następuje w takiej rodzinie kryzys oraz spada poziom bezpieczeństwa i wzajemnego zaufania. Człowiek pijący czy nadużywający jakichś środków traci zdrowie fizyczne i psychiczne oraz materialne, tak samo jak i poszczególni członkowie rodziny. Nikt nie pozostaje jednak obojętny względem trudności, jakie powstają w wyniku uzależnienia u członka rodziny.

Człowiek uzależniony stacza się po równi pochyłej a rodzina trzyma go na wirtualnej linii i dopóki jej nie przetnie, to ta osoba nie podejmie żadnej decyzji co do



leczenia i poprawienia się. Jest to typowe współuzależnienie – stwierdził terapeuta. Poszczególni członkowie rodziny nieustannie zatem reagują na zachowania swoich bliskich i wzajemnie. Osoba uzależniona za wszystko co robi, za to że pije obwinia innych. Wszystko jednak może wrócić do normy, bo przecież żona nie wychodziła za mąż za alkoholika, i teraz jest zawiedziona tym co się z nim stało, jeżeli taki człowiek podejmie decyzję i przejdzie terapię odwykową. Tylko w ten sposób można wszystko naprawić i zadośćuczynić za wyrządzone krzywdy żonie i dzieciom.

Osoby uzależnione mają kolosalny wpływ na życie innych ludzi. Życie z osobą pijącą jest trudne i ciężkie, ale życie z osobą trzeźwiejącą może być lepsze i piękne - tak podsumował spotkanie terapeuta, p. Michał, odpowiadając jeszcze na zadawane pytania i nasuwające się w tym temacie refleksje.



Nietypowe uzależnienia – pułapki cywilizacji

W dniu 21 października odbyło się jeszcze jedno spotkanie zorganizowane przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Domu Kapitulnym. Tym razem tematem poruszonym przez p. **Michała Dąbkowskiego** były nietypowe uzależnienia i związane z nimi pułapki cywilizacji.



Przez prawie cały rok uczestnicy spotkań z terapeutą, rozpatrywali problemy związane z uzależnieniem od alkoholu i tematami z nim związanymi. Tym razem jednak słuchacze poznali jeszcze inne uzależnienia, jakie coraz częściej spotyka się w życiu codziennym. Przeciętny człowiek nawet nie wie, od czego można się uzależnić w współczesnym świecie.

Praktycznie uzależnić można się od wszystkiego, a nieleczone uzależnienie może bardzo szybko doprowadzić do poważnego uszczerbku zdrowia, a nawet do śmierci. Rozróżnić można w zasadzie dwa rodzaje uzależnień: psychoaktywne i behawioralne. Do psychoaktywnych można zaliczyć m.in. narkomanię, alkoholizm, uzależnienie od leków itd. Żyjemy jednak w dobie uzależnienia od informacji, i w ostatnich latach pojawiły się nowe nietypowe uzależnienia takie jak: Internet, gry komputerowe, telefony komórkowe tzw. „smartfony”, itd. oraz zagrożenia z tym związane a płynące z sieci. Uzależnienie od Internetu, a tym samym uzależnienie od wirtualnych relacji, np. surfowanie przez serwisy społecznościowe lub komunikatory internetowe może objawiać się nerwowością a nawet agresją. Ludzie nie potrafią ze sobą rozmawiać w „realu” kiedy pojawią się problemy, a młody człowiek nienauczony klasycznych relacji społecznych, prędzej wyśle zdjęcie z komunikatem na portal społecznościowy i popełni samobójstwo, niż poprosi kogoś o pomoc.

Jeszcze inne uzależnienia, o których mówił p. Michał to uzależnienia behawioralne, do których należą m.in.: pracoholizm, zakupoholizm, tanoreksja (nałogowe opalanie się), bigoreksja (obsesyjne dbanie o mięśnie), hyperphagia (objadanie się), ortoreksja (obsesja na punkcie zdrowego odżywiania), onychofagia (nałogowe obgryzanie paznokci) i temu podobne.



W trakcie spotkania słuchacze bardzo często zabierali głos dając świadectwo z własnego życia i doświadczenia. Było dużo pytań, na które terapeuta chętnie odpowiadał, ale udzielił także kilka wskazówek i porad. Właśnie w takich spotkaniach warto uczestniczyć, żeby dowiedzieć się tylu ciekawych rzeczy, zauważyła jedna z uczestniczek spotkania.

Na zakończenie spotkania członek Komisji p. Marian Walecki poinformował, że na prośbę p. Michała, Komisja wyraziła zgodę na zawieszenie z przyczyn osobistych, tego typu wykładów i spotkań w Domu Kapitulnym na okres zimowy. Jednak terapeuta nadal będzie pełnił dyżury w siedzibie Komisji przy ul. Tumskiej 12, zgodnie z przyjętym harmonogramem.

Październik Miesiącem Wolnym od Uzależnień

W dniu 25 października w sali muzealnej Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. J. Prejsa, Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zorganizowała spotkanie podsumowujące swą działalność w roku 2016.

W spotkaniu tym oprócz członków Komisji udział wzięli m.in.: Burmistrz Miasta Chełmża p. **Jerzy Czerwiński**, proboszcz Parafii p.w. Św. Mikołaja Biskupa ksiądz kanonik **Krzysztof Badowski**, komendant komisariatu Policji w Chełmży podinspektor **Mariusz Sobiecki**, komendant Straży Miejskiej p. **Krzysztof Walasiewicz**, przewodnicząca Komisji Spraw Społecznych p. **Krystyna Myszkowska**, kierowniczka MOPS p. **Hanna Maciejewska**, dyrektorka PiMBP p. **Urszula Meszyńska**, oraz gość specjalny, była przewodnicząca MKRPA p. **Krystyna Wróblewska**.



Na wstępie przewodnicząca Miejskiej Komisji p. Anna Lewandowska-Jopp po przywitaniu przybyłych przedstawiła zarys prac wykonanych przez Komisję w roku 2016. Kontynuacją tego sprawozdania był przygotowany przez członka Komisji



Mariana Waleckiego, pokaz multimedialny przedstawiający krótkie relacje ze spotkań pod wspólnym hasłem: „**Trzeźwymi bądźmy-2016**”. Przedstawione w tym pokazie relacje ze spotkań i wykładów to tylko część bogatego programu, jaki proponuje i realizuje przez cały rok Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży.

Następnie burmistrz miasta p. Jerzy Czerwiński zauważył, że jesteśmy świadkami zamknięcia kolejnego roku działalności Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Przypomniał w jak trudnych warunkach powstawała jedna z pierwszych Komisji. Dziś działalność Komisji jest rozszerzona o różne podgrupy interdyscyplinarne. Podkreślił dobrą współpracę Komisji z Kościołem, który także niesie posłanie trzeźwości. Podziękował za zaangażowanie osób pracujących w MKRPA i propagowanie zdrowego stylu życia bez uzależnień, co widać po organizowanych spotkaniach i wykładach na terenie szkół.



Komendant komisariatu Policji w Chełmży podinspektor Mariusz Sobiecki na wstępie podziękował Komisji za dotychczasową dobrą współpracę, a p. Burmistrzowi za konstruktywną współpracę w czasie „Dni Chełmży” oraz z okazji „Światowych Dni młodzieży” i organizowanych w tych tematach imprez.

Następnie przedstawił analizę pracy Komisariatu Policji w Chełmży w kontekście współpracy z Komisją. Z ważniejszych danych jakie udostępnił Komisji p. Komendant warto zauważyć, że liczba doprowadzeń do izby wytrzeźwień oraz nałożonych mandatów karnych z art. 43 ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi w rejonie działania KP Chełmża w okresie od stycznia do października 2016r. jest malejąca choć ciągle za duża. Z doprowadzonych wg wieku warto zauważyć, że najmłodsza osoba miała lat 19, a najstarsza 72 lata. Wg płci 93% doprowadzonych stanowili mężczyźni a 7% kobiety. Są to tylko suche dane, powiedział Pan podinspektor, z którymi chciał zapoznać zainteresowanych, bo samą współpracę z Komisją ocenia bardzo dobrze.

Pozytywnie o relacjach z MKRPA w zakresie kontroli punktów sprzedaży alkoholu wypowiedział się komendant Straży Miejskiej p. Krzysztof Walasiewicz.

W ciepłych słowach o pracy Komisji wypowiadał się także proboszcz naszej parafii ks. kan. Krzysztof Badowski cytując: „**Trzeźwa społeczność, to trzeźwa wspólnota Kościoła**”. Pragnę podziękować za dotychczasową współpracę i zapewnić, że nadal Kościół chce współpracować dla dobra drugiego człowieka – powiedział ksiądz proboszcz.



Głos zabierali również inni uczestnicy spotkania jak p. Krystyna Myszkowska, która mówiła o agresji, oraz o zauważalnym bardziej skrytym zażywaniu środków



psychotropowych czy dopalaczy przez młodzież, co również jest niepokojące. Natomiast p. Hanna Maciejewska zapewniła, że MOPS robi wszystko, żeby uzdrowić trzeźwy model rodziny. Z rodzinami utrzymującymi kontakt i będącymi pod opieką MOPS zawieramy kontrakt o sposobie spożywania otrzymywanych środków.

Również osoby bezdomne będące pod opieką Caritas a nadużywające alkohol, muszą podejmować się leczeniu przy współpracy z Miejską Komisją.

Przewodnicząca Komisji i zarazem prowadząca spotkanie p. Anna Lewandowska – Jopp podziękowała zaproszonym gościom za przybycie i zapewniła, że wszelkie spostrzeżenia i uwagi usłyszane nie tylko na dzisiejszym spotkaniu, Komisja wnikliwie przeanalizuje, a konkretne propozycje włączy do realizacji jeszcze w tym roku.



Na zakończenie niektórzy goście otrzymali broszurki – foldery przedstawiające sprawozdanie z działalności Komisji za rok 2016.

**Reasumując miniony rok,
odbyte spotkania, prelekcje i szkolenia przeprowadzone przez
Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
chcielibyśmy podziękować wszystkim,
którzy przyczynili się w jakikolwiek sposób do krzewienia
trzeźwego i zdrowego stylu życia.**



DZIĘKUJEMY

**Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
od 1 marca 2016 pracowała w następującym składzie:**



Anna Lewandowska - Jopp
Przewodnicząca Komisji

Członkowie Komisji

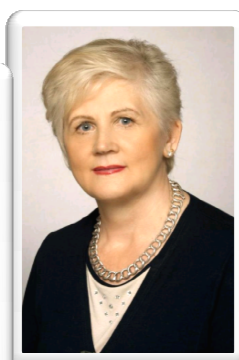
**Tadeusz
Beszczyński**



**Marian
Walecki**



**Maria
Mol**



**Sebastian
Więclawski**



**Tomasz
Zieliński**



Spis treści

Str.

3. Cele i zadania
5. Dokąd o pomoc
7. Propozycje wykładów i spotkań w roku 2016
11. Posiedzenie robocze Komisji
13. Spotkanie MKRPA z Burmistrzem
17. Podziękowanie dla Krystyny Wróblewskiej
19. Współuzależnienie – M. Dąbkowski
23. Spotkanie z MOPS, PiMBP, Policją i Strażą Miejską
25. Cyberprzestępczość i inne uzależnienia
27. Uzależnienie wśród młodzieży
29. Spotkanie Komisji z Radnymi
31. Psychologiczne mechanizmy obronne – M. Dąbkowski
33. Spotkanie Komisji z terapeutami
35. Dom wolny od używek – spotkanie z rodzicami – K. Jarzębiński
39. Koncert zespołu „Cisza jak ta”
41. Przemoc i agresja w rodzinie – M. Dąbkowski
43. Zagrożenie współczesnymi uzależnieniami wśród młodzieży
45. Komisja wspiera Grupy Samopomocowe
47. Spotkanie robocze MKRPA
49. Jak odbudować autorytet rodzica
51. O bezpiecznych wakacjach w KTW.
53. Wpływ rozwoju osobistego na zachowanie abstynencji - M. Dąbk.
55. Sierpień miesiącem trzeźwości
57. Co daje Ci sport – Kornel Jarzębiński
59. Rola wiary w rozwoju duchowym - M. Dąbkowski
61. Wpływ osób uzależnionych na życie innych - M. Dąbkowski
63. Konferencja
65. Wpływ osób uzależnionych na życie innych- M. Dąbkowski
67. Nietypowe uzależnienia - M. Dąbkowski
69. Podsumowanie
73. Podziękowanie
75. MKRPA w roku 2016 działała w składzie...
77. Spis treści
- 79 Strona końcowa

Teksty i komentarze:

Tadeusz Beszczyński
Maria Mol
Marian Walecki

Zdjęcia:

Tadeusz Beszczyński
Marcin Seroczyński
Marian Walecki
Patryk Rybacki
Tomasz Zieliński
Piotr Jasiński

Opracowanie graficzne i wykonanie:

Marian Walecki