

W dniu 26 października 1982r.

Obwieszczeniem Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej

ogłoszona została

## **USTAWA**

**o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi,**

która uzasadniona została w dalszej części słowami:

Uznając życie obywateli w trzeźwości

za niezbędny warunek moralnego i materialnego

dobra Narodu stanowi się, co następuje:

**USTAWA**  
z dnia 26 października 1982 r.  
**o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi**

Rozdział 1

**Przepisy ogólne**

**Art. 1.** 1. Organy administracji rządowej i jednostek samorządu terytorialnego są obowiązane do podejmowania działań zmierzających do ograniczania spożycia napojów alkoholowych, inicjowania i wspierania przedsięwzięć mających na celu zmianę obyczajów w zakresie sposobu spożywania tych napojów, działania na rzecz trzeźwości w miejscu pracy, przeciwdziałania powstawaniu i usuwania następstw nadużywania alkoholu, a także wspierania działalności w tym zakresie organizacji społecznych i zakładów pracy.

2. Organy, o których mowa w ust.1, popierają także tworzenie i rozwój organizacji społecznych, których celem jest krzewienie trzeźwości i abstynencji, oddziaływanie na osoby nadużywające alkoholu oraz udzielanie pomocy ich rodzinom, jak również zapewniają warunki sprzyjające ich działaniom.

3. Organy, o których mowa w ust. 1, współdziałają również z Kościołem Katolickim i innymi kościołami oraz związkami wyznaniowymi w zakresie wychowania w trzeźwości i przeciwdziałania alkoholizmowi.

**Art. 2.** 1. Zadania w zakresie przeciwdziałania alkoholizmowi wykonuje się przez odpowiednie kształtowanie polityki społecznej, w szczególności:

- 1) tworzenie warunków sprzyjających realizacji potrzeb, których zaspokajanie motywuje powstrzymanie się od spożywania alkoholu;
- 2) działalność wychowawczą i informacyjną;
- 3) ustalanie odpowiedniego poziomu i właściwej struktury produkcji napojów alkoholowych przeznaczanych do spożycia w kraju;
- 4) ograniczanie dostępności alkoholu;
- 5) leczenie i reintegrację osób uzależnionych od alkoholu;
- 6) zapobieganie negatywnym następstwom nadużywania alkoholu i ich usuwanie;
- 7) przeciwdziałanie przemocy w rodzinie;

(... ) w ostatnim rozdziale czytamy *m.in.*:

**Rozdział 4**

**Przepisy przejściowe i końcowe.**

Art.48.1. Przez użyte w dotychczasowych przepisach określenie "stan wskazujący na użycie alkoholu" rozumie się stan po użyciu alkoholu.

Art. 49. Traci moc ustawa z dnia 10 grudnia 1959 r. o zwalczaniu alkoholizmu

Art. 50. Do czasu wydania przepisów wykonawczych na podstawie niniejszej ustawy zachowują moc dotychczasowe przepisy, nie dłużej jednak niż przez 6 miesięcy od dnia wejścia w życie ustawy.

Art. 51. Ustawa wchodzi w życie po upływie 6 miesięcy od dnia jej ogłoszenia.

Z całością ww. Ustawy można zapoznać się na stronach internetowych lub w Dzienniku Ustaw Rzeczypospolitej Polskiej w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu Ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi.

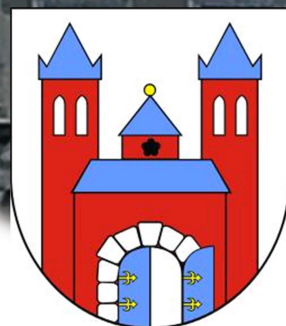
Po wprowadzeniu Ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi w Chełmży została powołana Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

**M**iejska **K**omisja

**R**ozwiązywania **P**roblemów **A**lkoholowych

w Chełmży

Trzeźwymi  
bądźmy



2017

## **Cele i zadania**

### **Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**

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

Program na rok 2017 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.

## Spotkanie z Burmistrzem

W dniu 24 stycznia 2017 roku odbyło się spotkanie Burmistrza Miasta Chełmży **Jerzego Czerwińskiego** z członkami Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Przewodnicząca Komisji Anna Lewandowska - Jopp wręczyła Burmistrzowi książeczkę pt. „Trzeźwymi bądźmy 2016” autorstwa Mariana Waleckiego, podsumowującą całoroczną pracę MKRPA. Pan Burmistrz podziękował zebranych za dotychczasową realizację zadań związanych z profilaktyką oraz rozwiązywaniem problemów alkoholowych i narkomanii w naszym mieście oraz życzył wielu sukcesów i pomysłów na 2017 rok. W trakcie dyskusji poruszone zostały sprawy związane z funkcjonowaniem MKRPA.



## Spotkanie Komisji z gośćmi

W dniu 7 marca 2017r. na spotkanie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przybyli zaproszeni goście: Kierowniczka Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej p. **Hanna Maciejewska**, Dyrektorka Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. J. Prejsa w Chełmży p. **Urszula Meszyńska**, Komendant Komisariatu Policji w Chełmży podinspektor **Mariusz Sobiecki** oraz Komendant Straży Miejskiej **Krzysztof Walasiewicz**.



Przewodnicząca Komisji p. Anna Lewandowska-Jopp po powitaniu serdecznie podziękowała za przybycie i owocną współpracę z poszczególnymi instytucjami samorządowymi w roku ubiegłym. Poprosiła również aby każdy z zaproszonych gości omówił merytorycznie dotychczasową współpracę z uwzględnieniem ewentualnych uwag lub zastrzeżeń do Komisji.



Podinspektor Mariusz Sobiecki omawiając pracę Policji, przedstawił statystykę interwencji w stosunku do osób nadużywających alkoholu, a łamiących prawo zgodnie z Ustawą o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi z terenów podległych komisariatowi Policji w Chełmży.

Przedstawił w sposób graficzny ilość interwencji względem osób zakłócających ład i porządek w mieście, niektórych dzielnicach, lokalach publicznych i obiektach sportowych.

Poinformował też, że pozytywnie zmniejszyła się liczba interwencji co do osób znęcających się i używających przemocy, a tym samym zmniejszyła się liczba zakładanych tzw. „Niebieskich kart”. Reasumując swoją wypowiedź podinspektor **Mariusz Sobiecki** pozytywnie ocenił współpracę Policji z Komisją.

Równie pozytywnie swą współpracę z Miejską Komisją ocenił Komendant Straży Miejskiej **Krzysztof Walasiewicz**. Dodatkowo omówił efekty kontroli sprzedaży alkoholu w sklepach osobom nieletnim i pijanym oraz kontroli wspólnej z członkami Komisji w punktach sprzedaży. Godnym zauważenia jest fakt, że poprawiła się kultura spożywania alkoholu, podkreślił Komendant Straży Miejskiej.



Kierowniczka MOPS p. **Hanna Maciejewska** jako pozytywną, oceniła swą współpracę z Komisją. Wyraziła wolę dalszej tak owocnej współpracy. Poinformowała też pytających członków Komisji, że MOPS na bieżąco kieruje osoby z problemem alkoholowym do Komisji, a w kilku przypadkach pomógł umieścić takie osoby w ośrodkach specjalistycznych w Polsce.

W dalszej części spotkania o pozytywnej współpracy Komisji z PiMBP mówiła dyrektorka biblioteki p. **Urszula Meszyńska**. Poinformowała też, że w salach biblioteki odbywają się m.in. spotkania, odczyty i prelekcji dotyczące problemów alkoholowych.



Na zakończenie, dziękując za przybycie przewodnicząca MKRPA p. Anna Lewandowska-Jopp poinformowała, że Komisja przygotowuje informator o miejscach i punktach „Gdzie szukać pomocy?”, który jest w trakcie uaktualniania. Po spotkaniu z gośćmi odbyło się posiedzenie robocze Komisji.

## „Moje życie jest w moich rękach”

W dniu 25.03.2017r. Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych po zimowej przerwie wznowiła cykl spotkań terapeutycznych otwartych dla każdego. Chcąc zainteresować jak największą ilość osób Komisja przygotowuje na te spotkania różne, mamy nadzieję, że w miarę ciekawe tematy. Pierwszym, który zaproponował był: „**Moje życie jest w moich rękach**”. Wykład, który odbył się w siedzibie MKRPA przy ul. Tumskiej 12, był jednocześnie warsztatem analizującym powyższy temat. Poprowadził go specjalista terapii uzależnień p. **Michał Dąbkowski**.



Na wstępie omówiono m.in. przyczyny poczucia własnej wartości w życiu człowieka począwszy od lat dzieciństwa do wieku dorosłego. Jeżeli np. chwalenie dziecka za jakieś osiągnięcia jest nieumiejętnie przekazywane to poczucie własnej wartości dziecko może lokować na zewnątrz – zauważył terapeuta i te wartości przenosi w dorosłe życie. Rodzimy się z pewnymi predyspozycjami genetycznymi po rodzicach i przejmujemy od nich pewne wartości i wzorce. Również dorastamy w pewnym środowisku, które ma niewątpliwie wpływ na nasze dalsze życie.

Dlaczego zdarzają mi się takie a nie inne sytuacje? Dlaczego spotykam takie a nie inne osoby? Jak moje odczucia, pragnienia, obawy i uprzedzenia wpływają na moje życie, na związki z innymi ludźmi, na to jaką rolę pełnię w świecie?

Kluczem do zrozumienia zawilosci własnego życia, a zarazem pierwszym krokiem ku temu, by kierować nim bardziej świadomie jest uświadomienie sobie swych ukrytych motywacji, potrzeb, obaw i oczekiwań. Nie zawsze zdajemy sobie sprawę, jak swoimi reakcjami, zachowaniami, a nawet pragnieniami czy obawami kształtujemy swoją rzeczywistość. Niby się o tym słyszy, ale nie każdemu łatwo to uchwycić we własnym życiu.



Czynniki od których zależy rozwój człowieka uzależniony jest od wielu składników, wśród których najważniejsze są: uwarunkowania genetyczne, wpływ środowiska, doświadczenie, wychowanie, warunkowanie i uczenie się, cechy osobowości.



Rozwój człowieka uwarunkowany jest wieloma czynnikami: genetycznymi, fizjologicznymi związanymi z dojrzewaniem organizmu i mózgu, psychologicznymi, środowiskowymi. O tym na co zwrócić uwagę, żeby móc popracować nad sobą mówił dalej p. Michał. Często słyszy się też, że „zawierzyłem swoje życie Bogu”, czy „jakieś siły wyższe”, lub „przestałem kierować własnym życiem” itd. W trakcie spotkania słuchacze dzielili się swoimi świadectwami i poglądami. Nie obyło się też bez konstruktywnej dyskusji na omawiane tematy.

Reasumując, owszem w olbrzymiej mierze, moje życie jednak jest w moich rękach, ale nie jestem w pełni niezależny, stwierdził na zakończenie terapeuta.

Kończąc spotkanie członek MKRPA Marian Walecki zaprosił na kolejne spotkania, o których będą odpowiednie informacje i powiadomienia m.in. w ogłoszeniach parafialnych.

## Spotkanie z przedstawicielami szkół

W dniu 04.04.2017r. Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży odbyła swoje kolejne spotkanie. Tym razem zaproszonymi gośćmi byli Dyrektorzy Szkół z terenu Chełmży. Pomimo, że wszyscy zaproszeni goście nie przybyli to i tak spotkanie było bardzo konstruktywne i wróży dobrze na dalszą współpracę.



W spotkaniu udział wzięli,  
od lewej: Anna Lewandowska-Jopp  
- przewodnicząca Komisji,  
dyrektor SP 3 p. Sylwia Kobusińska,  
dyrektor SP 2 p. Marzanna Matyasik,  
dyrektor SP 5 p. Jacek Wyborski,

dyrektor Zespołu Szkół w Chełmży  
p. Katarzyna Komakowska



oraz członkowie M K R P A :  
Marian Walecki, Sebastian  
Więclawski, Tomasz Zieliński  
i niewidoczny na zdjęciu  
Tadeusz Beszczyński.



## Uzależnienie – czy mnie to dotyczy?

W dniu 29 kwietnia w siedzibie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych odbyło się cykliczne spotkanie z terapeutą uzależnień panem **Michałem Dąbkowskim** na wyżej wymieniony temat zorganizowane przez MKRPA.

Czym jest uzależnienie? – to nabyty stan zaburzenia zdrowia psychicznego albo psychicznego i fizycznego, który charakteryzuje się okresowym lub stałym przymusem wykonywania określonej czynności lub zażywania psychoaktywnej substancji chemicznej. Oficjalna medyczna diagnostyka odbywa się wg klasyfikacji europejskiej chorób ICD-10 (*ang. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*) i amerykańskiej DSM-IV (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) – klasyfikacja zaburzeń psychicznych.

Uzależnienia dzielimy na dwie grupy: uzależnienie od substancji psychoaktywnych takich jak alkohol, narkotyki, papierosy, lekarstwa itd. oraz uzależnienia behawioralne czyli odpowiednich zachowań jak hazard, gry, telefon, Internet, itd. Odpowiedzialne za ten stan rzeczy są nasze emocje. Osoba uzależniona rządzi się prawami emocji a nie prawami rozumu, więc trudno jest przekonać takiego człowieka, żeby nie pił, czy nie palił racjonalnymi argumentami. Człowiek uzależniony nie jest w stanie stanąć w prawdzie – stwierdził terapeuta. Jesteśmy społeczeństwem bardzo mocno uwikłanym w uzależnienia. Uzależnienie niszczy wolę czyli zniewala, uszkadza myślenie logiczne, zabiera godność. Wiele osób w naszym społeczeństwie jest uzależnionych i nawet o tym nie wie. Szacuje się, że ludzi uzależnionych w naszym kraju jest 1,5÷2 mln osób zdiagnozowanych, a uwikłanych wokół tych ludzi jest 4÷5 razy więcej (rodzina, bliscy, znajomi itd.). Osoby uzależnione wciąż zaprzeczają, że mają jakikolwiek problem. To, że ludzie się uzależniają to nie jest ich wina. Tak się dzieje, tak działa substancja psychoaktywna – zauważył terapeuta. Słabość człowieka, który się uzależnił bardzo często jest wykorzystywana.

Na zakończenie p. Michał stwierdził, że z uzależnieniem można się trwale rozstać, jeżeli znajdzie się jakiś inny nowy sposób na radzenie sobie z emocjami. Problem jest w tym, żeby zacząć go w ogóle szukać. Dlatego tak trudno wyjść z uzależnienia o własnych siłach, bez pomocy z zewnątrz.



## Bezpieczne wakacje 2017

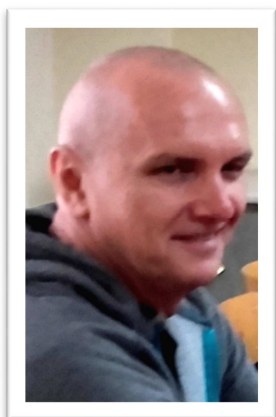
W dniu 09 maja 2017 roku w posiedzeniu Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych udział wzięli przedstawiciele klubów sportowych z Chełmży - **Danuta Zdrojewska** KS Legia, **Marlena Nowacka** ChTW 1927, **Janusz Mikołajczyk** MKS Chełmża, **Maciej Zdrojewski** KST i UKS „Włókniarz”, **Marek Wantowski** MKS - sekcja Combat, **Janusz Jurkiewicz** KS „Legia” Boks. Zbliżają się wakacje i w związku z tym MKRPA oraz przedstawiciele klubów sportowych w trosce o dzieci i młodzież podjęli wiele interesujących działań terapeutycznych. Prelekcje pod hasłem: „Bezpieczne Wakacje 2017” poprowadzą terapeuci współpracujący z MKRPA oraz funkcjonariusze policji. Spotkania profilaktyczne z dziećmi i młodzieżą odbędą się w siedzibach klubów sportowych.

Członkowie MKRPA wyrażają duże uznanie dla działaczy klubów sportowych za zrozumienie i angażowanie się w działalność profilaktyczną dla swoich podopiecznych.



## Duchowość, a uzależnienia

Na kolejnym spotkaniu jakie zorganizowała w dniu 27 maja 2017r. Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych uczestnicy dowiedzieli się jaki wpływ na uzależnienia ma duchowość. Spotkanie to odbyło się w siedzibie Komisji, a poprowadził je terapeuta p. **Michał Dąbkowski**.

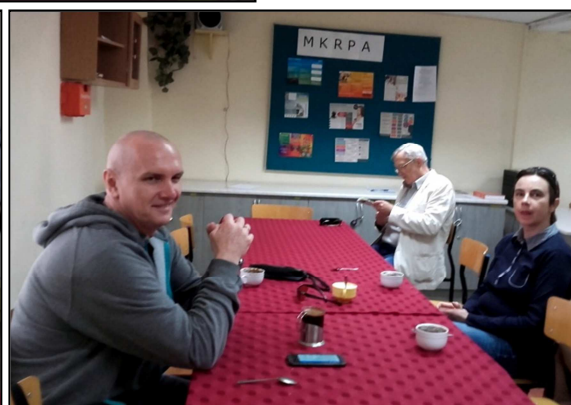


Człowiek uzależniony jest okaleczony duchowo, a chcąc zmienić swoje życie szczególnie nacisk musi położyć właśnie na rozwój duchowy. Oprócz fizycznego i psychicznego wymiaru uzależnienia można mówić dodatkowo o jego aspekcie duchowym – zauważył p. Michał. Sfera duchowa odgrywa istotną rolę w osiągnięciu satysfakcji z życia. Duchowe aspekty funkcjonowania nabierają szczególnego znaczenia

w zmaganiach z chorobą np. alkoholową.

Terapeuta ww. temat omówił opierając się na 12 krokach AA, na których działa wspólnota Anonimowych Alkoholików. Odniesienia do Siły Większej od nas samych oraz do Boga, jakkolwiek jest on pojmowany, podobnie jak dążenie do spełniania jego woli poprzez modlitwę i medytację mogą motywować do korzystania z religijnych form radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych oraz do rozwoju własnej duchowości. Bardzo znamienym jest na przykład krok drugi, który zaczyna się od słów „Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie”, czy też krok dwunasty „Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść postanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach”.

Kolejne spotkanie, które mamy nadzieję pomogło uczestniczącym w nim osobom pogłębić wiadomości na temat uzależnień p. Michał zakończył cytatem: „**Żeby nie duchowość, nie byłoby we mnie pogody ducha**”.



## Spotkanie z karatekami i modelarzami

W miesiącu czerwcu Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych po wcześniejszym uzgodnieniu z Zarządami Klubów Sportowych zaplanowała przeprowadzenie cyklu spotkań pod wspólnym hasłem „Bezpieczne wakacje 2017”.

Pierwszym takim wydarzeniem było spotkanie z psychologiem klinicznym Panią **Joanną Rucką**, które odbyło się dnia 6 czerwca 2017r. w sali Zespołu Szkół, gdzie swoje treningi prowadzą młodzi karatecy Międzyszkolnego Klubu Sportowego Karate „Shotokan” z prowadzącym Klub Januszem Mikołajczykiem na czele oraz z udziałem „sansei” jak ich nazywają młodzi karatecy, czyli z udziałem instruktorów p. Arturem Pietrzakiem i Karolem Schodowskim. W spotkaniu tym udział wzięła także grupa dzieci z Klubu Modelarskiego „Combat” z instruktorami paniami Markiem Wantowskim i Marcinem Kołpą.

Jak wynikało z tematu spotkania, główny akcent p. Joanna położyła na to, żeby wakacje dzieci i młodzież spędziła spokojnie i bezpiecznie. Prosiła, żeby z rozwagą korzystać z kąpieli wodnych i słonecznych. Będąc w lesie przestrzegać przepisów p-poż., a spędzając wakacje na wsi również zadbać o bezpieczeństwo przy żniwach czy innych pracach polowych z udziałem maszyn rolniczych.

Przestrzegła również przed używkami jak alkohol, papierosy, narkotyki czy dopalacze oraz przed wszelkiego rodzaju pokusami i namowami przypadkowo spotkanych osób i zdarzeń. W każdym przypadku częstowania lub namawiania należy mówić stanowcze **NIE** – przestrzegano Pani psycholog.

Radziła też, żeby zapamiętać lub nawet sobie zapisać numery alarmowe do Policji, Pogotowia Ratunkowego, Straży Pożarnej itd. gdybyśmy zauważyli sytuację czy zdarzenie, które mogłoby zagrażać zdrowiu i życiu lub gdyby się działo coś niebezpiecznego w naszej obecności.



## W Klubie Bokserskim „Legia” Chełmża

Następnym Klubem, w którym Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zorganizowała przedwakacyjne spotkanie z młodymi sportowcami i ich opiekunami był Klub Bokserski „Legia” Chełmża. Spotkanie to odbyło się tym razem w Chełmżyńskim Ośrodku Kultury w dniu 20 czerwca 2017r., a poprowadzili je: policjant z Komisariatu Policji w Chełmży st. sierż. **Michał Biegański** oraz członkowie MKRPA **Marian Walecki** i **Tomasz Zieliński**.

O uzależnieniach, przyczynach i sposobach radzenia sobie z tymi problemami oraz o ich skutkach, a także o konsekwencjach jakie za sobą niosą wszelkiego rodzaju używki, mówił członek Miejskiej Komisji **Marian Walecki**. Natomiast **Tomasz Zieliński**



przestrzegał przed używkami typu dopalacze podając m.in. drastyczne przykłady z naszego miasta związane właśnie z dopalaczami.



Natomiast o bezpiecznych wakacjach, jakie się zbliżają oraz o zachowaniu szczególnego bezpieczeństwa w miejscach korzystania z uciech lata, czyli nad wodą, w lesie, w górach czy nad morzem mówił st. sierż. **Michał Biegański**. Duży nacisk położył na przestrzeganie przepisów prawa drogowego i skutkach prawnych jakie mogą spotkać osoby je łamiące. Odniósł się także do innych uzależnień jak cyberprzestępczość, Internet, fonoholizm, narkotyki i dopalacze. Przypomniał również, że posiadanie każdej ilości narkotyku jest przestępstwem. Na pytania zainteresowanych o stosowanie sterydów, sierżant poinformował, że używanie ich nie jest przestępstwem ale handlowanie już jest.

O tych i jeszcze kilku innych, ciekawych sprawach dotyczących bezpiecznych wakacji rozmawiano właśnie na tym spotkaniu, w którym oprócz młodych bokserów i boksek uczestniczyli również trenerzy tego Klubu Janusz Jurkiewicz, Robert Jurkiewicz i Grzegorz Łencki oraz prezes Klubu Bokserskiego „Legia” Chełmża p. Piotr Preuss.

Na zakończenie członkowie Komisji rozdali informatory o punktach i miejscach gdzie można otrzymać specjalistyczną pomoc i poinformowali też, że w razie potrzeby zawsze można ją uzyskać zgłaszając się do MKRPA lub do specjalistów i terapeutów z nią współpracujących.



## „Bezpieczne wakacje 2017” Spotkanie z piłkarzami KS „Legia” Chełmża

W niedzielę 25 czerwca 2017r. Zarząd Klubu Sportowego „Legia” Chełmża na boisku OSiT zorganizował zakończenie sezonu piłkarskiego 2016/2017 drużyn młodzieżowych. W klubie tym oprócz seniorów działają sekcje piłkarskie wg kategorii: Przedszkole, Żak, Orlik, Młodzik, Trampkarze, Junior młodszy i drużyna dziewcząt, która od nowego sezonu wystartuje w III lidze.

W związku z tym, że spotkanie to było jednocześnie rozpoczęciem wakacji, Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zgodnie z wcześniej przygotowanym programem spotkań profilaktycznych w chełmżyńskich klubach sportowych pt.: „Bezpieczne wakacje 2017”, włączyła się do programu tego spotkania.

Krótką prelekcję na temat uzależnień oraz jak zorganizować i spędzić bezpiecznie wakacje wygłosił członek MKRPA **Marian Walecki**. Zapoznał młodych sportowców oraz ich opiekunów, trenerów i rodziców, z zagrożeniami jakie mogą napotkać ich podopieczni w czasie wakacji. Omówił także uzależnienia, jakie mogą dotknąć młode organizmy w przypadku zlekceważenia ostrzeżeń. Ostrzegął również przed dealerami narkotykowymi i radził uważać, szczególnie w czasie wakacji, na ludzi częstujących artykułami nieznanego pochodzenia, np. słodycze, napoje itd., gdyż mogą to być środki psychotropowe czy dopalacze, które po zażyciu zabijają, a w najlepszym wypadku uzależniają. Zwrócił się do słuchaczy z apelem: **„Odwołuję się do Waszego rozsądku – nie dajcie się namówić na cokolwiek, co może uzależnić. Mówcie stanowcze NIE”**. Również stosowanie środków dopingujących może łatwo uzależnić i sprawić, że nie będziecie mogli kontynuować swojej pasji.

Na zakończenie rozdał informatory MKRPA pt. „Gdzie szukać pomocy 2017”. Większą ich wersję otrzymał prezes KS „Legia” p. Stefan Kowalski, celem umieszczenia ich na tablicy informacyjnej w sekretariacie Klubu.



## „Bezpieczne wakacje 2017” Spotkanie w KST „Włókniarz” Chełmża

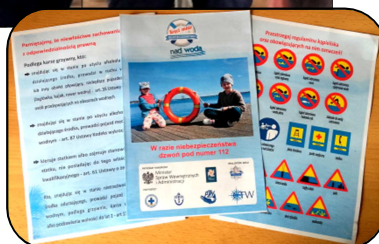
Ostatnim z zaplanowanych przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na ten rok spotkań z cyklu „Bezpieczne wakacje 2017” było spotkanie dla dzieci i młodzieży z Klubu Sportowo Turystycznego „Włókniarz” w Chełmży. Odbyło się ono w dniu 30 czerwca 2017r. w świetlicy tego Klubu, a poprowadził je ponownie st. sierż. **Michał Biegański** policjant z Komisariatu Policji w Chełmży oraz członkowie MKRPA **Marian Walecki** i **Tomasz Zieliński**.



Udział wzięła spora grupa dzieci i młodzieży zrzeszonych w tym Klubie wraz z trenerami i opiekunami oraz z prezesem KST „Włókniarz” Maciejem Zdrojewskim.

Zgodnie z tytułem spotkania główny nacisk prelegent położył na bezpieczeństwo w czasie wakacji w różnych miejscach i środowiskach, w których młodzież będzie spędzać wakacje. Kilka cennych uwag poruszono również w kategorii uzależnień od alkoholu, narkotyków, dopalaczy, telefonów, Internetu, itd.

Na koniec policjant rozdał ulotki informujące o zachowaniu bezpieczeństwa nad wodą i przestrzeganiu regulaminu na kąpieliskach, a członkowie MKRPA poinformowali uczestników o możliwości uzyskania porady czy nawet pomocy w przypadku zauważonego problemu uzależnień wszelkiego rodzaju w siedzibie Komisji przy ul. Tumskiej 12.



## Wsparcie Komisji dla Grup samopomocowych

Każdego roku w miesiącu czerwcu i lipcu grupa osób zainteresowanych problemem uzależnień zwraca się do Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych o dofinansowanie najmu autokaru celem wzięcia udziału w Ogólnopolskich Spotkaniach Anonimowych Alkoholików. Komisja aprobuje takie wyjazdy i dofinansowuje tylko w części koszt najmu autokaru, gdyż integrują one osoby uzależnione i współuzależnione oraz promują trzeźwy styl życia.

Właśnie dniu 3 czerwca 2017r. odbył się taki wyjazd do Częstochowy na XXIX Ogólnopolskie Spotkania AA, które w tym roku miało hasło „Dziękujemy niosąc pomoc tym, którzy jeszcze cierpią”. W wyjeździe tym uczestniczyli członkowie chełmyńskich Grup samopomocowych AA, Al.-anon, DDAi ich rodziny, oraz osoby zainteresowane problemem uzależnień w szerokim tego słowa znaczeniu.

Następny wyjazd, który również wsparła i dofinansowała Komisja, odbył się w dniu 29 lipca 2017r. do Lichenia na „25 Ogólnopolskie Spotkaniach Trzeźwościowe”,

których motto brzmiało: „Przebudzeni duchowo”. Także w tych spotkaniach wzięła udział spora grupa osób szukających pomocy w problemach uzależnień jak i wsparcia duchowego. Jak w każdym tego typu spotkaniach osoby zainteresowane mogły wziąć udział w różnego rodzaju spotkaniach i mitingach AA, Al.-anon,



Al.-anon,

DDA, Al.-aten, AH, AN itp., w warsztatach terapeutycznych dla rodzin, a także skorzystać ze spotkań indywidualnych z psychologami, terapeutami uzależnień, wolontariuszami oraz doradcami rodzinnymi.





## Sierpień – to miesiąc abstynencji, nie trzeźwości

W ramach współpracy z Kościołem, Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych docenia włączenie się Kościoła do programu wspierającego trzeźwy styl życia w całym roku. Warto jednak podkreślić, że szczególnie w miesiącu sierpniu, Kościół katolicki w Polsce zachęca do abstynencji i troski o trzeźwość w narodzie. Oto fragmenty listu biskupów do narodu.

Wciąż wzrasta spożycie alkoholu; jest on przyczyną cierpienia i rozpadu wielu rodzin – podkreśla **bp Tadeusz Bronakowski**.



... „Nie niszcz siebie! Wszyscy znamy ten nałóg, który tak wiele nam zaszkodził w przeszłości, a który dzisiaj zdaje się znowu potęgować. Mówię więc do każdego i do każdej: nie niszcz siebie! Nie wolno ci niszczyć siebie, bo nie żyjesz tylko dla siebie. Kiedy więc degradujesz siebie przez nałóg, to równocześnie niszczysz drugich. Szkodzisz twojej rodzinie, twoim dzieciom. Osłabiasz społeczeństwo, które liczy na twoją trzeźwość, zwłaszcza przy pracy”, wzywał Jan Paweł II w 1987 r.

...Apel o dar abstynencji kierujemy w sposób szczególny do małżonków i rodziców. Wspieranie współmałżonka oraz wychowanie dzieci dokonuje się najbardziej poprzez świadectwo życia i osobisty przykład. Tysiące Polaków i ich rodzin cierpi przez alkohol.

...Bp Bronakowski zwrócił się z corocznym apelem o podjęcie dobrowolnej abstynencji w miesiącu sierpniu. Zaprosił także do udziału w wydarzeniach Narodowego Kongresu Trzeźwości. Jego centralne uroczystości odbędą się w dniach 21-23 września w Warszawie na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego. W niedzielę 24 września modlitwy o trzeźwość zaplanowane są w świątyniach całej Polski.

...Tysiące Polaków i ich rodzin cierpi przez alkohol. „Tylko w ciągu jednego dnia wokół nas ma miejsce bezmiar ludzkich tragedii, często ukrywanych, które mają jedno źródło – nadużywanie alkoholu. Mamy na myśli przemoc domową, wypadki samochodowe spowodowane przez pijanych kierowców, nieodwracalne wady wrodzone dzieci, których matki piły alkohol podczas ciąży, zgony spowodowane chorobami wywołanymi przez nadużywanie alkoholu, gwałty pod wpływem alkoholu, rozwody, zniszczoną młodość i życie” – napisał przewodniczący Zespołu KEP ds. Apostolstwa Trzeźwości.

...Co roku właśnie w sierpniu prosimy wszystkich Polaków: podejmijcie dobrowolną abstynencję. Pokażcie, że potraficie odpoczywać i bawić się bez alkoholu” – podkreślił przewodniczący Zespołu KEP ds. Apostolstwa Trzeźwości **bp Tadeusz Bronakowski**.

## „Komunikacja w rodzinie”

To temat następnego spotkania, jakie zorganizowała Miejska Komisja Rozwiązywania Problemu Alkoholowego, które odbyło się w dniu 23 września 2017r. w siedzibie Komisji, a które poprowadził p. Michał Dąbkowski, specjalista terapii uzależnień.

Na początku rodzi się pytanie, dlaczego w rodzinie, w której nie ma czynnika destrukcyjnego źle się dzieje i często brakuje wzajemnej komunikacji. Następnie pojawia się zaprzeczenie, że taki problem w ogóle istnieje. Komunikacja w rodzinie, w której można zauważyć problem alkoholowy, w miarę upływu czasu ulega pogorszeniu. Narastają urazy: wrogości, bezradności, wstydu, do tego dochodzi smutek, złość, nienawiść i inne trudne przeżycia, aż życie w jednym domu staje się nie do wytrzymania. Rodzina taka żyje jednak nadzieją, że np.: „jak mąż przestanie pić alkohol, to będzie wszystko dobrze”, „jak przestanie grać na automatach, to w końcu spłacimy długi i wyjdziemy na prostą”.



Po pewnym czasie sytuacja taka się powtarza do momentu, aż osoba uzależniona podejmie terapię. Ale problemy z tym związane jeszcze się nie kończą, gdyż taka rodzina jest współuzależniona i musi nauczyć się od nowa wzajemnej komunikacji między sobą, ale i w całej rodzinie. Stwierdzono, że po alkohol sięgają ludzie nieradzący sobie z uczuciami oraz z emocjami. Osoby będące po terapii, mimo że nie ma już u nich alkoholu czy narkotyku, czyli środków uzależniających, mają komunikację w rodzinie nadal utrudnioną.

Żeby mówić o prawidłowej komunikacji w rodzinie, to na terapię w takim przypadku powinna iść cała rodzina. Chociaż bez wątpienia łatwiej jest zmotywować do leczenia osobę uzależnioną niż współuzależnioną.

Właśnie na tym spotkaniu uczestnicy mogli zrozumieć jak poprawnie nawiązać komunikację w rodzinie, szczególnie z osobą po terapii. Na początku pojawia się zaprzeczenie, że problem uzależnienia w ogóle istnieje. Jednak po terapii, gdy problem uzależnień już się zdiagnozuje, często trudno jest nawiązać kontakt z taką osobą i odwrotnie. Komunikacja jest kluczem do dalszego rozwoju – stwierdził na zakończenie terapeuta.



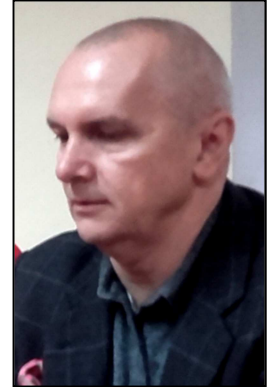
## Spotkanie z Burmistrzem Miasta Chełmży

W dniu 25 października 2017r. odbyło się już kolejne spotkanie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży. Tym razem w spotkaniu uczestniczył Burmistrz Miasta Chełmży Pan Jerzy Czerwiński, który jako zwierzchnik omówił swoje spostrzeżenia i uwagi związane z pracą komisji a także określił plan pracy na przyszłość. Ponadto omówiono bieżące sprawy i zagadnienia.



## Nowe spojrzenie na asertywność

Spotkanie, które zorganizowała Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w dniu 28.10.2017r. w swojej siedzibie miało tytuł: „Nowe spojrzenie na asertywność, – czyli wiem, czego chcę i mam wybór, mogę o sobie decydować”, a poprowadził je specjalista terapii uzależnień, psychoterapeuta p. **Michał Dąbkowski**.



Temat asertywności jest jakby uzupełnieniem tematów omawianych na poprzednich zajęciach z tego cyklu wykładów, zauważył na wstępie terapeuta. Asertywność jest jedną z cech inteligencji emocjonalnej, a także jest ważnym elementem w rozwoju osobistym każdego człowieka bez względu na to, czy jest uzależniony czy nie. Asertywność często jest mylono z agresywnością, a tymczasem idzie w parze z zdrowym rozsądkiem, gdyż są takie sytuacje gdy musimy dokonać wyboru i czasami wybrać tzw. mniejsze zło. Zachowania nieasertywne wynikają z procesów hamowania swobodnego wyrażania uczuć. Szanuję siebie ale daję też prawo drugiej osobie do innego myślenia i słucham to co mówią inni, a nie interpretuję to po swoim. Asertywność to nie jest rzecz nabyta, jej się po prostu uczymy. Dzięki postawom asertywnym wyznaczamy pewne granice i określamy samych siebie.

Osoby biorące udział w tym spotkaniu z zainteresowaniem wysłuchały tego ciekawego tematu i chętnie włączały się do dyskusji podając swoje uwagi i świadectwa z własnego życia.



## Profilaktyka przeciwalkoholowa śpiewaniem

W dniu 15 listopada 2017r. w sali Chełmżyńskiego Ośrodka Kultury odbył się koncert poezji śpiewanej z ujętym aspektem profilaktyki przeciwalkoholowej oraz przeciw narkotykowej.

Koncert został zorganizowany przez Powiatową i Miejską Bibliotekę Publiczną im. Juliana Prejsa przy współpracy z Miejską Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Udział w nim wzięła młodzież ze Szkoły Podstawowej nr.3 oraz z Gimnazjum. Wykonawcą był **Konrad Michalak** – muzyk i poeta z Łodzi, któremu akompaniował Szymon Szyszka.



Wykonywane utwory to opowieść mikro historyczna oparta na biografii Jacka Kaczmarskiego, znanego nieżyjącego już niestety poety - barda, który uległ ludzkim słabościom w postaci uzależnienia od alkoholu i innych szkodliwych dla zdrowia używek. Każdy utwór był opatrzony autorskim komentarzem wykonawcy koncertu. Był jakby opowieścią o artystycznych i humanistycznych zmaganiach człowieka z jego ułomnościami i uległością wobec pokus tego świata.

Zebrana młodzież z uwagą wsłuchiwała się w teksty wykonywanych utworów, w których można było usłyszeć przesłanie o skutkach ubocznych nadużywania alkoholu czy narkotyków. Można przytoczyć kilka tytułów i ich podtekstu w treści np.: „Pijany poeta” – czyli o prześlaskach uzależnienia alkoholowego słów kilka, „Rondo” – czyli ballada o kacu gigancie i opowieść o trudnej drodze wychodzenia z alkoholizmu, „Encore jeszcze raz” – o walce z uzależnieniem od sławy, pieniędzy i alkoholu czy też „Modlitwa o wschodzie słońca” – o tym czy wiara pomaga czy przeszkadza w walce z uzależnieniem.

Koncert poprowadził członek MKRPA Marian Walecki.



## Uroczyste posiedzenie komisji

W dniu 28 listopada 2017 roku odbyło się uroczyste posiedzenie MKRPA podsumowujące cały rok działalności Komisji.

W spotkaniu uczestniczyli: Wiceburmistrz Miasta Chełmży Marek Kuffel, Przewodniczący Rady Miejskiej Chełmży Janusz Kalinowski, Dyrektor MiPBP Urszula Meszyńska, Naczelnik Wydziału Prewencji Komisariatu Policji Lech Bukowski oraz Komendant Straży Miejskiej Krzysztof Walasiewicz.

Przewodnicząca MKRPA Anna Lewandowska-Jopp przypomniała, że 26 października 1982r obwieszczeniem Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej ogłoszona została Ustawa o Wychowaniu w Trzeźwości i Przeciwdziałaniu Alkoholizmowi. Przewodnicząca zapoznała też zaproszonych gości z zakresem realizowanych zadań i występującymi problemami oraz formami ich rozwiązywania przez członków MKRPA.

Wiceburmistrz Marek Kuffel podziękował członkom MKRPA za całoroczną pracę. W swej wypowiedzi zwrócił uwagę na fakt, że Komisja w ramach realizowanych działań w zakresie profilaktyki i pomocy osobom uzależnionym stała się bardziej otwarta na środowisko. Wiceburmistrz podkreślił znaczenie współpracy Komisji ze szkołami, klubami sportowymi oraz inicjatywami propagującymi powstrzymanie się od spożywania alkoholu. Wyraził też nadzieję, że 2018 rok będzie równie owocny i skuteczny w podejmowaniu różnych działań i ciekawych inicjatyw przez MKRPA.

Uczestnicy zebrania w trakcie długiej i wnikliwej dyskusji podzielili się swoimi doświadczeniami wynikającymi z pracy z osobami uzależnionymi. Z przeprowadzonej rozmowy wynika, że podejmowanych jest wiele skoordynowanych i niezależnych działań przez Policję, Straż Miejską, MOPS, kluby abstynenckie oraz MKRPA.

Bardzo ciekawym punktem podczas posiedzenia był pokaz multimedialny ukazujący relacje z różnych spotkań i wykładów zorganizowanych przez MKRPA w 2017 roku.

Przewodnicząca MKRPA wręczyła uczestnikom posiedzenia broszurkę „Trzeźwymi bądźmy 2017” obrazującą działalność Komisji oraz podziękowała wszystkim za przybycie i dotychczasową współpracę.



W roku 2017  
**Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**  
w Chełmży działała w następującym składzie:

**Przewodnicząca MKRPA**

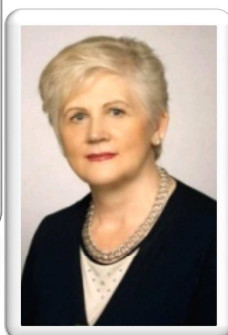


**Anna Lewandowska-Jopp**

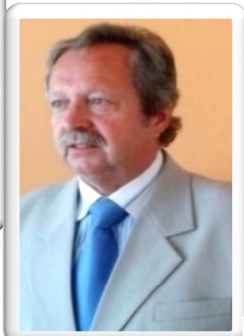
**Członkowie MKRPA**



Tadeusz  
**Beszczyński**



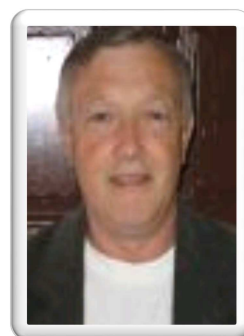
Maria  
**Mol**



Marian  
**Walecki**



Sebastian  
**Więclawski**



Tomasz  
**Zieliński**

<b>Spis treści:</b>	<b>str.</b>
Część I – Ustawa i geneza powołania MKRPA.....	1-4
Część II – Działalność MKRPA w roku 2017 .....	1
Cele i zadania .....	3
Spotkanie z Burmistrzem .....	5
Spotkanie Komisji.....	7
Moje życie jest w moich rękach.....	9
Spotkanie z przedstawicielami szkół.....	11
Uzależnienie - czy mnie to dotyczy.....	13
Spotkanie z przedstawicielami Klubów.....	15
Duchowość, a uzależnienia.....	17
Spotkanie z karatekami i modelarzami.....	19
W Klubie Bokserskim „Legia” Chełmża.....	21
Spotkanie z piłkarzami KS „Legia” Chełmża.....	23
KST „Włókniarz” Chełmża.....	25
Wsparcie Komisji.....	27
Sierpień miesiąc trzeźwości.....	29
Komunikacja w rodzinie .....	31
Spotkanie robocze z Burmistrzem.....	33
Nowe spojrzenie na asertywność.....	35
Profilaktyka przeciwalkoholowa śpiewaniem.....	37
Uroczyste posiedzenie komisji.....	39
Skład MKRPA-2017 .....	41
Spis treści .....	43