

Relacje ze spotkań i wykładów
organizowanych przez:

*M*iejską

*K*omisję

*R*ozwiązania

*P*roblemów

*A*lkoholowych

Chełmża 2018

Zdjęcie okładki i opracowanie graficzne:
Marian Walecki

Zdjęcia ze zbiorów archiwalnych:
Miejskiej Komisji
Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
oraz
nadesłane

ISBN:.....

Copyright by:
Miejska Komisja
Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
w Chełmży

Łamanie i druk:
Wąbrzeskie Zakłady Graficzne Sp. z o.o.
ul. Mickiewicza 15, 87-200 Wąbrzeźno
tel. 56 688 15 51

UCHWAŁA NR XXVII/197/17 RADY MIEJSKIEJ CHEŁMŻY

z dnia 30 listopada 2017 r.

w sprawie przyjęcia Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na rok 2018.

Zgodnie z art.41 ust.1 ustawy z dnia 26.10.1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz. U. z 2016r. poz. 487) prowadzenie działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych należy do zadań własnych gminy.

Stosownie do art. 41 ust. 2 realizacja zadań prowadzona jest w oparciu o postanowienia zawarte w gminnym programie profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych uchwalanym corocznie przez radę gminy.

Miejski Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych miasta Chełmży na rok 2018 zwany dalej Programem skierowany jest do wszystkich mieszkańców naszego miasta zagrożonych, uzależnionych i współuzależnionych od alkoholu, w szczególności do dzieci i młodzieży.

Realizacja zadań zawartych w Programie ma służyć rozwijaniu i wspieraniu różnorodnych form działalności edukacyjnej, sportowej bądź kulturalnej na rzecz profilaktyki alkoholowej. Podstawowym celem Programu jest profilaktyka uzależnień, czyli zapobieganie powstawaniu problemów alkoholowych, zmniejszenie rozmiarów istniejących problemów, stosowanie skutecznych metod ich zwalczania, ograniczenie liczby nowych przypadków uzależnień oraz terapia.

Miejski Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na rok 2018 określa zadania związane z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych w oparciu o dotychczasową praktykę i diagnozę problemów alkoholowych występujących na terenie miasta Chełmży.

Ujęte do realizacji w Programie zadania wyznaczają ramy profilaktyki, promują zdrowy styl życia bez alkoholu. Określają działania w zakresie terapii osób uzależnionych i ich rodzin. Popularyzują prowadzenie pozalekcyjnych zajęć dla dzieci i młodzieży w klubach sportowych, wspierają szkolne programy profilaktyczne.

Program na rok 2018 jest w dużej mierze kontynuacją sprawdzonych i społecznie uzasadnionych zadań, realizowanych w latach ubiegłych. Projekt Programu został skonsultowany i przyjęty przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży.

Cele i zadania

Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

MKRPA powoływana jest przez Burmistrza Miasta Chełmża. Program na rok 2018 określa zadania związane z profilaktyką oraz 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 zrzeszonej w Klubach sportowych. Udzielanie pomocy terapeutycznej osobom uzależnionym i współuzależnionym oraz pomoc ofiarom przemocy domowej związanej z alkoholem.

W ramach profilaktyki MKRPA współpracuje ze szkołami, 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 jest 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 MKRPA położyła na profilaktykę związaną z narkotykami, dopalaczami i innymi środkami psychotropowymi. Swymi działaniami chcemy dotrzeć do szerokiej rzeszy młodzieży szkolnej.

W przeciągu całego roku MKRPA oprócz profilaktyki prowadzi również kontrole klepów i lokali, które posiadają koncesję na sprzedaż alkoholu, na które członkowie MKRPA wydali pozytywną opinię, zgodnie z Ustawą o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi.

Do programu MKRPA włącza się również Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna im. Juliana Prejsa w Chełmży, w 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.

Spotkanie z Burmistrzem Rozliczenie Komisji

W dniu 30.01.2018r. odbyło się pierwsze w nowym roku posiedzenie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, w którym udział wziął Burmistrz miasta Chełmży Pan Jerzy Czerwiński. Burmistrz ocenił działalność MKRPA w roku 2017 i życzył takich samych a nawet lepszych osiągnięć w bieżącym roku. Tym samym zapewniając, że stan personalny komisji nie ulegnie zmianie.



Marcowe spotkanie MKRPA

W dniu 6 marca odbyło się posiedzenie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. W pierwszej części spotkania uczestniczył Naczelnik Wydziału Spraw Społecznych i Obywatelskich Urzędu Miasta w Chełmży **Marek Dzielski**.

Pan Dzielski serdecznie podziękował za zaproszenie i spotkanie z członkami MKRPA. Z zadowoleniem odniósł się do form i zakresu działań zaplanowanych i realizowanych przez MKRPA.



W swojej wypowiedzi Pan Naczelnik nawiązał do Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych precyzując swoje oczekiwania przy tworzeniu nowego programu na 2019 rok.



W drugiej części posiedzenia uczestniczył Komendant Komisariatu Policji w Chełmży mł. insp. Mariusz Sobiecki. Pan Komendant w swym wystąpieniu nawiązał do bardzo dobrej współpracy policji z MKRPA. Przedstawił członkom Komisji dane statystyczne wynikające z pracy komisariatu za rok 2017

Komendant przekazał też ciekawe informacje o często



bardzo trudnej pracy dzielnicowych Komisariatu Policji w Chełmży z rodzinami dotyczącą alkoholizmu, przemocy, sprawowania opieki nad dziećmi oraz działań prewencyjnych.



Wykłady i spotkania terapeutyczne

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wychodząc naprzeciw potrzebom ludzi szukających pomocy i wsparcia, dzięki przychylności proboszcza tutejszej parafii ks. kan. Krzysztofa Badowskiego organizowała przez prawie cały rok w salce Domu Kapitulnego otwarte spotkania terapeutyczne, o których informowano również w ogłoszeniach parafialnych, a które prowadził p. **M i c h a ł D ą b k o w s k i** - specjalista terapii uzależnień.



Na spotkaniach, które były organizowane prawie co miesiąc, poruszane były różne tematy, w zależności od zasłyszanych w punkcie konsultacyjnym Komisji oraz na spotkaniach AA i Al.-anon problemów.

Oto kilka relacji z takich spotkań:

„Czy każdy może być lub jest od czegoś uzależniony, oraz dlaczego pewne zachowanie staje się nałogiem?” – pod takim tytułem już w dniu 26 stycznia 2018 r. odbyło się pierwsze z tego cyklu spotkanie. Temat był bardzo ciekawy i aby uzyskać odpowiedź na powyższe pytania wystarczyło wziąć w nim udział.

W kolejnym spotkaniu, które odbyło się w salce Domu Kapitulnego dnia 23 lutego 2018 r. poruszony został następujący nie mniej ciekawy temat: **„Wpływ wiary na budowanie kontaktów rodzinnych pomiędzy uzależnionymi a współuzależnionymi”** – tym razem poruszony został bardzo ciekawy temat wpływu wiary na kontakty rodzinne osób uzależnionych z współuzależnionymi, a osoby te mają problemy w sferze duchowej i często żyją z mechanizmem



rozproszonego i rozdwojonego „Ja”. Terapeuta zachęcił do budowania wzajemnych relacji, trzeźwienia, rozwoju osobistego na podbudowie wartości chrześcijańskich: dobra, miłości, empatii, tolerancji, rozumieniu się i wzajemnym wybaczeniu.

Kolejne spotkanie, które zorganizowała MKRPA tematycznie było kontynuacją poprzedniego. **„Wzrastanie w wierze, przykładem dla rozwoju duchowego w rodzinie z problemem alkoholowym oraz z innym uzależnieniami”**. Spotkanie to, jak każde poprzednie odbyło się w salce Domu Kapitulnego w dniu 27 kwietnia 2018 roku i było także otwarte dla wszystkich. Właśnie wzrastanie w wierze ma duży wpływ na kształtowanie się charakteru i dalsze życie człowieka. Spotkanie to potraktowane zostało, jako warsztaty, a uczestnicy czynnie włączali do tego swoje przemyślenia i dzielili się doświadczeniami o swoim rozwoju osobistym i kontakcie z Bogiem.



Tematem następnego spotkania, jakie zorganizowanego 25 maja 2018r. przez MKRPA w salce Domu Kapitulnego była: **„Choroba alkoholowa a jej wpływ na życie w małżeństwie”**. Choroba alkoholowa często nazywana jest „chorobą rodziny”. Wywiera ona ogromny wpływ na życie emocjonalne najbliższych. Często osoba nadużywająca alkoholu, może to być mąż, ale



również może być też to żona, oskarżając się wzajemnie o wszystkie nieporozumienia w małżeństwie, a w chwilach zazdrości o zdradę małżeńską. W spotkaniu tym poruszonych zostało wiele intymnych

tematów oraz problemów dotyczących współżycia kobiety i mężczyzny, czyli małżeństwa. Dużo uwagi poświęcono dyskusji i wymianie doświadczeń życiowych uczestników.

Stwierdzeniem podsumowującym to spotkanie może być to, że: „kocha się nie za coś, ale mimo wszystko”.



Następne spotkanie miało temat związany z problemem nawrotów w chorobie alkoholowej ale nie tylko, gdyż większość chorób może mieć nawrót

„Nawroty w chorobie alkoholowej i nie tylko” - taki tytuł nosiło spotkanie, które odbyło się w salce multimedialnej Domu Kapitulnego w dniu 29.06.2018r., a które również poprowadził Michał Dąbkowski.

Osoba uzależniona mimo, że podejmuje szereg działań związanych z wyjściem z nałogu, chce jednak udowodnić sobie i innym, że wszystko jest w porządku, że sama sobie da radę z tym problemem. Zmienia myślenie, że nie trzeba sztywno trzymać się zaleceń, a najważniejsze żeby tylko nie pić. Jeszcze chodzi na mitingi AA, do klubu czy poradni, ale coraz rzadziej. Myśli samolubnie, że „przecież już nie ciągnie mnie do picia”, „odkąd nie piję w domu, wszystko jest w porządku”, „nigdzie nie chodzę, a jednak nie piję”, „jak chcę, to mogę nie pić”, „jestem już innym człowiekiem” itd. Taki sposób myślenia może być zgubny, a właściwie jest już nawrotem.



I właśnie w tak obrazowy sposób terapeuta nakreślił oraz objaśnił jak przebiegają nawroty w chorobie alkoholowej.

Poza tym o objawach oraz symptomach nawrotu oraz o sposobie radzenia sobie w przypadku nawrotu, mógł się dowiedzieć każdy, kto uczestniczył w tym spotkaniu.



O uzależnieniach w Zespole Szkół Specjalnych

W dniu 13 marca 2018 roku w Zespole Szkół Specjalnych im. Unii Europejskiej w Chełmży, Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na prośbę pedagoga szkolnego zorganizowała spotkanie z członkiem Komisji **Marianem Waleckim**. Tematem spotkania były uzależnienia, jakie czyhające na młodych ludzi w życiu codziennym. Główny nacisk położony został na problem nadużywania alkoholu, jego szkodliwości i konsekwencjach z tym związanych, czyli tzw. alkoholizmu. Młodzież dowiedziała się również o sposobach i rodzajach leczenia osób potencjalnie uzależnionych, a także o tym jak motywować osobę z problemem alkoholowym do podjęcia leczenia.



Osobnym tematem były inne uzależnienia, które również mogą zagrażać



młodym organizmom jak: papierosy, narkotyki, hazard, Internet, telewizja, fonoholizm, itd. Ostatnio młodzież opanowała nowa choroba cywilizacyjna – nomofobia, która jest przypisywana osobom niemogącym wytrzymać bez smartfona. Prowadzący przestrzegł, że to uzależnienie może skutkować nerwicowym uzależnieniem od komórki.

Ostrzegł również przed dopalaczami, które są bardzo szkodliwe i niebezpieczne często niewiadomego pochodzenia, a spożycie ich często kończy się śmiercią. Przestrzegł również przed dealerami i osobami sprzedającym środki psychotropowe. Ostrzegł również przed dopalaczami, które są bardzo szkodliwe oraz niebezpieczne i często niewiadomego pochodzenia, a spożycie ich kończy się śmiercią. Przestrzegł także przed dealerami oraz osobami sprzedającym środki psychotropowe.



Prelegent zwrócił się do młodzieży również z apelem, żeby w przypadku zauważenia problemu u kogoś w rodzinie czy u jakiejś bliskiej osoby, śmiało zwrócić się o pomoc do MKRPA, a na zakończenie rozdał uczniom i nauczycielom informator Komisji pt.: „Dokąd o pomoc?”.

Posiedzenie Komisji

W dniu 5 czerwca 2018r w spotkaniu Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych uczestniczyła osoba prowadząca grupę AA „Dobra Wola” z Chełmży. Dyskusja dotyczyła współpracy grupy AA „Dobra Wola” z MKRPA.

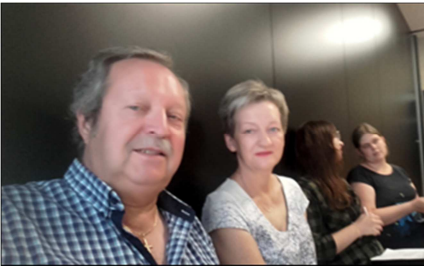
Omówiono cele i założenia wyjazdów członków AA na Ogólnopolskie Spotkania Trzeźwościowe do Lichenia i Częstochowy, a także prelekcji organizowanych przy Parafii pw. Świętego Mikołaja Biskupa w Chełmży oraz Powiatowej i Miejskiej Bibliotece. Publicznej w Chełmży.

W drugiej części zebrania komendant Straży miejskiej p. Krzysztof Walasiewicz podsumował współpracę z członkami MKRPA dotyczącą między innymi kontroli punktów sprzedaży alkoholu. Zaproponował też przeprowadzenie większej liczby wspólnych kontroli w okresie wakacji letnich



KONFERENCJA

W dniach 14-15.06.2018r. z inicjatywy radnej miasta Chełmży Pani Małgorzaty Polikowskiej członkowie MKRPA Maria Mol i Marian Walecki wzięli udział w Międzynarodowej Konferencji Dialogu Motywującego i Terapii Poznawczo-Behawioralnej w różnych zastosowaniach, czyli jak skutecznie wspierać klienta, specjalistę i system. Konferencja zorganizowana przez Akademię Myśli i Emocji (AMiE) odbyła się w sali konferencyjnej Centrum Kulturalno - Kongresowym „Jordanki” w Toruniu. Warsztaty i wykłady prowadzili najwyższej klasy eksperci z Polskiego Towarzystwa Terapii Motywującej oraz gość specjalny Prof. William



Miller twórca Dialogu Motywującego, niestrudzony promotor humanistycznej pracy z drugim człowiekiem, jeden z najczęściej cytowanych naukowców na świecie, a także dr Guy Undrill, dr Jeff Breckon, David Prescott i Prof. Andrew Kuczmierczyk.

W trakcie konferencji poruszone zostały m.in. takie tematy jak: „Dialog Motywujący i psychoterapia”, „Dialog Motywujący i terapia poznawczo-behawioralna a zdrowie publiczne”, „Szerokie oddziaływanie superwizji klient-terapeuta-system” oraz „Na czym polega i jak mierzyć efektywność specjalisty”.

Warto zapamiętać definicję opisującą cel Dialogu Motywacyjnego prof. Williama Millera: „Dialog Motywacyjny to oparty na współpracy styl prowadzenia rozmowy służący umocnieniu u osoby jej własnej motywacji i zobowiązania do zmian”.



Na zakończenie każdy uczestnik otrzymał Certyfikat Uczestnictwa.

MKRPA przestrzega

Jak co roku z chwilą rozpoczęcia wakacji Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wychodzi do młodzieży z apelem o spokojne i bezpieczne wakacje organizując tematyczne spotkania oraz prelekcje.

W dniu 29 czerwca w Klubie Sportowo Turystycznym „Włóknierz” zorganizowane zostało jedno z tego typu spotkań z młodzieżą zrzeszoną w tym Klubie pt.: „Uzależnienia a sport oraz bezpieczne wakacje”. Spotkanie to poprowadził specjalista terapii uzależnień p. **Michał Dąbkowski**.



W swoim wykładzie przedstawił i opisał, co to są używki oraz środki psychotropowe, jakie ich rodzaje mogą występować, a których używanie w



konsekwencji może przyczynić się do uzależnienia. Przestrzegał przed ludźmi zajmującymi się tego typu procederem, którzy najpierw częstują różnego rodzaju środkami odurzającymi jak: narkotyki, dopalacze itd., a później gdy taka

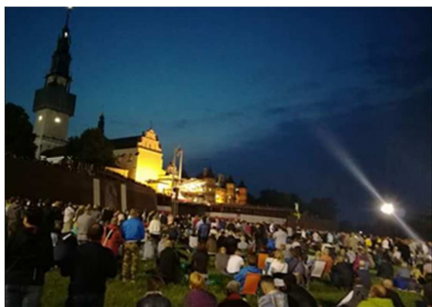
osoba już się uzależni wchodzi na drogę przestępstwa. Ostrzegł także, aby bezpiecznie z rozważą i rozsądnie używać Internetu, smartfonów itp., gdyż od nich także bardzo szybko młodzi ludzie się uzależniają.

Terapeuta oraz członek MKRPA poinformowali również, że w przypadku szukania pomocy związanej z uzależnieniem można zgłosić się do siedziby MKRPA w każdą sobotę oraz na Punkt Konsultacyjny w każdą środę.



MKRPA wspiera inicjatywy grup samopomocowych

Przez cały rok MKRPA współpracuje z grupami samopomocowymi AA oraz Al-anon działającymi na terenie miasta Chełmży. Wychodząc naprzeciw osobom chcącym wziąć udział w Ogólnopolskich Zlotach i Zjazdach Trzeźwościowych w Częstochowie i Licheniu partycypuje w kosztach najmu autokaru. W spotkaniach takich uczestniczą nie tylko osoby z problemem alkoholowym, narkotykowym czy jeszcze innym uzależnieniem, ale udział mogą wziąć także ich członkowie rodzin a nawet osoby tylko zainteresowane takimi problemami uzależnień.



W dniu 2 czerwca 2018 roku grupa około 50 osób wzięła udział w Ogólnopolskich



Spotkaniach Trzeźwościowych w Częstochowie, które w tym roku przebiegały pod hasłem: „Ty wyzwoliłeś nas Panie”.

Kolejnym spotkaniem, w którym wzięła udział również duża grupa osób zainteresowanych wszelkiego rodzaju problemami uzależnień były „26-te Ogólnopolskie Spotkaniach Trzeźwościowe” w Licheniu w dniu 28 lipca, które przebiegały pod hasłem: „Bóg bezsilnym daje moc”.



Wyjazd na to spotkanie także wsparła



Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w części dofinansując najem autokaru, a udział w nim wzięła podobna ilość osób.

Narada w CKK Jordanki

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych bierze czynny udział w różnego rodzaju szkoleniach, kursach i naradach.

W dniu 19 września 2018 r. członek MKRPA **Marian Walecki** wziął udział w Naradzie Szkoleniowej dla Pełnomocników i Członków Gminnych i Miejskich Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, która odbyła się w Centrum Kulturalno-Kongresowym Jordanki w Toruniu. Zorganizowana została przez



Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego Departament Spraw Społecznych, Wdrażania Europejskiego Funduszu Społecznego i Zdrowia w Toruniu, pod patronatem Marszałka Województwa Kujawsko-Pomorskiego Pana Piotra Całbeckiego.

Narada ta odbyła się pod tytułem „Nowe wyzwania i strategie pomocy osobom uzależnionym”. Celem narady było przybliżenie problemów jakie pojawiają się w związku z używaniem nowych substancji psychoaktywnych, nowych form pomocy dla osób uzależnionych.

Prelekcje i wykłady poprowadzili m.in. Bogusława Bukowska - Z-ca Dyrektora Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Elżbieta Rachowska - Kierownik Ośrodka Terapii Odwykowej Uzależnień w Toruniu,



dr n. hum. Justyna Klingemann z Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie,

dr n. hum. Tomasz Głowik z Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, dr n. hum. Ireneusz Kaczmarczyk

z INTRA Ośrodka Pomocy i Edukacji Psychologicznej

w Warszawie oraz Luiza Chmielewska - Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej w Bydgoszczy.

Prezentowane tematy dotyczyły strategii rozwiązywania problemów uzależnień oraz od terapii do psychoterapii osób uzależnionych.

Na zakończenie każdy uczestnik otrzymał zaświadczenie - certyfikat uczestnictwa.



Z żałobnej karty

W dniu 1 września 2018 roku zmarł członek Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych **T o m a s z Z i e l i ń s k i**.

Odszedł zasłużony kolega, krzewiciel i promotor trzeźwego stylu życia. Był autorem wielu cennych propozycji w pracy na rzecz Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.



W Miejskiej Komisji pracował od wielu lat. Wg udostępnionej dokumentacji Urzędu Miasta Chełmży, Jego nazwisko w składzie MKRPA widnieje już w roku 1999.

Tomasz Zieliński był również Radnym Rady Miasta Chełmża pierwszej kadencji.

Dla MKRPA i nie tylko na pewno jest to niepowetowana strata.

Cześć Jego pamięci.

W roku 2018

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
w Chełmży do dnia 31 sierpnia działała w następującym składzie:

Anna Lewandowska-Jopp – Przewodnicząca MKRPA

Członkowie MKRPA:

Maria Mol

Tadeusz Beszczyński

Marian Walecki

Sebastian Więclawski

Tomasz Zieliński

Od dnia 1 września MKRPA działała już tylko w składzie
pięciosobowym:

Anna Lewandowska-Jopp, Maria Mol, Tadeusz Beszczyński,

Marian Walecki i Sebastian Więclawski

Spis treści:	str.
Uchwała Rady Miasta.....	1
Cele i zadania	2
Czy każdy może być lub jest od czegoś uzależniony.....	3
Rozliczenie Komisji.....	4
Wpływ wiary na budowanie kontaktów rodzinnych	7
Marcowe spotkanie MKRPA.....	8
O uzależnieniach w Zespół Szkół Specjalnych.....	9
Wzrastanie w wierze.....	9
Choroba alkoholowa.....	10
Posiedzenie komisji.....	11
KONFERENCJA AMiE.....	12
MKRPA przestrzega.....	13
Nawroty w chorobie.....	14
MKRPA wspiera inicjatywy grup samopomocowych.....	14
Narada w CKK Jordanki.....	15
Z żałobnej karty.....	16
Skład MKRPA 2018.....	17
Spis treści	18