

Relacje ze spotkań i wykładów
organizowanych przez:

*M*iejską

*K*omisję

*R*ozwiązywania

*P*roblemów

*A*lkoholowych

Chełmża 2019

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

Cele i zadania

Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

MKRPA powoływana jest przez Burmistrza Miasta Chełmża. Program na rok 2019 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 szerokich 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 ze 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 dotyczących 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 sklepów 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.

Posiedzenie inauguracyjne MKRPA

W dniu 8 stycznia 2019r. w pierwszym spotkaniu w nowym roku Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych udział wzięł także Burmistrz Miasta Chełmży Jerzy Czerwiński.

Podczas spotkania Burmistrz Miasta podsumował pracę Komisji w 2018 roku oraz przekazał swoje merytoryczne uwagi i spostrzeżenia.



Pierwsze posiedzenie Komisji

W dniu 06.02.2019 r. Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży odbyła swoje pierwsze, w nowym roku posiedzenie. Zmienił się skład komisji, decyzją Burmistrza Miasta nowymi członkami zostali : Teresa Nowicka oraz Iwona Niedzielska. Z pracy w Komisji zrezygnowała Pani Maria Mol.

Nowi członkowie zostali zapoznani z programem oraz prowadzonymi przez MKRPA pracami oraz z zakresem obowiązków.



Spotkanie z terapeutą

W dniu 22 lutego 2019 roku Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży w ramach współpracy z Parafią oraz Grupą AA „Dobra Wola” zorganizowała otwarte spotkanie ze specjalistą terapii uzależnień Michałem Dąbkowskim dot. tematu: „Czy siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie”, które odbyło się w salce Domu Kapitulnego.

W spotkaniu udział mógł wziąć każdy zainteresowany.

Wyżej wymieniony temat był wzięty z 12 kroków Anonimowych Alkoholików, które również stosowane są w różnych innych grupach samopomocowych, a także mają zastosowanie w terapii innych chorób.

Spotkanie miało ciekawy przebieg, podczas którego mawiane były także inne tematy, poruszane przez uczestników.

Warto było przyjść i posłuchać!



Spotkanie z pedagogami

W dniu 6 marca 2019 roku Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych odbyła swoje kolejne już w tym roku posiedzenie.

Wśród zaproszonych gości byli m.in.:

- Urszula Meszyńska, dyrektor Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej oraz pedagogzy szkolni;
- Karolina Brodzka, ze Szkoły Podstawowej Nr 2,
- Beata Zdrojewska – Radtke pedagog ze Szkoły Podstawowej Nr 3,
- Anna Piphanz ze Szkoły Podstawowej Nr 5.



Tematem rozmów była m.in. współpraca i oczekiwania w temacie zdrowego stylu życia w szkołach w 2019 roku. Pedagogzy stwierdzili, że w poszczególnych szkołach realizowany jest szkolny program profilaktyki uzależnień oraz realizowane są zadania wynikające z Miejskiego Programu Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

W ramach tych dwóch programów działań, organizowane są pogadanki dotyczące zagrożeń, różnego rodzaju konkursy czy imprezy plenerowe mające na celu ogólnie rozumianą profilaktykę, w tym między innymi propagowanie zdrowego stylu życia. Dyrektor Biblioteki Urszula Meszyńska zapewniła, że, jak co roku włączy się w działania profilaktyczne poprzez organizowanie w Bibliotece pogadanek, oraz innych form współpracy.



Bezsilność w życiu

W dniu 29 marca 2019 r. w sali multimedialnej Domu Kapitulnego przy Kościele p.w. Świętej Trójcy w Chełmży Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zorganizowała spotkanie pt. „Jeśli bracie masz już dość– czyli bezsilność w życiu”. Spotkanie poprowadził specjalista terapii uzależnień Michał Dąbkowski. Wykład dot. bezsilności oraz bezradności. To jak wygląda nasza droga życiowa zależy od nas samych i jest naszym wyborem. My powinniśmy kierować swoim życiem, ale w niektórych sytuacjach stajemy się bezsilni, stwierdził terapeuta.



Najbardziej zauważyć to można w problemach uzależnienia i współuzależnienia. Już w pierwszym kroku AA możemy przeczytać, że: „Staliśmy się bezsilni wobec alkoholu i że przestaliśmy kierować własnym życiem”. Człowiek uzależniony bardzo trzyma się tego, że nie jest bezsilny, że sobie poradzi, że da radę tłumacząc np.: „od jutra nie piję”, „zdarzyło mi się”, „wziąłem tylko małą dawkę” itd



Na wstępie spotkania można było posłuchać tematycznych utworów muzycznych, podpartych prezentacją multimedialną nawiązującą do bezsilności w problemie alkoholowym, a także do okresu Wielkiego Postu, które zaprezentował Marian Walecki – członek MKRPA. Utwory takie jak: „Gdy nie możesz już sobie rady dać”, „Zmieniłeś me życie”, „Jezu ja Ci dziękuję” oraz „Jeśli bracie masz już dość” odnosiły się w swojej treści do poruszanych tematów.

Spotkanie zakończyła dyskusja, a słuchacze mogli otrzymać fachowe porady zarówno od terapeuty jak i od doświadczonych uczestników tego spotkania.



Policja, Straż Miejska i MOPS na spotkaniu MKRPA

W posiedzeniu Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, które odbyło się w dniu 3 kwietnia 2019r. gośćmi byli między innymi: Kierownik Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej Hanna Maciejewska, nowo mianowany Komendant Komisarzatu Policji w Chełmży podinsp. Sławomir Więcek, Kierownik Rewiru Dzielnicowych P M Chełmża asp. szt. Sebastian Kowalewski oraz komendant Straży Miejskiej Krzysztof Walasiewicz.



Omówiono merytorycznie współpracę między poszczególnymi instytucjami, a przewodnicząca Anna Lewandowska - Jopp zaproponowała wznowienie cyklicznych spotkań z dzielnicowymi przynajmniej raz na kwartał. Z Hanną Maciejewską - kierownikiem MOPS przeanalizowano



procedury motywujące do leczenia odwykowego, a w niektórych przypadkach przymuszające do podjęcia leczenia, szczególnie dla osób bezdomnych i samotnych. Pozytywnie oceniona została również współpraca MOPS z MKRPA

oraz z terapeutami współpracującymi z Komisją.

Z kolei z kierownikiem Straży Miejskiej Krzysztofem Walasiewiczem omówiono kontrole sklepów i punktów sprzedaży alkoholu.

Dodatkowo odbyło się spotkanie z członkami Grupy AA „Dobra Wola”.



Posiedzenie MKRPA z dzielnicowymi

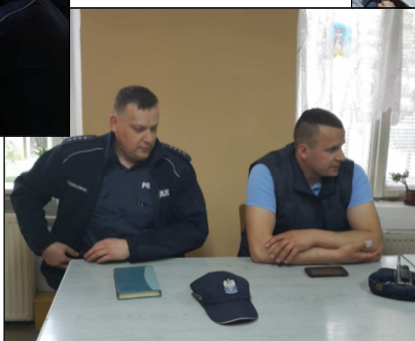
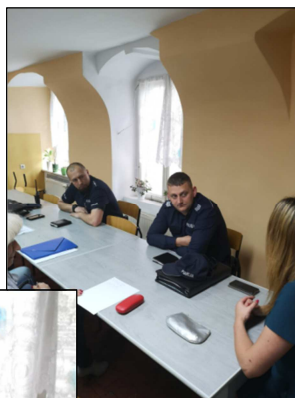
W dniu 10 maja 2019 r. posiedzenie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych odbyło się z udziałem dzielnicowych z Komisarzatu Policji w Chełmży. W spotkaniu oprócz członków Komisji uczestniczyli: asp. sztab. Sebastian Kowalewski, mł. asp. Tomasz Kałdonek, asp. Aleksander Biłka i sierż. sztab. Marcin Rak.



W czasie spotkania omówiono merytorycznie dotychczasową współpracę dzielnicowych z MKRPA, która wg. zainteresowanych stron przebiega pozytywnie. Przeanalizowano oraz skorygowano procedury skierowań potencjalnych klientów na leczenie odwykowe.

Uzgodniono także terminy spotkań profilaktycznych organizowanych przez MKRPA z cyklu „Bezpieczne wakacje” w Klubach sportowych.

W części drugiej Komisja rozpatrzyła sprawy wewnętrzne i organizacyjne. Przedstawiony i przyjęty do realizacji został również harmonogram kontroli sklepów detalicznych i lokali gastronomicznych.



Bezpieczne wakacje 2019

W pierwszy dzień wakacji tj. 21 czerwca 2019r. Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w ramach współpracy z Zarządem Klubu Sportowo Turystycznego „Włókniarz” zorganizowała spotkanie z członkami tego Klubu na temat bezpiecznych wakacji.



O zagrożeniach, jakie mogą czyhać na młodzież podczas wakacji oraz o bezpiecznym spędzaniu wolnego od zajęć szkolnych czasu mówił sierż. sztab. Michał Biegański z Komisariatu Policji w Chełmży. Omówił bezpieczeństwo na drogach (prawidłowa jazda rowerem, na hulajnodze, prawidłowe zachowanie się na przejściach dla pieszych, o korzystaniu z plaży i zachowaniu bezpieczeństwa na kąpieliskach itd.), a także o ewentualnych konsekwencjach prawnych.



Poruszył problem bezpiecznego serfowania w Internecie i zagrożeniach, jakie mogą grozić w razie nadużycia danych osobowych drugiego człowieka. Przestrzegał również przed niekontrolowanymi kontaktami z ludźmi chcącymi wykorzystać nieletnich. Nie prawdą jest, że niektóre narkotyki nie uzależniają, mówił sierżant sztabowy, bo są takie środki, które już od pierwszego zażycia uzależniają. Policjant zaapelował do zebranych, żeby w razie kuszenia i namawiania do zażycia, kupna lub spożycia jakiegś substancji nieznanego pochodzenia mówić zawsze stanowcze **NIE**

Natomiast o uzależnieniach, z jakimi mogą się spotkać młodzi ludzie w czasie wakacji i nie tylko mówił członek MKRPA Marian Walecki. Poruszył problem nadużywania alkoholu, dopalaczy, narkomanii oraz tzw. Nomofonii, czyli uzależnienie od smartfonów, których używa obecnie prawie każdy uczeń. Korzystanie z nowoczesnej technologii jest



wskazane, ale nadmierne ich eksploatowanie jest także niebezpieczne i uzależnia. Dodatkowo poinformował także o możliwości uzyskania pomocy w przypadku zauważenia problemu uzależnienia u kogoś z rodziny czy też znajomego w punkcie konsultacyjno motywacyjnym Miejskiej Komisji

Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przy ul. Tumskiej 12.

MKRPA, a grupy wsparcia

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży wychodząc naprzeciw osobom chcącym wziąć udział w Ogólnopolskich Spotkaniach Anonimowych Alkoholików w Częstochowie i Licheniu wyraża wsparcie dla grup samopomocowych, które są organizatorem wyjazdów i analizując program spotkań w pełni popiera te inicjatywy, w której udział może wziąć każdy chętny.

1 czerwca 2019 roku odbył się wyjazd grupy osób zainteresowanych problemem alkoholowym z Chełmży do Częstochowy na „XXXI Spotkania AA na Jasnej Górze”, które



w tym roku odbywały się po hasłem „Matka na mojej drodze do trzeźwości”. Wyjazd taki to integracja grupy osób z problemem alkoholowym, a także z osobami szukającymi pomocy w rozwiązaniu

problemu uzależnienia u siebie lub osób szukających innej drogi życia.

O zainteresowaniu i randze spotkań na Jasnej Górze, może świadczyć zdjęcie uczestników zgromadzonych na błoniach przed Klasztorem.



Jeżeli taki wyjazd pomoże uratować, choćby jedną osobę, to warto dołożyć się do takiej inicjatywy i ją wesprzeć.

Kolejnym wsparciem finansowym w najmie autokaru dla grup samopomocowych działających w Chełmży, jakie udzieliła MKRPA dla osób zainteresowanych problemami uzależnień różnego rodzaju, był wyjazd w dniu 27 lipca



do Lichenia na; „27-me Ogólnopolskie Spotkania Trzeźwościowe”, które odbywa się pod hasłem: „Znów nabierzesz sił”.



Wsparcie Dekanalnych Dni Trzeźwości 2019 przez MKRPA

Organizatorzy, a zarazem członkowie Grupy AA „Dobra Wola” zaprosili do współorganizacji Dekanalnych Dni Trzeźwości także Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży.

Spotkania te odbywają się w ogrodach parafialnych przy Bazylice Konkatedralnej Trójcy Świętej w Chełmży już od kilku lat. W trakcie imprezy odbyło się m.in. spotkanie z terapeutą w tematyce przeciw alkoholowej i narkotykowej promującej zdrowy tryb życia bez używek. Przy ognisku były także świadectwa trzeźwości osób radzących sobie z powyższymi problemami, a także merytoryczna dyskusja, tematyczna muzyka, poczęstunek oraz miła atmosfera.

W przerwie spotkania w Kościele została odprawiona Msza Święta koncelebrowana w intencji o trzeźwość w narodzie i rodzinach, z udziałem kapłanów oraz kapelanów z ruchów trzeźwościowych.

Spotkania te są otwarte, a udział w nich może wziąć każdy zainteresowany różnego rodzaju problemami i uzależnieniami.



Piknik Profilaktyczny

W dniu 21 września 2019 r. Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych z inicjatywy Burmistrza Miasta Chełmży przy współudziale Klubu Artystycznego „CUMA” zorganizowała „Piknik Profilaktyczny” pod hasłem:

„Zakończenie lata – wspieram marzenia, a nie uzależnienia”.

W programie organizatorzy przewidzieli m.in.: Rajd rowerowy o Puchar Burmistrza Miasta Chełmży. Na Rynku miasta zainstalowany został

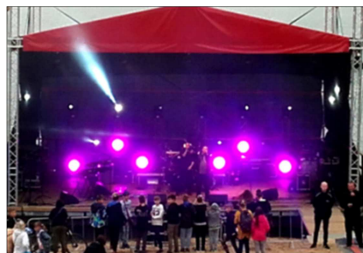


„Edukacyjny namiot profilaktyczny”, w którym odbyła się edukacja poprzez zabawę z wykorzystaniem alkogogli oraz narkogogli. Tu właśnie każdy zainteresowany mógł doświadczyć wirtualnie, jak może poczuć się człowiek po nadużyciu alkoholu lub



pod wpływem zażycia narkotyków czy innych środków odurzających.

Natomiast na scenie na wodzie w godzinach popołudniowych odbył się występ zespołu „Rymcerze” z projektem profilaktycznym pt.: „Nie zmarnuj swojego życia”, którego teksty piosenek nawiązywały do promowania trzeźwego stylu życia bez alkoholu, narkotyków i przemocy.



Wieczorem, na tej samej scenie wystąpiła gwiazda wieczoru zespół „LOMBARD”. Dodatkiem do tego pięknego koncertu był pokaz kolorowych fontann na tafli chełmżyńskiego jeziora.



Dla dzieci cały czas dostępne były bezpłatnie instalacje dmuchane jak: zamek oraz różnego rodzaju zjeżdżalnie.

W szkołach o uzależnieniach

W dniu 25.10. 2019 r. w Zespole Szkół Specjalnych gościła młodzież wraz z opiekunami z Zespołu Szkół im. Celestyna Kamińskiego w Dąbrowie Chełmińskiej. Jednym z punktów programu pobytu w Chełmży, było spotkanie terapeutyczne o tematyce uzależnień, które poprowadził członek Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Marian Walecki.



Marian Walecki.

Młodzież z wielką uwagą wysłuchiwała prelekcji, z której dowiedziała się, z jakiego rodzaju uzależnieniami mogą się spotkać w życiu. Prelegent



omówił rodzaje uzależnień, jak można się ich „nabawić” i jak sobie z nimi radzić. Oprócz takich uzależnień jak papierosy, alkoholizm, narkomania, dopalacze znalazły się



nowe uzależnienia jak Nomofonia, czyli uzależnienie się od smartfonów, nerwicowego uzależnienia od komórki, a także destrukcyjne uzależnienie od Internetu.

Bardzo dużym zainteresowaniem cieszyła się prezentacja Alko i Narkogogli. Młodzież mogła osobiście doświadczyć wirtualnie jak może czuć się osoba po spożyciu alkoholu.

Jak jego organizm spowalnia czas reakcji na bodźce, jak zmienia się ocena odległości, jak zaburzona jest koordynacja ruchowa i możliwość oceny sytuacji. Natomiast Narkogogle symulowały odczucia po zażyciu narkotyków czy przedawkowania leków, w tym: dezorientację, zaburzenia percepcji, zawroty głowy, brak koncentracji, zniekształcenia obrazu.

Podobne spotkanie, o tej samej tematyce MKRPA przeprowadziła w dniu 22 listopada w Szkole Podstawowej nr 3.

Również tu młodzież klas VII i VIII mogła wysłuchiwać prelekcji Mariana Waleckiego na temat uzależnień oraz doświadczyć za pomocą Alko i Narkogogli jak może zachowywać się

człowiek po nadużyciu alkoholu lub narkotyku. Zarówno w poprzedniej tak i w tej Szkole dla młodzieży było to super doświadczenie.



Terapeuta w Przedszkolu Miejskim nr 1

W dniu 14 listopada w Przedszkolu Miejskim nr1 odbyło się spotkanie dla rodziców dzieci uczęszczających do tego przedszkola zorganizowane przez dyrekcję Przedszkola z terapeutą Michałem Dąbkowskim.

Tematem spotkania były zagrożenia, jakie mogą wpływać z niekontrolowanego korzystania z Internetu przez dzieci. Terapeuta przestrzegał rodziców, żeby nie za wcześnie kupować dziecku telefon, smartfona czy tablet, gdyż odbierają one dzieciństwo. Dziecko potrzebuje więcej miłości od rodzica i nie można jej zastąpić grami komputerowymi czy oglądaniem programów telewizyjnych – zaapelował terapeuta. Przykład życia w rodzinie, dziecko bierze z obserwacji swoich rodziców. Tymczasem rodzic, żeby mieć spokój toleruje to, że zajmuje się ono telefonem czy komputerem.

Na zakończenie terapeuta poinformował o możliwości uzyskania porady w razie potrzeby w punkcie konsultacyjnym Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przy ul. Tumskiej 12.



W roku 2019

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

w Chełmży działała w następującym składzie:

Przewodnicząca

Anna Lewandowska-Jopp

Członkowie:

Tadeusz Beszczyński

Iwona Niedzielska

Teresa Nowicka

Marian Walecki

Sebastian Więclawski

Spis treści:	str.
Cele i zadania	3
Posiedzenie robocze MKRPA.....	4
Pierwsze posiedzenie Komisji.....	5
Spotkanie z terapeutą.....	6
Spotkanie z pedagogami.....	7
Bezsilność w życiu.....	8
Policja, Straż Miejska, MOPS z MKRPA.....	9
Posiedzenie MKRPA z dzielnicowym.....	10
Bezpieczne wakacje z Klubem „Włókniarz”.....	11
MKRPA a grupy wsparcia.....	12
Wsparcie Dekanalnych Dni Trzeźwości 2019	13
Piknik profilaktyczny - Zakończenie lata.....	14
O uzależnieniach w Zespole Szkół Specjalnych	15
Terapeuta w Przedszkolu Miejskim nr 1.....	16
Skład MKRPA 2019.....	17
Spis treści	18