

MOJE 24 GODZINY



W tym numerze:

ARTYKUŁY OSÓB ZNANYCH I NIEZNANYCH

Skąd wypalenie zawodowe u terapeutów? 1

Anonimowość we Wspólnocie 3

Magiczne myślenie jako mechanizm zaprzeczania i iluzji 5

PAMIĘTAJ

12 Kroków Wspólnoty AA 2

12 Tradycji AA 2

Desiderata 2

Ważne telefony 2

Z DZIAŁALNOŚCI FUNDACJI

Wernisaż, który ukazał piękno Gminy Kartuzy 1

Festyn Rycerski w Kartuzach 4

Rozstrzygnięcie konkursu „Wakacje bez uzależnień” 5

Zbiórka publiczna 5

Zaproszenie na konferencję 7

DLA RELAKSU

Kącik poezji 6

Dowcipy 6

Krzyżówka 6

Bibliotekarka poleca 7

Reaver (powieść w odcinkach) 8

W imieniu Fundacji Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom zwracam się do Państwa z prośbą o wsparcie naszej działalności na rzecz osób uzależnionych i ich rodzin. Państwa pomoc trafia do rodzin najbardziej potrzebujących. Każda złotówka jest wydawana w całości na działania statutowe Fundacji. Liczy się każda pomoc, gdyż potrzebujących jest bardzo wielu.

Fundacja Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom
ul. Kościarska 11i
83-300 Kartuzy
Pomorskie

tel. + 48 539 001 500
e-mail:

biuro@fundacjapomorskie.pl
KRS: 0000559452

NIP: 5892018028
REGON: 36158087400000

Konto: PKO Bank Polski
52 1020 1866 0000 1102 0054
5871

SKĄD WYPALENIE ZAWODOWE U TERAPEUTÓW?

Zjawisko wypalenia zawodowego jest coraz częstszym zjawiskiem w środowisku zawodowym z sektora leczniczego, wychowawczego i socjalnego. Z tego też względu budzi obecnie szerokie zainteresowanie wśród coraz większej liczby badaczy. Jednak sam termin wypalenie (ang. burnout) w literaturze przedmiotu pojawił się w 1974 r. Jako pierwszy opisał ten syndrom H.J. Freudenberg¹. Współczesna literatura podaje zaś, iż jest to „psychologiczny zespół wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji oraz obniżonego poczucia dokonań osobistych, który może wystąpić u osób, które pracują z innymi ludźmi w pewien określony sposób”². M. Gramle-

wicz podaje, iż „wypalenie zawodowe przybiera dwa oblicza. Po pierwsze, jest to rodzaj ogólnego stresu społeczno-kulturowego, przeżywanego jako ogólne rozczarowanie egzystencjalne. Po drugie, jest to rodzaj specyficznego stresu zawodowego, ściśle związanego z konkretnymi warunkami pracy, stałym zmaganiem się z odpowiedzialnością, zagrożeniem”³.

Obejmuje on różnorodne zachowania i reakcje. Można tu wymienić m.in. obniżone morale, zmniejszoną motywację, brak chęci działania, popadanie w rutynę, utratę troski o drugiego człowieka, przesadne dystansowanie się wobec problemów. Za

J. Fenglerem można wymienić osiem podstawowych sygnałów, które mogą wskazywać na zjawisko wypalenia. Jest to „niechęć towarzysząca wychodzeniu do pracy; ciągłe skargi na odczuwany brak chęci do pracy bądź przepracowanie; poczucie izolacji otoczenia; ogólny pesymizm życiowy; stopniowo wzrastające negatywne kontakty z pacjentami; brak cierpliwości i ogólna drażliwość; częste choroby, zaburzenia ze strony układu wegetatywnego bez rozpoznawalnych przyczyn oraz skłonności samobójcze”⁴.

Reakcje te można ująć w trzy zjawiska, które często występują po sobie. Jest to⁵:

ciąg dalszy na stronie 4



WERNISAŻ, KTÓRY UKAZAŁ PIĘKNO GMINY KARTUZY

ciąg dalszy na stronie 5



PAMIĘTAJ

12 KROKÓW WSPÓLNOTY AA

Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem.

Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.

Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.

Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.

Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.

Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.

Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.

Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.

Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.

Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.

Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas, oraz o siłę do jej spełnienia.

Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

Przedruk www.aa.org.pl



12 TRADYCJI AA

Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze, wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Alkoholików.

Jedynym i najwyższym autorytetem w naszej wspólnotcie jest miłujący Bóg, jakkolwiek może się On wyrażać w sumieniu każdej grupy. Nasi przewodnicy są tylko zaufanymi sługami, oni nami nie rządzą.

Jedynym warunkiem przynależności do AA jest pragnienie zaprzestania picia.

Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach, z wyjątkiem tych, które dotyczą innych grup lub AA jako całości.

Każda grupa ma jeden główny cel, nieść posłanie alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi.

Grupa AA nigdy nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy AA żadnym pokrewnym ośrodkom ani jakimkolwiek przedsięwzięciom, ażeby problemy finansowe majątkowe lub sprawy ambicjonalne nie odrywały nas od głównego celu.

Każda grupa AA powinna być samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.

Działalność we wspólnotcie AA powinna na zawsze pozostać honorowa, dopuszcza się jednak zatrudnianie niezbędnych pracowników w służbach AA.

Anonimowi Alkoholicy nie powinni nigdy stać się organizacją; dopuszcza się jednak tworzenie służb i komisji bezpośrednio odpowiedzialnych wobec tych, którym służą.

Anonimowi Alkoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich wspólnoty, ażeby imię AA nie zostało nigdy uwikłane w publiczne polemiki.

Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu, musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia i filmu.

Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed osobistymi ambicjami.

Przedruk www.aa.org.pl

DESIDERATA

Krocz spokojnie wśród zgłębku i pośpiechu, pamiętaj, jaki pokój może być w ciszy. Tak dalece jak to możliwe, nie wyrzekając się siebie, bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi.

Prawdę swą głoś spokojnie i jasno, słuchaj też tego, co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swą opowieść. Jeśli porównujesz się z innymi możesz stać się próżny i zgorzkniały, albowiem zawsze będą lepsi i gorsi od ciebie.

Ciesz się zarówno swymi osiągnięciami jak i planami. Wykonuj z sercem swą pracę, jakkolwiek by była skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach losu.

Zachowaj ostrożność w swych przedsięwzięciach - świat, bowiem pełen jest oszustwa. Lecz niech ci to nie przesłania prawdziwej cnoty, wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie pełne jest heroizmu.

Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć: nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań jest ona wieczna jak trawa.

Przyjmuj pogodnie to, co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości. Rozwijaj siłę ducha, by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla ciebie. Lecz nie dręcz się tworami wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności.

Obok zdrowej dyscypliny bądź łagodny dla siebie. Jesteś dzieckiem wszechświata, nie mniej niż gwiazdy i drzewa masz prawo być tutaj i czy to jest dla ciebie jasne, czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki, jaki być powinien.

Tak więc bądź w pokoju z Bogiem cokolwiek myślisz o jego istnieniu i cokolwiek się zajmujesz i jakiegokolwiek są twoje pragnienia: w zgłębku ulicznym, zamęcie życia zachowaj pokój ze swą duszą. Z całym swym zakłamaniem, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny. Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy.

Max Ehrmann 1927 rok

WAŻNE TELEFONY

NZOZ Centrum Medyczne Kaszuby Poradnia Leczenia Uzależnień - tel. **58 694 99 56**

NZOZ Ośrodek Terapii i Profilaktyki Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia - tel. **58 684 93 79**

Centrum Interwencji Kryzysowej - tel. **58 684 02 19 / 662 016 626**

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży - tel. **116 111** (tel. bezpłatny)

Niebieska Linia - Kryzysowy Telefon zaufania - tel. **116 123** (tel. bezpłatny)

Centrum Interwencji Kryzysowej Gdańsk - Nowy Port - tel. **58 511 01 21, 58 511 01 22**

NZOZ Ośrodek Rehabilitacyjno-Readaptacyjny MONAR - tel. **58 349 46 90**





ARTYKUŁY OSÓB ZNANYCH I NIEZNANYCH

ANONIMOWOŚĆ WE WSPÓLNOCIE

Kiedy wybierałem się na swój pierwszy mityng, a także, kiedy siedłem po raz pierwszy na jakiegokolwiek inną grupę w moim mieście, mocno się obawiałem spotkania tam kogoś znajomego. Szanse na takie spotkanie nie były może zbyt wielkie – płem głównie sam, w pracy i w domu – tym niemniej się bałem. Wprawdzie dość szybko zdałem sobie sprawę, że w razie takiego spotkania, mój znajomy, sąsiad, lub kolega, znajdzie się w dokładnie takiej samej sytuacji jak ja, jednak to mnie jakoś nie przekonywało. On to on, a ja to ja.

Konspiracja, czyli nasze podziemne tradycje narodowe – o anonimowości we Wspólnocie AA

Chcicie słuchać o anonimowości we Wspólnocie AA. Pamiętam jeszcze komunikaty, którymi kilka lat temu często kończyły się mityngi: „wszystko, co na tej sali usłyszecie, niech na niej pozostanie” i był to miód na moją duszę, skoncentrowanego tylko na sobie samym, ego-centryka.

Zaliczyłem pewnie kilkanaście mityngów, zanim skierowany zostałem na terapię grupową. Spotkałem tam kilka osób znanych mi z widzenia z mityngów AA i... aż się zachłysnąłem: moja terapeutka, przy nich wszystkich, wywołała mnie po nazwisku! To, że ich nazwiska podczas sprawdzania obecności też padły, guzik mnie obchodziło – moja anonimowość przysła jak mydlana bańka; czułem się zdradzony.

Anonimowość jako podstawa, pierwszeństwo zasad przed osobistymi ambicjami, rozumiałem w sposób następujący: obecnym na mityngu alkoholikom przypomina to, że nie mają realizować swoich ambicji, na przykład towarzyskich, opowiadając gdzieś tam o mnie, o tym, co tu robię i co mówię – to główna i podstawowa zasada, której oni mają się trzymać. A ja? No... też... trochę.

Zimno mi się robi, kiedy teraz czytam to, co wyżej napisałem. Ale tak było...

Anonimowość we Wspólnocie AA miała na celu pomóc mi ukrywać fakt, że jestem alkoholiem – tak jakby mnóstwo osób z mojego otoczenia, a nawet zupełnie obcych, nie wiedziało o tym lepiej i przede wszystkim dużo wcześniej, niż ja sam. Zasada anonimowości miała także sprawić, żebym na mityngach mógł czuć się bezpiecznie wyjawiając jakieś tam swoje świństwa i grzeszki z okresu picia, ale przecież i o nich wiedziała moja rodzina i wręcz gromady zupełnie obcych ludzi. Ostatecznie nie żyłem na pustyni, czy bezludnej wyspie, byli świadkowie mojego powrotu do domu (w samym centrum miasta) w jednym bucie, bo drugi zgubiłem w zamroczeniu alkoholowym. Nie byłam również sam w autobusie miejskim, w którym sikałem na podłogę...

Tak oto anonimowość miała mi pomagać nadal bujać w krainie iluzji oraz złudzeń, co do samego siebie i całej reszty rzeczywistości. Ważne też było poprawianie mojego nastroju, to jest zwiększanie poczucia bezpieczeństwa. Na mityngach AA miałem się czuć pewnie i bezpiecznie – jak w ulubionym barze.

Minęło trochę czasu zanim zdałem sobie sprawę z dwóch rzeczy. Po pierwsze, że mityng nie jest chyba najlepszym miejscem na ekshibicjonizm moralny. Od omawiania tematów trudnych, intymnych, to ja mam sponsora, albo odpowiednich specjalistów, a nie przygodkowych uczestników mityngu AA.

Po drugie zrozumiałem wreszcie, że zamiast walczyć o stuprocentowo bezpieczne i anonimowe mityngi, może powinienem się skupić na tym, jak żyć teraz, żebym opowiedział o swoim życiu nie musiał utajniać.

O czymś podobnym Bill W. pisał już w 1961 roku w Grapevine, a fragment jego wypowiedzi odkryłem – szkoda, że tak późno – w książce „Jak to widzi Bill” (str. 311):

„Mówienie najgorszego.

Przybierało to różne formy, lecz moim ulubionym motywem było zawsze stwierdzenie: Ależ ja jestem okropny! Tak jak pod wpływem pychy wyolbrzymałem często swoje skromne osiągnięcia, podobnie w poczuciu winy demonizowałem swoje wady. Miotalem się na wszystkie strony, wyznając swoje braki komu popadło – każdemu, kto skłonny był słuchać. Wierzę albo nie, ale to zakrojone na szeroką skalę obnażanie swoich grzechów uważałem za wielką pokorę z mojej strony – widziałem w tym wspólną zaletę ducha i pociechę!

Później jednak uświadomiłem sobie w głębi duszy, że tak naprawdę wcale nie odczuwałem skruchy i żalu z powodu krzywd, jakie wyrządziłem kiedyś ludziom. Zdarzenia te były dla mnie zaledwie pretekstem do opowiadania barwnych historii i folgowania własnemu ekshibicjonizmowi wewnętrznemu. Moment, w którym zdałem sobie z tego sprawę, był dla mnie

początkiem jakiejś pokory”.

Wiedziałem już, do czego NIE służy (a jeśli nawet służy to w niewielkim, marginalnym zakresie) zasada anonimowości we Wspólnocie AA, ale nadal nie wiedziałem, CO faktycznie jest w niej najważniejsze.

Nieco później natknąłem się w naszej literaturze na dwa fragmenty dotyczące anonimowości i... coś mi powolutku zaczęło świtać. Pierwszy z nich pochodzi również z książki „Jak to widzi Bill” (str. 241):

„W niektórych grupach AA zasada anonimowości jest doprowadzona do absurdu. Członkowie tak kiego się ze sobą komunikują, że nie znają nawet swoich nazwisk ani nie wiedzą, gdzie kto mieszka. Przypomina to komórkę konspiracyjną”.

Drugi natomiast znalazłem w książce „Doktor Bob i dobrzy weterani” (str.281-82):

„Ponieważ nasza Tradycja dotycząca anonimowości wyraźnie wytycza poziom graniczny, dla każdego kto zna angielski, musi być oczywiste, że zachowywanie anonimowości na jakimkolwiek innym poziomie jest pogwałceniem tej Tradycji. Uczestnik AA, który ukrywa swoją tożsamość przed innym uczestnikiem Wspólnoty, podając jedynie swoje imię, łamie tę Tradycję tak samo, jak ten uczestnik Wspólnoty, który pozwala, aby jego nazwisko ukazało się w prasie w powiązaniu ze sprawami odnoszącymi się do AA. Ten pierwszy zachowuje swoją anonimowość powyżej poziomu prasy, radia i filmu; ten drugi zachowuje swoją anonimowość poniżej poziomu prasy, radia i filmu – podczas gdy Tradycja ta postuluje, abyśmy zachowywali anonimowość na poziomie kontaktów z prasą, radiem i filmem”.

Kiedy jeszcze ktoś podrzucił mi zdanie: „Anonimowość to pokora w działaniu”, byłem już dosyć blisko rozsądnej (trzeźwej?), wydaje mi się, odpowiedzi na pytanie o sens i znaczenie anonimowości w AA.

Mamy niewątpliwie długie i bogate podziemne tradycje narodowe. Konspirowaliśmy w czasie rozbiorów, za sanacji, w czasie rozmaitych powstań i wojen, knuliśmy ochoczo i radośnie w czasie tzw. „komuny”. No, ale Wspólnota AA to nie jest zabawa w tajnych agentów!

Do pewnego momentu bardzo mi się podobała koncepcja znajomego aowca, który twierdził, że V Krok to on sukcesywnie realizuje na mityngach, „dzieląc się” (czytaj: obrzucając innych AA, którzy nie mogą nijak zaprotestować) niezwykle barwnymi opowieściami o własnych s... świństwach. Ale mityng AA to nie wychodek! A z pokorą i prawdziwą realizacją Kroku V nie ma to przecież zupełnie nic wspólnego.

Według mojego obecnego rozumienia istoty rzeczy, zasada anonimowości ma chronić... Chronić PRZED MNĄ zarówno Wspólnotę AA jako całość, innych aowców, jak i mnie samego.

Trudno przejąć władzę lub zostać dyktatorem, będąc dokładnie takim samym jak kilka milionów innych, anonimowym członkiem czy uczestnikiem. Trudno jest spuścić z łańcucha, uruchomić wady charakteru, zwłaszcza pychę, głód poklasku i podziwu, żądze władzy, pragnienie dominacji, egocentryzm, egoizm, wśród ludzi dokładnie tak samo anonimowych jak ja, i w środowisku, w którym każda, najdrobniejsza nawet decyzja może być podjęta jedynie większością głosów, bo wszyscy są, po równo... anonimowi.

Trudno byłoby, będąc anonimowym, domagać się dla siebie lepszego miejsca czy specjalnego czasu z powodu urodzenia, majątku, pozycji zawodowej, wykształcenia, itp.

Trudno jest wyrzec na kimkolwiek jakąś presję czy go zastraszyć stanowiskiem lub władzą, jeśli obaj jesteśmy „tylko” AA.

Czy zasada anonimowości gwarantuje mi bezpieczeństwo? Tak, to dzięki niej właśnie niewielkie mam szanse nadąć się pychą i w konsekwencji pęknąć z hukiem i smrodem – a mniej poetycko – wrócić do picia z powodu nieumiarkowanego używania własnych wad charakteru...

Źródło: "12 Kroków od dna"
oraz

www.meszuge.blogspot.com/2008/05/anonimowosc-we-wspolnocie-aa.html

Artykuł autorstwa Meszuga.

Przedruk za zgodą autora

Pomorskie Centrum Napraw Pojazdów Sp. z o.o.



BORKOWO (k/Zuknowo)
ul. Kartuska 65
t: 58 681 83 80
www.pcnp.eu

MECHANIKA:
t: 881 656 777
e-mail: biuro@pcnp.eu

BLACHARNIA
t: 532 444 400
e-mail: biuro@pcnp.eu

LAKIERNIA
t: 532 444 777
e-mail: biuro@pcnp.eu

CZĘŚCI ZAMIENNE:
t: 784 520 245
e-mail: biuro@pcnp.eu

Harmonogram zajęć i warsztatów stałych w Fundacji

Poniedziałek
15.00 - 16.00 Warsztaty modelarskie dla młodzieży

Wtorek
13.00 - 19.00 Spotkania indywidualne z terapeutą Beatą Dettlaff

16.30 - 19.30 Nauka gry na gitarze dla dzieci i młodzieży

Środa
13.00 - 14.00 Pomoc w nauce dla najmłodszych

14.00 - 16.00 Bezpłatne porady prawnika

18.00 - 20.00 Mityng grupy AA

Czwartek
13.00 - 19.00 Spotkania z psychologiem Sławomirem Kallas

Piątek
12.00-13.00 Nauka obsługi komputera dla dorosłych

14.00 - 17.00 Język angielski



SKĄD WYPALENIE ZAWODOWE U TERAPEUTÓW?

(cd. ze str. 1)

1. Wyczerpanie emocjonalne charakteryzujące się emocjonalnym wyalowaniem oraz odczuwaniem wyczerpania własnych zasobów. Występuje tu często przekonanie, że na poziomie psychologicznym nie ma się już nic więcej do zaproponowania

2. Depersonalizacja, którą określa się jako zaburzenie osobowego charakteru relacji terapeuty np. z pacjentem czy współpracownikami

3. Ograniczona samorealizacja, gdzie często występuje uczucie braku możliwości realizowania się w pracy. Może to prowadzić często do kryzysu tożsamości, a także do zachwiania poczucia własnej wartości. Wskutek czego wystąpić może zniechęcenie do odnoszenia sukcesu.

Reakcje te uwzględniają trzy grupy czynników ryzyka wypalenia zawodowego - związane z osobą terapeuty, związane z instytucją oraz związane z klientem.

Dwa pierwsze są typowe dla większości zawodów, których wypalenie zawodowe może dotyczyć. Kontakt z klientem, z uwagi na jego specyficzność, może być natomiast głównym czynnikiem wypalenia zawodowego właśnie w przypadku terapeutów uzależnień.

Do najczęstszych czynników wypalenia, związanych właśnie z pacjentami uzależnionymi można zaliczyć m.in. słabą motywację do podjęcia lub kontynuacji terapii; roszczeniową postawę pacjenta; dużą rotację pacjentów i ich rezygnację z terapeutycznych programów. J. Fengler, na podstawie badań przeprowadzonych wśród 227 psychologów, dodaje tu pięć elementów wyłonionych przez tę grupę. Jest to opór, zachowania pasywno-agresywne, wrogie wypowiedzi uczuciowe pacjentów, symptomy psychopatu – logiczne czy zagrożenie samobójstwem⁶.

Pamiętać należy, iż przepracowanie dłuższego czasu pozwala terapeutom na lepsze zrozumienie pa-

cjenta, a także występujących zachowań i czynników. Ponadto nie każde objawy znużenia, zmęczenia czy kryzysu zawodowego należy rozpatrywać w kategoriach wypalenia zawodowego. Termin ten zajęty jest dla poważnego syndromu, na który niewątpliwie opisywana grupa zawodowa jest narażona.

MB

¹ M. Piotrowska, Konieczne jest wsparcie, "Nowa Szkoła" 2006 nr 2, s. 18.

² C. Maslach, Wypalenie w perspektywie wielowymiarowej, [w:] Wypalenie zawodowe - przyczyny, mechanizmy, zapobieganie, pod red. Sęk H, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2000, s. 13-31.

³ M. Gramlewicz, Zjawisko wypalenia zawodowego wśród pracowników zajmujących się pracą socjalną, "Społeczeństwo i Edukacja - Międzynarodowe Studia Humanistyczne" 2012 nr 1, s. 454.

⁴ J. Fengler, Pomaganie męczą, wypalenie w pracy zawodowej, Gdańskie Towarzystwo Psychologiczne, Gdańsk 2001, s. 87.

⁵ M. Jakubiak, Wystarczy na dzisiaj - czyli o wypaleniu zawodowym terapeutów uzależnień, "Terapia. Uzależnienia i współzależnienia" 2016 nr 4, s. 5-6.

⁶ J. Fengler, Pomaganie ..., op.cit., s. 93.

FESTYN RYCERSKI W KARTUZACH

31 lipca 2016 w Kartuzach odbył się festyn rycerski, który został realizowany przez Fundację Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom w ramach zadania „Festyn rycerski – bądź wzorem postępowania”. Został on dofinansowany przez Powiat Kartuski.

W programie przewidziano liczne bezpłatne atrakcje, m.in. pasowanie na rycerza, pokaz walk rycerskich, pokaz ubierania w zbroję, prezentacja drabiny feudalnej. Przygotowano stanowiska: zbrojownię, wystawkę strojów dawnych, kaligrafię, kata, łucznicze. Ponadto zorganizowano jarmark, gdzie turyści i mieszkańcy mogli zakupić rękodzieło, produkty regionalne a także artykuły rzemieślnicze wzorowane na epoce średniowiecza. Przeprowadzono też szereg zabaw i konkursów średniowiecznych.

Zgodnie z charakterem profilaktycznym festynu, działania w zakresie przemocy domowej i uzależnień obejmowały m.in. wykład, pogawędkę o zachowaniach w czasach rycerskich w porównaniu z postawami współczesnymi; stoisko Fundacji, gdzie można było otrzymać ulotki i informacje na temat agresji, uzależnień, możliwości leczenia i zapobiegania.

Wydarzenie zostało objęte patronatami medialnymi Radia Kaszebe, prasy regionalnej i licznych portali internetowych.





Z DZIAŁALNOŚCI FUNDACJI

ROZSTRZYGNIĘCIE KONKURSU „WAKACJE BEZ UZALEŻNIEŃ”

Fundacja Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom zorganizowała powiatowy, otwarty konkurs fotograficzny „Wakacje bez uzależnień”, w którym wyłoniono dwoje zwycięzców:

I miejsce otrzymała pani Magdalena Gołębiwska zam. w Żukowie

II miejsce otrzymał pan Błażej Ulenberg zam. w Hopowie

Komisja nie przyznała trzeciego miejsca.



ZBIÓRKA PUBLICZNA

Tradycją stało się już organizowanie corocznych zbiórek publicznych dla podopiecznych Fundacji. Zarejestrowana została ona pod numerem 2016/2436/OR i trwała od 4 lipca do 21 sierpnia 2016.

Dzięki darczyńcom udało się przygotować 10 wyprawek szkolnych, w których skład weszły różnorodne artykuły plastyczne i szkolne.

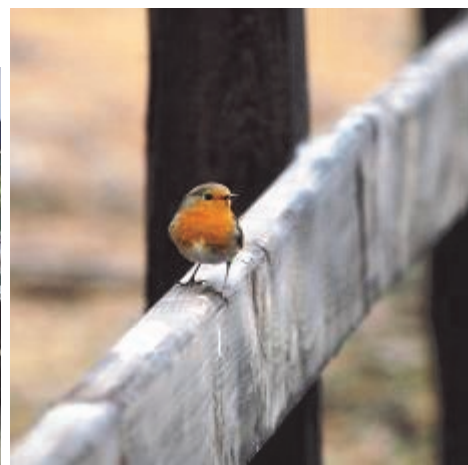
Po zakończeniu zbiórki, została ona rozliczona i zatwierdzona przez Ministerstwo.

WERNISAŻ, KTÓRY UKAZAŁ PIĘKNO GMINY KARTUZY

Fotografie, śpiew ptaków, wymienitą atmosferę i leśne historie z życia wzięte – to wszystko zapewnili nam organizatorzy wernisażu w Borowie.

7 września 2016 w Borowie odbył się wernisaż wystawy pt. „Rezerwat przyrody na terenie Gminy Kartuzi jako niedoceniona atrakcja turystyczna”, współfinansowanej w ramach zadania publicznego przez Gminę Kartuzi. Zadanie było zrealizowane przez Fundację Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i Ich Rodzinom przy współpracy ze Stowarzyszeniem dla Borowa oraz Stowarzyszeniem EkoBabki. Fotografie autorstwa Pani Katarzyny Sikorskiej, Marioli Karczewskiej i Roksany Złoch obejrzało tego

dnia ponad 40 osób – zarówno mieszkańców jak i turystów. Przy wymienionym poczęstunku, dźwiękach ptasich treli i szumu strumyka odbywały się ciekawe dyskusje i rozmowy. Wielu niesamowitych informacji o świecie lasu można było dowiedzieć się od emerytowanego leśniczego. Podczas wernisażu była też możliwość zapoznania się z pracami ludowego rzeźbiarza Zenona Kosatera, którego pracownia mieści się w Trzepowie (Gmina Przywidz). Wystawa od 12 września jest prezentowana w wybranych 5 szkołach z Gminy Kartuzi. Po zakończeniu zadania publicznego, będzie możliwość bezpłatnego jej wypożyczenia.



MAGICZNE MYŚLENIE JAKO MECHANIZM ZAPRZECZANIA I ILUZJI

Umysł każdego człowieka składa się z części racjonalnej powiązanej z logiką i rzeczywistością oraz części irracjonalnej wręcz magicznej związanej z fantazją i marzeniami.

Z jednej strony pojawia się więc umiejętność myślenia logicznego czasem wręcz precyzyjnego, gdzie podstawą jest obiektywizm i analiza otaczającego świata i rzeczywistości. Charakterystyczną cechą jest tu wyciąganie logicznych wniosków z doświadczeń a także opisywanie faktów. Z drugiej strony człowiek potrafi „myśleć” w sposób emocjonalny, życzeniowy, często naiwny i zaburzony, magiczny.

Spożywanie alkoholu bezwzględnie wpływa i pobudza tę drugą stronę umysłu. Rozwija więc myślenie magiczne i życzeniowe. Pragnienia, pomysły i zamiary mylą z rzeczywistymi faktami. Pojawia się wiara, iż wystarczy tylko mocno chcieć, żeby coś zmienić czy mieć; że wystarczy nie skupiać się na kłopotach, żeby zniknęły z życia. W chwili, gdy

alkohol dominuje w realnym życiu, w umyśle niemalże mimowolnie występują zniekształcenia, które „wymazują” informacje o zagrożeniach i szkodliwości picia przy jednoczesnym zachowaniu pozorów logicznego i konsekwentnego myślenia. Na tym etapie pojawia się uległość wręcz posłuszeństwo umysłu wobec alkoholu. Długotrwałe nadużywanie alkoholu powoduje więc powstanie w umyśle człowieka mechanizmu chorobowego, który w literaturze przedmiotu nazywany jest systemem iluzji i zaprzeczania.

Poprzez jego działanie osoba uzależniona tkwi w iluzji, że kontroluje własne życie. Jest przekonana o swojej mocy i niezależności, podwyższa własną wartość siebie. Jest panem świata. Mechanizm ten nasila się w chwilach kryzysu, problemów, trudnych i niechcianych emocji. W takich sytuacjach uzależniony przypomina sobie często pozytywne skutki picia i przyjemności z tym związane, co prowadzi do poja-

wienia się głodu alkoholowego i pragnienia, żądzy napicia się. Picie alkoholu daje więc iluzoryczny, złudny obraz własnej osoby i fałszywą wizję świata. Osoba uzależniona widzi tylko to, co chce a pomija to, co przeszkadzałoby mu w picu.

Działanie tego mechanizmu jest złożone. Magiczne myślenie nie znika w momencie zaprzestania picia. Stare i utarte schematy myślowe uaktywniają i odzywają się zwłaszcza w sytuacjach trudnych i okolicznościach stresujących. Zdarza się, iż w dalszym ciągu niepijący alkoholik snuje swoje często abstrakcyjne wizje. Czuje się silny i nie do pokonania. Stara się wprowadzać w czyn nieprzemyślane plany, podejmuje zbyt pochopnie decyzje, które często mogą pociągać za sobą poważne kwestie finansowe, psychologiczne i rodzinne. Zbyt brawura życiowa może więc doprowadzić do sytuacji kryzysowej... a od niej krok do powrotu do picia alkoholu.

Meg



DLA RELAKSU

Kącik poezji

Okrutnie pragnę kleić czarodziejskie wiersze
Zatem stawiam te symboliczne kroczyki pierwsze
Lecz brak uzdolnień, talentu lekkości słowa
Wskazuje drogę tam, gdzie pohukuje sowa

Więc mam teraz każdego dnia dylemat duży
Bo wiersze jak oczy tworzą zwierciadło duszy
A każdy wers tchnie gwałtownym uczuciem burzy
Więc powiedz mi...czy to pisanie czemuś służy?



Meg

NIE RYJ



Z BEKI

DOWCIPY

– Jasiu, czy mam zadzwonić do twojej mamy?
– A czy moja mama dzwoni do pani i żali się, że nie radzi sobie w pracy?

.....
Dwie mrówki wybrały się na polowanie. Kiedy udało im się upolować słonia jedna mówi do drugiej:
- Popilnuj go a ja pójdę po drewno na opał.
Kiedy wróciła znalazła zapłakaną przyjaciółkę.
- Co się stało?

- Słoń uciekł- odpowiada zapłakana mrówka.
- Klamiesz! Na pewno sama go zeżarłaś!

.....
Przychodzi facet do Urzędu Pracy i się pyta:

- Czy jest dla mnie jakaś praca?

Urzędniczka odpowiada mu:

- Tak. 10 000 zł zarobków miesięcznie, firmowy samochód, firmowy telefon, mieszkanie, coroczne wakacje z firmy...

- Pani chyba żartuje?? - mówi zdziwiony koleś.

- Tak, ale to pan pierwszy zaczął.

- Jasiu czy to prawda, że Twój dziadek stracił język podczas wojny?

- Prawda.

- A jak to się stało?

- Nie wiem, dziadek nigdy nam o tym nie opowiadał.

.....

- Oglądałem ostatnio zawody w podnoszeniu ciężarów.

- Kobiet czy mężczyzn?

- Nie mam pojęcia.



piłka setowa	producent drukarek	ptasi śpiew	drobne monety	zły znak		Morisette	kromka z opiekacza		potwór morski opisany w Biblii	np. 27		krowi gruczoł mleczny	giełdowa firma turystyczna	trzecie miasto Francji	składnik paliwa
						Savalas aktor						Halski w "Esktradycji"			
Jewgienij - rosyjski polityk									czajnik						
Se dla chemika						do polowu ryb						damski kozak			
									tkanka twarda kła						
osadnik		może być krwotoczna		Empire ... Building		zaciągnięte pożyczki	Artur z zespołu Myslovitz		nagły atak wiatru		kasztanowy koń	spisek		największa antylopa	
zgłaszany do urzędu pracy	i Katarczyk, i Libijczyk		model Hyundai		... chmur - o budynku								państwo na Płw. Arabskim		Al-..., meczet w Jerozolimie
					dolna część brzucha					tor wyścigowy we Włoszech					
film anim. ze szczurem							wśród łasicowatych								
dominuje w powietrzu					tworzą seta					ruch w karierze					
dmuchany - do kąpieli malucha							spis spraw sądowych								





DLA RELAKSU

BIBLIOTEKARKA POLECA

DOROSŁE DZIECI ALKOHOLIKÓW (DDA) - zestawienie bibliograficzne w wyborze za lata 2006 - 2016 (literatura zwarta)

1. Arendarczyk Anna Maria: Miłość Ci wszystko wybaczy?: uzależniona miłość w oparach alkoholu// W: Kocha się raz?: miłość w relacjach partnerskich i rodzinnych/ red. nauk. Wojciech Muszyński. - Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek; Olsztyn: Katedra Socjologii Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, 2009. - 210-222 s.
2. Gąsior Krzysztof: Funkcjonowanie noo-psychospołeczne i problemy psychiczne dorosłych dzieci alkoholików. - Warszawa: Difin, 2012. - 387 s.
3. Gdzie się podziało moje dzieciństwo: o Dorosłych Dzieciach Alkoholików, pod red. Piotra Żaka. - Kielce: Charaktery, 2006. - (Biblioteka Charaktery). - 115 s.
4. Hellsten Tommy: Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików: dziedziczenie nalogu, pokonywanie wstydu, spotkanie z dzieckiem w sobie, wyjście z uzależnienia. - Łódź: Wydaw. Feeria, 2010. - 188 s.
5. James Richard K., Gilliland Burl E.: Strategie interwencji kryzysowej: pomoc psychologiczna poprzedzająca terapię/ [przeł. Andrzej Bidziński]. - Warszawa: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, 2006. - 423-511 s.
6. Kałęcka Aleksandra [i in.]: Intymność w związkach dorosłych dzieci alkoholików// W: Oblicza współczesnych uzależnień/ red. nauk. Lidia Cierpiałkowska. - Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, 2006. - 145-160 s.
7. Krawczyk-Bocian Amelia: Proces tworzenia tożsamości u Dorosłych Dzieci Alkoholików// W: Diagnostyka i profilaktyka w teorii i praktyce pedagogicznej/ pod red. Marii Deptuły. - Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, 2006. - 356-368 s.
8. Sobolewska-Mellibruda Zofia: Psychoterapia dorosłych dzieci alkoholików: strategie, procedury i opisy przypadków pracy psychoterapeutycznej. - Warszawa: Wydaw. Zielone Drzewo, 2011. - (Podstawy Współczesnej Psychoterapii). - 160 s.
9. Wasilewska Katarzyna: Współuzależnienie i socjalizacja - analiza wzajemnych powiązań pomiędzy koalkoholizmem a uspołecznianiem jednostki na podstawie wypowiedzi na forach i blogach// W: Małżeństwo i rodzina w ponowoczesności: szanse, zagrożenia, patologie/ red. nauk. Wojciech Muszyński, Ewa Sikora. - Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek, 2008. 398-405 s.



DWA ŚWIATY VOL.3
GRAMY DLA KARTUSKIEGO
HOSPICJUM DOMOWEGO CARITAS
15-16.10.2016

SOBOTA
KARTUSKIE
CENTRUM KULTURY
START 17.30
H.U.B.E.R.T

NIEDZIELA
KOŚCIÓŁ
ŚW. WOJCIECHA
W KARTUŻACH
START 19.00

FISHECLECTIC

ORGANIZATORZY I PARTNERZY:



MOŻE I KADNIE ALE TOTALNIE
NIEPRAKTYCZNE

www.marcin.gosiewski.pl

Budujemy razem dom
KONCERT CHARYTATYWNY

8 października
godz. 17.00
Gimnazjum
w Sierakowicach

Marek Molak
Hubert
z „Barw, Szczęścia”
z zespołem „AvA”

podczas koncertu odbędzie się
zbiórka pieniędzy i aukcja

zespół
WIST z Kartuz

ZAPROSZENIE
NA KONFERENCJĘ

Zapraszamy na konferencję naukowo-szkoleniową "On pije, ona się leczy. Problemy kobiet współuzależnionych", która odbędzie się 15 października w godz. 10:00 - 14:00 w Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. Konferencja jest

bezpłatna. Jest adresowana do przedstawicieli grup zawodowych (z terenu województwa pomorskiego) mających kontakt z osobami uzależnionymi od alkoholu i ich rodzinami. Zapraszamy też studentów.

Więcej informacji na stronie konferencji:
www.rops.pomorskie.eu
/o-konferencji

Organizator



Partnerzy



Sponsorzy



Patronat medialny





DLA RELAKSU

Tomasz Borkowski

REAYER

(cd z poprzedniego numeru)

- Widziałeś może to narzędzie Wiktorze? - zapytała Wiera.

- Nie widziałem jego rąk ani narzędzia tej zbrodni; nie widziałem jego nóg; nie widziałem tułowia, nawet twarzy nie widziałem. Jego brązowo-biały płaszcz skutecznie wszystko zasłaniał z jednym wyjątkiem. Widać było jego oczy i to po nich rozpoznałem, że to nie człowiek. Jego oczy były większe niż ludzkie. Nie miał rogówek; nie miał nawet powiek. Jego oczy miały kształt białych kulek, które były zbudowane z mgły. Za każdym razem, gdy przekreślił głowę, jego oczy zostawiały lekką smugę mgły za sobą. Nawet nie ruszając głową widać było, jak mgła, z której były jego oczy zbudowane lekko się unosiła. Przypominało to parowanie wody, tylko wolniejsze.

Nagle Wierę sparaliżował strach, bo przypomniała sobie opowieść córki o dziwnej istocie w szkole.

- On ci to zrobił? - spytał jeden ze zgromadzonych w domku ludzi.

- Ludzie, nie przerywajcie, a wszystkiego się dowiecie - powiedział donośnym głosem młody właściciel domku.

Kiedy tak stał - kontynuował Wiktor biorąc duży wdech - i patrzył na mnie szybkim ruchem trzymając dubeltówkę mocno ją przycisnąłem do swojego pasa i wystrzeliłem z jednej rurki. Mimo, że dosyć szybko to zrobiłem on zdążył w przeciagu jednej sekundy przemieścić się na prawo od mojej strony na odległość jakiś trzydziestu metrów. Prawie nie było go widać. Nawet nie wiem, jak to coś pokonało tak szybko taką odległość, gdyż on ledwo ugiął swoje kolana. W przeciagu następnej sekundy, zrobił kontratak w moją stronę. Mimo, że mam nienajgorszy refleks i w sumie udało mi się po części uniknąć ataku, to i tak drasnął mnie w prawą część klatki piersiowej, zostawiając mi trzy szerokie rany cięte. Mimo że krwawiłem naprawdę mocno, jednak mroź szybko zatamował mi ranę. Kiedy oberwałem, usunąłem się na ziemię nadal trzymając dubeltówkę z jednym nabojem w rękach. Owa postać podeszła do mnie podniosła rękę i chciała zadać mi cios ale w ostatniej chwili zrobiłem szybki obrót na lewą stronę. Dzięki czemu przetrzymałem się w ostatniej chwili. Stwór trafił w ziemię a ja, kiedy leżałem na prawej części swojego ciała trzymając dubeltówkę u boku swojego pasa strzeliłem w jego prawą część klatki piersiowej. Stwór padł na ziemię, zrobił obrót, po czym spadł na brzuch. Mimo takiego potężnego strzału on nadal żył; próbował wstać ale sprawiało mu to problemy. Szybko wstałem w ogromnych bólach. W panice wyrzuciłem dubeltówkę Orlikova i sięgnąłem po swoją, która leżała nieopodal.

Zacząłem biec w stronę skąd kierowały się ślady sań. Po zaledwie 20 sekundach bieganina usłyszałem, bardzo donośny długi oddech, który zbliżał się z oszalamiającą prędkością do mnie. Ze względu na to, że tam, gdzie ja byłem, mgła była już lekko rozrzedzona, mogłem zauważyć zbliżające się do mnie obiekty z większej odległości. - biorąc duży haust powietrza Wiktor ciągnął dalej - Dzięki temu zauważyłem, że z oszalamiającą prędkością biegnie do mnie stwór. Nie miałem szansy mu uciec, dlatego przytuliłem dubeltówkę do pasa, gdyż ból nie mógł mi pozwolić na wyższe uniesienie dubeltówki, po czym odwróciłem się i czekałem aż się zbliży. Nie trwało to długo - może ze dwie sekundy, mimo że był on oddalony ode mnie jakieś 80 metrów. W akompaniamencie przerażającego donośnego oddechu, z niewyobrażalną prędkością dogonił mnie, lecz zatrzymał się jakieś piętnaście metrów ode mnie. Wyglądało to jak przygotowanie do ataku. I rzeczywiście tak było. Zrobił to błyskawicznie. Podczas ataku wyprostował on prawą rękę, lewą zaś zgiął, coś na kształt przeciw wagi. Tym razem zdołałem cofnąć tułów zaś dłonie z dubeltówką mimo bólu podnieść do góry, tak że ręka przeciwnika była pod moimi rękami i obok tułowia.

- Ciężko w to uwierzyć - powiedziała jedna z kobiet.

- Nie musicie w to wierzyć - odparł Wiktor - mówię tylko to, co tam się zdarzyło.

- Miałem także to szczęście - kontynuował Wiktor - że akurat lufa była skierowana w kierunku głowy przeciwnika. Podnosząc dłonie, które trzymały dubeltówkę i odruchowo pociągnąłem za spust. Wróg dostał w głowę z dubeltówki z niewielkiej odległości. Wydawało się, że nie żyje. Przecież nie mógł żyć. Nie ruszał się, zaś ze wszystkich otworów płaszcza powoli unosił się czarny dym. Natychmiast zacząłem uciekać w kierunku wioski, trzymając w jednej ręce dubeltówkę, drugą zaś próbując zatamować krwawienie do końca. W końcu udało mi się wydostać z mgły i zauważyłem niedaleko moje ukochane Wisznoje. Bieglem ile sił w nogach. Niestety po kilku chwilach okazało się, że taki strzał, to za mało by go powstrzymać i znowu usłyszałem znajomy dźwięk. Odwracając się i biegnąc strzeliłem w mgłę, ale to nic nie pomogło. Uciekałem więc dalej. Nagle zauważyłem tego oto młodzieńca - pokazał Wiktor kiwając głową w stronę młodego chłopaka - który pomógł mi dojść do wioski i od razu zabrał mnie do swojego domostwa. Oto cała moja historia sprzed ostatnich dwóch i pół godzin.

Po około czterosekundowej ciszy wszyscy w domku wpadli w panikę. W mgnieniu oka wyskoczyli z domku, by udać się jak najszybciej do swoich domów. Jednak na placu stała postać w zakrwawionym brązowo - białym płaszczu. Złowroga, palająca chęcią mordu. Wiera ze strachem w oczach zrobiła dwa kroki do tyłu uderza-

jąc w coś. Gwałtownie odwróciła się i ujrzała Jurij'ego. Powiedziała jakby przez zęby:

- Nie pozwolę by jakieś monstrum zabiło mi córkę.

- Możesz na mnie liczyć - odpowiedział jej Jurij kładąc rękę na jej obojczyku.

Wiera odwróciła się w momencie, kiedy Jurij położył na niej rękę i powiedziała patrząc w zielone oczy Jurij'ego, tylko jedno słowo:

- Dziękuję - po czym obróciła głowę w kierunku nieznajomego.

Nagle młodzieniec, który uratował Wiktora wyskoczył na przód przed ludzi ze swoim starym Moskitem i zaczął celować w głowę postaci. Raptownie dołączyło się do niego jeszcze trzech mieszkańców. Jeden celował do nieznajomego Markowem, dwóch zaś miało dubeltówki. Jeden z mieszkańców krzyknął do nieznajomego:

- Spróbuj podejść bliżej a zasmakujesz radzieckiego ołowiu.

Kiedy jeden z mieszkańców skończył dawać ostrzeżenie nieznajomemu, nieznajomy zrzucił z siebie płaszcz. To co ujrzeli wszyscy odebrało mowę każdemu. Ujrzeli postać, która nie miała skóry; tylko gołe mięśnie. Owe mięśnie miały czarny kolor, tylko miejscami przechodził w sino - niebieski. Nie miało palców tylko trzy szpony u rąk i dwa szpony u nóg. Szpony były ciemno - szare i przypominały kły niektórych zwierząt. Nieznajomy nie miał stawów łokciowych, przynajmniej tak to wyglądało na pierwszy rzut oka. Tam gdzie powinien być staw łokciowy było po prostu połączenie mięśni. Wyglądało to trochę jakby najmniejsze końcówki mięśni były sklejone ze sobą lub zszyte. Potwór nie miał także brzucha. Po prostu miał tylko kręgosłup otoczony mięśniami. Łączył on biodra i cały dół z resztą ciała. Nogi miał niezwykle umięśnione a jego łydki są otoczone brązowo - białym paskiem. Podobnie jak przedramiona, które także były otoczone takim paskiem. Jego oczy mają kształt idealnych kul, które były osadzone w oczodołach; wyglądały jakby były zbudowane ze śnieżno - białej mgły. Były także nie co większe od ludzkich. Nie miał powiek, dlatego także cały czas było je widać. Można było również zauważyć, że z oczu unosiła się powoli mgła. Gdy ruszał on głową oczy zostawiały smugi mgły za sobą. Jego twarzy niestety nie było widać. Oprócz oczu widać jedynie czarne włosy i lekko szpiczaste czarne uszy, gdyż nos i zuchwę zasłaniała brązowo - biała chusta. Ponadto z tyłu jego ciała na wysokości klatki piersiowej zwisało po obu stronach kręgosłupa poszarpane płótno, które miało kolor czarny. Jego klatka piersiowa była do połowy zasłonięta przez brązowo - białą chustę a ostatnie widoczne zębra i przepona były pokryte tylko mięśniami.

Ciąg dalszy w następnym numerze

Wydawca:

Fundacja Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom

83-332 Borowo, ul Długa 34

Redakcja:

83-300 Kartuzy, ul. Kościarska 11i
e-mail: biuro@fundacjapomorskie.pl
tel. 539 001 600

Redaktor naczelny:

Magdalena Borkowska

Zespół redakcyjny:

Karol Ślabek, Adriana Ślabek, Ewa Kowalska

Skład druku:

Janusz Borkowski

Druk:

Nandruk; Rybaki 1; 83-400 Kościerzyna