

MOJE 24 GODZINY



W tym numerze:

I miejsce w konkursie na esej pt. "Nowe życie - nowe pasje"	1
Obraz kobiety zbrodniarki	1
PAMIĘTAJ	
12 Kroków Wspólnoty AA	2
12 Tradycji AA	2
Desiderata	2
Ważne telefony	2
ARTYKUŁY OSÓB ZNANYCH I NIEZNANYCH	
Młodzi, Piękni i Bogaci	3
Przedemną ciepło	5
DLA ZMOTORYZOWANYCH	
Ekonomiczna jazda samochodem	5
Z DZIAŁALNOŚCI FUNDACJI	
Sprawozdanie Zarządu z Działalności Fundacji Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom za 2015 rok	6
DLA RELAKSU	
Bibliotekarka poleca	7
Uśmiechnij się	7
Krzyżówka	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. Pastwa 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 Kartusy
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

I miejsce w konkursie na esej pt. "Nowe życie - nowe pasje"

Nowe życie rozpoczęło się 25 lat temu. Był to czwartek i właśnie tego dnia po raz pierwszy od dłuższego czasu zobaczyłam świat trzeźwymi oczami. Był to świat pełen kolorów, uśmiechniętych ludzi ale też pełen obaw - czy dam radę. Były dni gorsze i lepsze, jednak w miarę upływającego czasu było coraz lepiej.

Było wiele do zrobienia i wiele do naprawienia. Jednak powrócił zapal do pracy jubilerskiej. Zaczęłam tworzyć biżuterię artystyczną. Coraz częściej wzorowałam się na otaczającej mnie naturze. Widząc czerwień jarzębiny, złoto pszenicy przelewałam to na moje prace. Z czasem jednak przerosło się to w codzienną pracę zawodową, bo przecież z czegoś trzeba żyć. Pojawili się więc nowe pomysły spędzania wolnego czasu i pasje.

Obecny od zawsze ogród nabrał in-

nego znaczenia. Odkryłam w nim magię spokoju, okno na inny świat - świat czerwieni pomidorów, zieleni i złota kabaczków. Tak, kocham je uprawiać, sadzić, podlewać, pielęgnować. To magia, gdy widzę jak rosną i się rozwijają dzięki moim staraniom. Widzę w nich własne przemiany i rozwój. Radością przepelnia mnie przetwarzanie wychodowanych darów mojego ogrodu. Niemal tańczę wśród słoików, kilogramów soli czy cukru. Czuję się niczym czarownica warząca czarcie potrawy - jednak nie z kocich języków czy magicznych ziół a z pomidorów, kabaczków, ogórków itp. Częstym też składnikiem przetworów jest miód z mojej pasieki. Pszczoły to moja wyjątkowa pasja. Jest to ciężka praca, która daje wiele zadowolenia. Dzięki współpracy z kołem pszczelarskim i literaturze fachowej rozwijam swoją wiedzę w tym za-

kresie, planuję też podjąć szkołę w tym zakresie. Obecnie mam 15 uli i z każdym sezonem ich przybywa. Zdara się jednak, iż rodziny pszczoły nie przetrzymują zimy. Jest to dla mnie nie tylko strata w kategoriach finansowych, ale przede wszystkim strata okraszona uczuciem. Coraz częściej można usłyszeć o chorobach pszczoł, które są powodowane przez nas - człowieka. Dlatego też dbam o nie jak mogę, co sprawia mi ogromną przyjemność. Pszczoły zaś odwiedzają się mi złotym płynem.

Tak więc moje nowe życie to pasmo ciężkiej pracy ale też pasji, które sprawiają, że chce mi się rano wstać... otworzyć okno i krzyknąć z całych sił... ŻYJĘ.

Kinga (anonimowa alkoholiczka)

Obraz kobiety zbrodniarki

W opinii społecznej funkcjonuje stereotyp, że sprawcą przemocy jest mężczyzna, natomiast kobieta jest najczęściej jej ofiarą. Tak też przedstawiają to T. Hanausek i K. Sławik, twierdząc, że „sprawca to z reguły mężczyzna, w wieku najczęściej do 29 lat, mieszkaniec miasta, dokonujący przestępstw przeciwko mieniu, nieraz w stanie nietrzeźwości, działający indywidualnie lub w niewielkich grupach, na ogół 2-3 osobowych”¹. Jednakże trzeba zauważyć, iż coraz częściej kobiety przejmują męskie wzorce zachowania, w tym również polegające na agresji i stosowaniu różnorodnych form przemocy. Tak więc współcześnie na świecie przestępczej spotkać można coraz częściej kobietę². Wydawałoby się, że są one łagodniejsze, o większej wrażliwości niż mężczyźni. Jednak historia wskazuje wiele okrutnych kobiet, jak np. Królowa Maria I, Karla Homolka-Hrabina Elżbieta Batory (tzw. „krwawa hrabina”), Irma Grese, Beverly Allitt (zwana „Aniołem śmierci”), Jane Toppan Rosemary, West Tillie Klimek (amerykańska seryjna morderczyni polskiego pochodzenia) i wiele innych.

M. Łosińska zauważa, że przestępczość kobiet zawsze była tematem

kontrowersyjnym i wywoływała oburzenie społeczeństwa.

„Najczęstszymi czynami kobiet w XIX były oszustwa, porzucenia dziecka, przerywania ciąży, dzieciobójstwa, kradzieży, paserstwa, nieumyślne podpalenia, znieśławienia, składały fałszywe zeznania. Natomiast w latach 60 - tych i 70 - tych XX wieku nastąpił wzrost przestępczości kobiet z użyciem przemocy.”³ Współcześnie katalog przestępstw popełnianych przez kobiety poszerza się. Można pokusić się o stwierdzenie, iż kobiety dorównują „pomysłowości przestępczą” mężczyznom. A. Giddens podaje, iż istnieją oczywiście pewne typowo kobiece przestępstwa, jak np. prostytutka, za które skazywane są kobiety, ale nie ich klienci. Innym typem jest dzieciobójstwo (czynne - zadanie noworodkowi obrażeń śmiertelnych lub bierno - np. pozostawienie bez opieki), które popełniane jest często w okresie poporodowym. W przypadku popełnienia tego przestępstwa najczęściej zakłada się, że matka była niezrównoważona psychicznie⁴.

Trzeba tu jednak zauważyć, iż wszystkie źródła kryminologiczne (łącznie ze statystykami policyjnymi)

pozostają zgodne co do tego, że mężczyźni znacznie częściej angażują się w działania przestępcze niż kobiety⁵. I tak, E. Sosnowska podaje, iż „kobiety w Polsce stanowią niewielki odsetek sprawców przestępstw, oscylujący rocznie w granicach 7-10% wśród ogółu podejrzanych i skazanych za przestępstwa z oskarżenia publicznego, i tylko 3% całej społeczności więziennej stanowią kobiety. Znacznie większy jest udział kobiet w przypadku skazań za przestępstwa z oskarżenia prywatnego, przeszło 30%.”⁶ Trzeba tu zauważyć, iż rzeczywiste różnice co do poziomu przestępczości wśród mężczyzn i kobiet mogą być mniejsze, niż wskazują oficjalne statystyki. Natomiast co do rodzaju i skali okrucieństwa, kobiety często dorównują mężczyznom. Spotyka się jednak też opinie, że uczeń przerósł mistrza.

Pamiętać należy, iż obraz kobiety - zbrodniarki jest złożony, gdyż trudno o jakąś konkretną charakterystykę. Za każdą zbrodnią stoi indywidualna historia: uzależnienie, nałogi partnerów, patologia rodziców, przemoc, syndrom battered woman (bita kobieta). Można mówić tu o zbrodniach z

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 wspólnotie 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 wspólnotie 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.

Przyjmij pogodnie to, co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości. Rozwijaj siłę ducha, by w nagłym nieszczęściu mogła być tarcza dla ciebie. Lecz nie dręcz się twórami 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 czymkolwiek 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 - 58 694 99 56

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

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

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

Niebieska Linia - Kryzysowy Telefon zaufania - 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

Młodzi, Piękni i Bogaci

O wysokofunkcjonujących alkoholikach często nazywanych imprezowiczami, ludziach, którzy świetnie radzą sobie w pracy; odnoszą sukcesy i mają - w ich mniemaniu - szczęśliwą rodzinę. O ludziach, w niczym nie przypominających stereotypowego pijaka.

Nikt nie wie, że są oni alkoholikami, oni sami też temu zaprzeczają. Nie szukają pomocy, ponieważ uważają, że jej nie potrzebują. Choroba alkoholowa rozwija się w nich jednak niczym kropla drażąca skałę - powoli, ale systematycznie. Mój znajomy psycholog, doświadczony terapeuta Waldemar, obserwując młodego imprezowicza, który na drugi dzień po upiciu leczy się alkoholem, aby złagodzić skutki kaca, często zwykł mówić: „zobacz Karol, u tego klienta choroba rozwija się prawidłowo”. Niejednokrotnie zdarza się, że młody, piękny i bogaty już sam dostrzega, że z jego piciem jest coś nie tak. Tak zwani imprezowicze często alkohol miesza z różnymi substancjami psychoaktywnymi jak np. kokaina, amfetamina oraz innymi dopalaczami „dającymi kopa”. Jest to wśród wysokofunkcjonujących alkoholików bardzo powszechne. Często po takiej imprezie młody, piękny i bogaty jest w gorszej kondycji psychiczno-fizycznej. Lecząc kaca planuje, że trzeba coś zmienić w swoim życiu, zmienić styl życia i wyznacza sobie cele. Myśli wówczas: „przestane pić, imprezować, ale zaraz po tym jak coś zakończę i osiągnę zamierzony cel - jeszcze jeden kontrakt, jeszcze jeden dom, jeszcze jedna firma, jeszcze jedna sprawa, albo jeszcze tylko ten jeden upragniony awans”. Praktycznie nigdy nie postanawia, że przestanie od teraz w tej sekundzie, zawsze za jakiś czas, jak się stanie to lub tamto. Zazwyczaj jest tak, że po osiągnięciu celu nic się jednak nie zmienia. Pojawia się wytłumaczenie, że nie wyszło tak jak to było w planie i wówczas cel rodzi kolejny cel, albo „zaczynam nie pić od kolejnej imprezy”. Za każdym razem jest coś, co nie pozwala przestać od teraz, nie mając świadomości, że choroba rozwija się prawidłowo i z upływem czasu jest jeszcze silniejsza. Po pewnym okresie przychodzi czas na prze-myślenie. Wysokofunkcjonujący zaczyna sobie zdawać sprawę z tego, że jest pięknym, młodym robiącym karierę... alkoholikiem i próbuje walczyć samemu poprzez postanowienia typu: „postanawiam, że przez pół roku nie wezmę do ust nawet kropli alkoholu”. Ma nadzieję, że ta przerwa rozwiąże problem. Potem jednak znów zaczyna sięgać po alkohol i znów pojawiają się stare schematy.

Dla alkoholika „wyzwalaczem” może być wszystko, zarówno nadmiar emocji pozytywnych jak i negatywnych. Pojawiają się myśli: dostałem awans, więc dla czegoż znów się napiłem? Chciałem wypić tylko dwa piwa, a rano obudziłem się z pustą półlitrowką wódki. Co się stało?”. Później, po wielu nieudanych próbach picia, „normalnie jak inni, bo zawsze tacy są”, zaczyna towarzyszyć mu ogromne poczucie winy i wstydu. Denerwuje go, gdy inni uważają go za silnego, przykładnego i honorowego, bo on wie, że jest słaby i nie może dotrzymać sobie danego słowa. Tylko nieliczni (ja nazywam ich „wybrańcami”), gotowi są przyznać: „jestem alkoholikiem i nie mogę dalej tak żyć”.

Kiedy to wyznamy, wówczas dopiero jesteśmy wstępnie przygotowani do walki o godne życie. Nie jest to pojedynek łatwy, jest to walka w dosłownym tego słowa znaczeniu o życie. Będziemy walczyć z mechanizmami zaprzeczeń i iluzji nieodłącznie towarzyszącymi tej chorobie. Nie jest ona namacalna, namacalne są tylko jej skutki. Jest ona w naszej duszy i w uczuciach. Nie ma na nią lekarstwa, jest tylko bezwarunkowa abstynencja. Choroba ta nazywa się niewinnie „impreza”, a w jej ostatniej fazie rozwoju „alkoholizm”. Musimy zrozumieć, że walka z tą chorobą to walka z samym sobą, z demonami przeszłości. Jesteśmy ludźmi tak zwanego „sukcesu”, nasza choroba więc też ma sukcesy, bo jest w nas.

Wysokofunkcjonujący zajmują przeważnie kierownicze stanowiska lub są właścicielami firm, są osobami, które wskazują innym jak mają działać i co robić, dlatego też próbują oni zmieniać świat zapominając, że trzeba zmieniać siebie. Nie dopuszczają myśli, że czegoś im nie wolno, przecież świat należy do nich, a w głowie pojawiają się myśli: „co, ja nie mogę się napić? A kto mi zabroni?”, „Piję za swoje, moje picie to moja sprawa”, „Nikomu krzywdy nie robię”, „To moje życie”. To częste mechanizmy obronne na języku alkoholika. Więc tylko zmiana naszych zachowań i przyzwyczajeń oraz ciągła praca nad sobą i rozwojem osobistym jest w stanie dać nam szansę na wyzdrowienie. Trzeba jeszcze bardzo, bardzo, bardzo chcieć. Uwierzyć mi, trzeźwe życie to łaska, na którą trzeba pracować.

Młodzi, Piękni i Bogaci nie pasują do stereotypowego obrazu zataczającego się, obszarpanego i brudnego pijaka. Są przecież wysokofunkcjonujący. Kim więc są?

Wysokofunkcjonujący alkoholik, choć ma problem alkoholowy, utrzymuje pewną zewnętrzną fasadę swojego życia: pracę, dom, rodzinę i przyjaźnie.

Cierpi jednak na tę samą chorobę, co zataczający się i obszarpany alkoholik, tyle że objawia się ona i rozwija w inny sposób. Nie są oni traktowani przez otoczenie jak alkoholicy, ponieważ odnoszą sukcesy i dobrze im się wiedzie w życiu. Ich osiągnięcia i dokonania sprawiają, że zarówno oni sami, jak i ich otoczenie, bliscy i współpracownicy zaprzeczają istnieniu problemu. Wysokofunkcjonujący rzadziej odczuwają potrzebę szukania pomocy. Z łatwością prześlizgują się przez system opieki medycznej i psychologicznej bez postawionej diagnozy.

Na podstawie obserwacji i swoich doświadczeń stworzyłem listę cech wyróżniających takie osoby. Wciąż jednak nie jest ona kompletna.

Po pierwsze, wysokofunkcjonujący prezentuje specyficzny wzorec picia. Po spożyciu jednego drinka odczuwa nieodparte pragnienie wypicia kolejnego i nie jest w stanie przewidzieć ile alkoholu jeszcze wypije. Wciąż myśli o następnej okazji, kiedy będzie mógł znów się napić. Gdy jest pod wpływem alkoholu, zachowuje się w nietypowy dla siebie sposób i stale powtarza niepożądane zachowania. Po drugie, zaprzecza on istnieniu problemu i nie szuka pomocy. W swojej opinii nie jest alkoholikiem, ponieważ nie pasuje do stereotypowego obrazu osoby z problemem alkoholowym oraz czuje, że ma kontrolę nad swoim życiem. Nadużywanie alkoholu usprawiedliwia stresem lub traktuje jako nagrodę. Po trzecie, cieszy się szacunkiem w swoim środowisku, odnosi sukcesy, potrafi utrzymać relacje towarzyskie, otacza się jednak ludźmi, którzy nadużywają alkoholu.

Młodzi, zdolni wysokofunkcjonujący alkoholicy zazwyczaj prowadzą podwójne, a nawet potrójne życie. To kolejna, cecha ich charakteryzująca. W przekonaniu otoczenia świetnie sobie radzą, w rzeczywistości jednak ich życie jest rozbite - rozdziela się na życie zawodowe, osobiste i alkoholowe. Kolejną ważną cechą wysokofunkcjonujących jest doświadczanie niewielu namacalnych strat i konsekwencji picia. Myślą, że skoro nie stracili wszystkiego, to znaczy, że nie sięgnęli dna. Często jednak już na nim są, ale nie są w stanie tego zauważyć.

Młodzi, Piękni i Bogaci wysokofunkcjonujący alkoholicy, zdolni, dobrze zarabiający, robiący świetne kariery cierpią na tę samą chorobę, co zwyczajni stereotypowi alkoholicy cierpiący na ciężki alkoholizm chroniczny i to ta grupa odpowiada za nazwę choroby zwanej potocznie alkoholizmem. Doszukałem się danych które wskazują, że tylko około 10% to alkoholicy niefunkcjonujący. Okazuje się, że około 20% osób to alkoholicy „funkcjonalni”, około 30% - „młodzi dorośli”, 20% - „młodzi antyspołeczni”, 10% - osoby w średnim wieku cierpiące na zaburzenia psychiczne, a tylko 10% to osoby cierpiące na ciężki alkoholizm chroniczny.

Z tych powodów wysokofunkcjonujący często nie chcą i wstydzą się przyznać do tego, że cierpią na tę samą chorobę co, alkoholik niskofunkcjonujący, np. który żebrze o pieniądze na parkingu. Wysokofunkcjonujący starają się zachować pozory, aby nie identyfikowano ich jako alkoholików. Wpływ ma na to przede wszystkim przywiązanie do zewnętrznego sukcesu, perfekcjonizm, potrzeba sprawdzania się, dobre radzenie sobie w sytuacjach stresujących. Zazwyczaj są osobami towarzyskimi i sympatycznymi, z łatwością porozumiewają się z innymi ludźmi i dobrze funkcjonują w grupie. Mają dużo energii fizycznej, w pracy są skrupulatni, często są pracoholikami, pragną odnieść sukces materialny, lubią współzawodniczyć. Nie lubią myśleć o sobie jako alkoholiku. Stosują więc różne mechanizmy obronne, np. mechanizm zaprzeczenia. Jestem pracownikiem roku, jeżdżę drogiem autem, więc jaki ze mnie alkoholik? W przekonaniu wysokofunkcjonującego i ich bliskich, alkoholik to osoba bezrobotna lub taka, której źle się wiedzie w pracy, często bezdomna, której życie legło w gruzach, a przecież Młody, Piękny i Bogaty funkcjonuje dobrze! Tak postrzega go otoczenie. Wciąż kieruje swoim życiem, odnosi sukcesy i dlatego czuje się usprawiedliwiony, „lepsz” od alkoholika leżącego na ławce w parku. Wysokofunkcjonujący alkoholik określa picie jako nieobarczony negatywnym znaczeniem nawyk czy nieistotną wadę. Nikt nie jest idealny, każdy ma jakieś wady - myśli. Uważa, że sięganie po alkohol jest uzasadnione. Ciężko pracuje/dużo się uczy, a wypicie drinka łagodzi stres i jest swoistą nagrodą. Poza tym, skoro pije drogie, markowe alkohole i bywa na eleganckich przyjęciach, to nie jestem alkoholikiem...

Poważnym problemem u Młodych, Pięknych i Bogatych w przyznaniu się do choroby alkoholowej jest to, że ich bliscy zaprzeczają istnieniu problemu. Nie chcą uwierzyć, że ich mąż, syn, córka, brat jest „prawdziwym” alkoholikiem. Mechanizm zaprzeczenia sprawia, że rodzina nie interweniuje, nie chce widzieć, bo nie ma dowodów w postaci namacalnych strat. Często wysokofunkcjonujący jest głównym żywicielem rodziny i bliscy nie mają lub nie chcą mieć na niego wystarczającego wpływu. Nie są w stanie przekonać go, że potrzebuje pomocy.

Partnerzy wysokofunkcjonujących alkoholików skarżą się, że w ich związku brakuje bliskości. Dzieje się tak dlatego, że to alkohol jest najlepszym przyja-



ARTYKUŁY OSÓB ZNANYCH I NIEZNANYCH

cielem lub najlepszą kochanką, a z nimi trudno rywalizować. Wysokofunkcjonujący dba o finanse rodziny, dostarcza środków na życie, to daje mu komfort picia i poczucie spełnienia się jako dobry mąż/zona czy opiekun. Nie jest jednak wsparciem dla współmałżonka i dzieci, zaniedbuje bliskich pod względem emocjonalnym. Zabiega on o takie towarzystwo, w którym pije się dużo alkoholu. W pracy i życiu codziennym nawiązują kontakty z kolegami, z którymi mogą umówić się w domyśle na picie, często pod przykrywką wyjazdów wypoczynkowych z zapewnieniem siebie i innych, że jedzie nie pić, tylko wypoczywać np. na narty, wakacje itd. Gdyby wysokofunkcjonujący wiedział, że tam gdzie pojedzie, ani w podróży nie ma możliwości zdobycia alkoholu stosunek do wyjazdu nie był by już tak emocjonalny, a sam wyjazd nie byłby tak atrakcyjny. Niektórzy wysokofunkcjonujący robią coś przeciwnego – izolują się od współpracowników i piją w samotności. Część z nich pod wpływem alkoholu przejawia ryzykowne zachowania, często rządzą nimi instynkty pierwotne, niestandardowe zachowania np. seksualne, zdradzają partnera i mają problemy z utrzymaniem stałego związku.

Młodzi, Piękni i Bogaci zazwyczaj, kiedy nie są już tacy młodzi, piękni ani bogaci i nabierają pokory wobec życia i innych ludzi, zdają sobie sprawę, że życie to nie bajka, w której wysokofunkcjonujący jest głównym bohaterem i, że bajka wcale nie kręci się wokół nich. Często wówczas przychodzą refleksje i udają się oni do psychiatry lub psychologa z innym problemem niż uzależnienie. Może to być np. pogorszenie się ich relacji z ludźmi, zaburzenia snu, problemy w pracy, lęk, depresja. Nie są przeważnie zadowoleni z pomocy, kiedy dowiadują się, że u podłoża doświadczanych dolegliwości leży alkohol. Sami nie dostrzegają żadnego związku między swoim piciem, a problemem, który zgłaszają terapeutę. Dla dobrego psychologa lub terapeuty pochodne stanowią niejako drogę, którą można dostać się do głębszego problemu Młodego, Pięknego i Bogatego – czyli alkoholizmu. Część wysokofunkcjonujących alkoholików szuka pomocy po namowach rodziny lub znajomych, gdy weszli w konflikt z prawem lub mają kłopoty w pracy, bo nie są już tak wydajni jak dawniej.

Zgłaszający się na terapię wysokofunkcjonujący zdają sobie sprawę z tego, że piją za dużo, jednak nie wierzą w to, że są alkoholikami. Dlatego konieczne jest zbadanie wzorców spożywania alkoholu, które przejawia Młody, Piękny i Bogaty – czy doświadcza silnego pragnienia alkoholu, czy alkohol jest jego obsesją, czy zaszły zmiany w osobowości, czy ma za sobą nieudane próby kontrolowania picia. Często wysokofunkcjonujący zgłaszają się po pomoc do terapeuty dopiero po wielu nieudanych próbach kontrolowania picia. Mają oni zdolność podtrzymywania zewnętrznej fasady życia, trudno nakłonić ich do zmiany nawyków związanych z piciem alkoholu lub do zaprzestania picia. Okazują wtedy znacznie większy opór niż „typowi” alkoholicy stereotypowi, a swoje sukcesy przedstawiają jako dowód tego, że nie są alkoholikami.

Dobrze by było, aby psycholog lub terapeuta podjął dyskusję z Młodym, Pięknym i Bogatym na temat istniejącego w społeczeństwie stereotypu alkoholika. Terapeuta powinien podważyć jego przekonanie, że alkoholik to „pijak który zatacza się, nie ma pracy i domu”, i poinformować go, że do tego opisu pasuje tylko 10 procent alkoholików, a znacznie większy odsetek to osoby „na kierowniczych stanowiskach, w świetnie skrojonych garniturach i w luksusowych domach”. Ważna jest również psychoedukacja dotycząca uzależnienia od alkoholu oraz uświadomienie, że alkoholizm nie wiąże się z tym, jak wygląda czyjeś życie na zewnątrz, ale dotyczy indywidualnego stosunku do alkoholu.

Na początku drogi, po spotkaniu z terapeutą wysokofunkcjonujący chce pokazać i udowodnić, że u niego nie jest tak jak u wszystkich, że on jest inny, że inni nie zdają sobie sprawy ile on ma na głowie, jaką odpowiedzialność i jakie sprawy ważne rozwiązywał, praktycznie nie do załatwienia przez „normalnych” ludzi. Próbuje nas przekonać, że to chwilowa niedyspozycja, a my źle go oceniamy, bo przecież on sam sobie może poradzić. Nie potrzebuje terapii tak długiej jak inni, tylko tydzień lub dwa i jemu wystarczy, on szybko przyswaja wiedzę, a do tego jest strasznie zapracowany. Jest to pewien standard zachowań Młodego, Pięknego i Bogatego. Powinniśmy z nim ustalić cele związane z kontrolowaniem picia. Praktycznie żaden alkoholik zdobywając się na odwagę i idąc po pomoc do specjalisty, nie ma w planie tak naprawdę zaprzestania picia na zawsze. Na początku drogi jest to dla niego coś niewyobrażalnego, nieznanego odzwierciedlenia w realiach i rzeczywistości. Wysokofunkcjonujący, który wie, że jest coś nie tak z jego piciem idzie do specjalisty z zamiarem przechrztyenia samego siebie i nauczania się kontrolowanego picia. Celem może być np. ograniczenie picia do dwóch dni w tygodniu i nie więcej niż np. cztery drinki za jednym razem, tak aby pić jak inni i się tak strasznie nie upijać. W zasadzie chodzi o to, aby „nie tracić filmu”. Dobry terapeuta powinien dać szansę Młodemu, Pięknemu i Bogatemu, aby mógł się przekonać, że jest to niemożliwe na dłuższą metę. Trzeba

wówczas zrobić „umowę” z Pięknym, Młodym i Bogatym, najlepiej w formie pisemnej i przy kolejnej rozmowie dowiedzieć się, czy nasz Młody Piękny i Bogaty radzi sobie z realizacją założonych ustaleń. Jeśli jest alkoholikiem, wcześniej czy później doświadczy porażki w realizacji tych postanowień. I to będzie namacalny dowód, że jest uzależniony i konieczne jest zachowanie abstynencji.

Gdy Młody, Piękny i Bogaty jest gotowy, by przyznać się, że jest alkoholikiem, należy określić czy potrzebuje leczenia detoksykacyjnego. Jest ono niezbędne w przypadku osób uzależnionych fizycznie, które były w „długim ciągu alkoholowym”, bo w przeciwnym razie odstawienie alkoholu może być niebezpieczne. Oprócz terapii zaleca się również uczestniczenie w grupach wsparcia. Wiem z własnego doświadczenia, że alkoholicy wnoszą wiele korzyści z grup, takich jak AA. Niekiedy konieczne jest również leczenie farmakologiczne. Ważne, by wysokofunkcjonujący alkoholicy nie porównywali się z niskofunkcjonującymi alkoholikami, których historie usłyszą na spotkaniach grupy wsparcia, dlatego, że będą próbowali tłumaczyć sobie, że to nie ich bajka, że oni są lepszymi alkoholikami, że oni takich doświadczeń nie mieli. Młodym, Pięknym i Bogatym, wysokofunkcjonującym alkoholikom należy powoli pomagać w uświadomieniu sobie, że dzieje się z nimi dokładnie to samo, co z cuchnącym pijakiem leżącym na ulicy.

Typowy współczesny polski alkoholik to nie obdarty i cuchnący bezrobotny, ale modnie ubrany, dobrze zarabiający i odnoszący sukcesy kierownik. Z badania przeprowadzonego przez Centrum Badania Opinii Społecznej na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wynika, że w ciągu ostatnich 16 lat zmianie uległa nie tylko kultura picia w Polsce, ale również obraz osoby pijącej. Dziś coraz częściej z problemem alkoholowym borykają się ludzie dobrze wykształceni, mający dobrze płatną pracę, mieszkający w wielkim mieście. To bywalcy modnych klubów i branżowych bankietów. Typowy współczesny polski alkoholik to mężczyzna w wieku 30-49 lat, ale i kobiety w tym przedziale wiekowym szybko uzależniają się od alkoholu. Co dziesiąta trzydziesto i czterdziesto parolatka poprawia sobie nastrój drinkiem lub szklanką piwa. Polki z problemem alkoholowym pracują najczęściej na średnim stanowisku menedżerskim. Piją, gdy mają problemy w firmie lub czują się samotne... Młodzi, aktywni Polacy upijają się już nie tanim alkoholem, stać ich na drogi alkohol, po który sięgają głównie dla rozrywki i zabawy. Z resztą, większość z nich nie potrzebuje szczególnego pretekstu (imienin, wesela, chrzcin), aby się napić – każda okazja jest dobra. Statystyki mówią, że 65% badanych najczęściej pije w weekendy, a co dwudziesty przyznał, że po alkohol sięga codziennie, bez pretekstu. Dziś Polacy najczęściej i najchętniej piją piwo – to ulubiony trunk od dwóch trzecich badanych. Drugie miejsce zajmuje wódka, ale z każdym rokiem jej popularność wydaje się spadać. Dziś nie pijemy już samej „czystej”, wolimy wódkę w drinkach. Ponad 60% Polaków upija się we własnych mieszkaniach, a 20% w pubach lub ogródkach piwnych. Wysoko funkcjonujący alkoholicy najczęściej:

- nie kontrolują spożycia alkoholu,
- obsesyjnie myślą o alkoholu i następnej okazji, gdy będzie można wypić drinka, o tym, jak zdobyć alkohol oraz gdzie i z kim go wypić,
- powtarzają niepożądane wzorce picia,
- pod wpływem alkoholu podejmują zachowania nietypowe dla siebie w stanie trzeźwości,
- otaczają się ludźmi nadużywającymi alkoholu,
- upijają się jeszcze przed rozpoczęciem przyjęcia,
- prezentują silny mechanizm zaprzeczania,
- ustalają sobie limity wypijanego alkoholu i nie przestrzegają ich,
- prowadzą samochód pod wpływem alkoholu i mają wyjątkowe szczęście w unikaniu wypadków i aresztowania,
- wypijają swoje drinki do końca
- traktują alkohol jako nagrodę lub karę
- piją codziennie lub piją w bardzo dużych ilościach w weekendy
- prowadzą podwójne życie,
- mają luki pamięciowe spowodowane nadmiernym spożyciem alkoholu,
- wstydzą się i mają poczucie winy z powodu własnego zachowania w stanie upojenia alkoholowego,
- robią przerwy w piciu oraz więcej piją po pewnym okresie trzeźwości,
- pod wpływem alkoholu podejmują ryzykowne zachowania (dotyczące kierowania firmą, podejmowania kluczowych decyzji, seksualnych)
- nie wyobrażają sobie życia bez alkoholu.

Pozdrawiam wszystkich serdecznie, moich Młodych, Piękných i Bogatých przyjaciół i znajomych. Też kiedyś byłem Młody, Piękny i Bogaty - teraz jestem tylko piękny.

Karol Stabek



ARTYKUŁY OSÓB ZNANYCH I NIEZNANYCH

Obraz kobiety zbrodniarki

c.d. z 1 strony

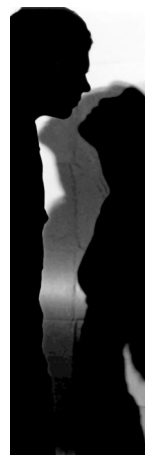
bezsilności, strachu. Kolejna grupa zbrodni wynika z zaburzeń osobowości o charakterze psychopatycznym. Kobieta może też być terrorystką środowiska rodzinnego. Najczęściej dzieje się to z pobudek emocjonalnych, a narzędzie przestępstwa jest przypadkowe - zabijają tym, co znajduje się najbliżej ich rąk. Niemniej jednak popełniające one też zbrodnie wyrażone, planowane, kalkulowane na zimno, celem odniesienia korzyści, zemsty. Przemoc taka stereotypowo przypisywana jest jednak kobietom o wysokim statusie społecznym. Zastanawiając się nad obrazem kobiety - zbrodniarki, należy pamiętać, iż nic nie jest czarno-białe, w każdym z nas jest agresja, a bariera między dobrem a złem bardzo cienka. Dla

zainteresowanych poruszaną problematyką polecam książkę „Polskie morderczynie” autorstwa Katarzyny Bondy.

Magdalena Borkowska

1. T. Hanausek, K. Sławik, Wprowadzenie do kryminalistyki i kryminologii, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 1995, s. 81.
2. K. Sławik, Udział kobiet w przestępczości kryminalnej, „Problemy Kryminalistyki” 1981 nr 151, s. 305-311.
3. M. Łosińska, Kobieta jako sprawczyni zabójstwa – analiza kryminologiczna i kryminalistyczna, „Przegląd Prawniczy Ekonomiczny i Społeczny” 2013 nr 1, s. 42.
4. A. Giddens, Socjologia, PWN, W-wa 2004, s. 248.
5. A. Mac, Wczesne dzieciństwo młodocianych przestępców agresywnych, Oficyna Wydawnicza, Poznań 2005, s. 36.
6. E. Sosnowska, Społeczne uwarunkowania przestępczości kobiet, Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Seria: Pedagogika 2009, z. XVIII, s. 297.

Przedemną ciepło



Przedemną ciepło i moc,
droga prosta do pięknych miejsc,
nadzieja na wzajemność serc,
zwyczajność dni bez lęku,
nocy bez łez.

Przedemną czułość i gest,
co nie boli i nie rani,
pragniemy być
miłością dotykani.

Przedemną delikatność słów,
jak szum morza i wiatr,
niesłyszanych wiele lat.

Przedemną chwilę,
które przyniesie los
Przedemną Ktoś...

Ewa Kowalska

DLA ZMOTORYZOWANYCH

Ekonomiczna jazda samochodem

Przychodzi facet do salonu samochodowego i mówi do dilerów:

— Chciałbym kupić samochód sportowy, który ma najmniejsze zużycie paliwa.

— Na pewno coś się znajdzie

Podchodzą do pierwszego samochodu.

Facet pyta:

— Ile pali to cudo?

— 11 litrów na 100 kilometrów.

Podchodzą do drugiego samochodu:

— A ten ile pali?

— 9 litrów na 100 kilometrów.

Podchodzą do trzeciego, w którym siedzi jeden z pracowników salonu i pucuje tapicerkę.

Facet pyta:

— A ten ile pali?

— Trzy paczki dziennie.

Właśnie kwestie zużycia paliwa są częstym problemem kierowców. A ja jestem jednym z nich. Posiadam samochód, który ma wiele zalet ale niestety spala około 10 l/100km. Postanowiłam dowiedzieć się, w jaki sposób każdy kierowca może zużywać mniej paliwa, a także, w świetle ostatnich bardzo wysokich cen benzyny, oszczędzać pieniądze i jednocześnie chronić środowisko naturalne.

Współczesne samochody są gotowe do jazdy zaraz po uruchomieniu silnika, nawet podczas mroźnej zimy. Nie rozpędzamy samochodu do dużej prędkości, ruszamy powoli, zmniejszamy przez to emisję szkodliwych spalin i ograniczamy zużycie paliwa. Obserwujemy sytuację na drodze, gdy dojeżdżamy szybko do czerwonych świateł następnie gwałtownie ruszamy i hamujemy, częściej bywamy na stacji benzynowej.

Wylączamy silnik podczas postoju np. przed zamkniętym przejazdem kolejowym, gdy długo stoimy w korku. W niektórych miastach wyświetlane są informacje o tym, jak długo będzie się jeszcze palić czerwone światło. Nie bójmy się, że zużyjemy zapłon, jego żywotność jest przewidziana na kilkadziesiąt tysięcy uruchomień silnika.

Starajmy się utrzymywać równomierną prędkość. W przypadku posiadania tempomatu - używajmy go na trasach ekspresowych i autostradach.

Jazda na wysokich obrotach zwiększa zużycie paliwa. Najbardziej ekonomiczna jazda związana jest z maksymalnym momentem obrotowym. Każdy samochód osiąga maksymalny moment przy określonych obrotach, oszczędzamy jeśli zmienimy bieg na wyższy tuż przed obrotami maksymalnego momentu obrotowego. Dla przykładu, jeśli nasz samochód osiąga maksymalny moment obrotowy przy prędkości 2500 obr./min, to przed tą wartością zmieniamy bieg na wyższy. Pamiętać trzeba także, że nie należy zmieniać biegu zbyt wcześnie, gdyż opór wewnętrzny silnika jest zbyt duży, co negatywnie odbija się na zużyciu i ekologii.

Dostosujmy swą jazdę do warunków panujących na drodze. Gdy dojeżdżamy do wzniesienia przyspieszmy tak, aby samochód miał prędkość, która zapewni pokonanie wzniesienia bez dodatkowego przyspieszania.

Nie przewoźmy zbędnego bagażu. Około 100 kilogramów dodatkowej wagi w samochodzie "kosztuje" około 0,7 l paliwa na 100 kilometrów. Także bagażnik dachowy np. na narty lub rower zwiększa zużycie paliwa nawet o 20%, nie woźmy

go więc bez potrzeby.

Dbajmy o prawidłowe ciśnienie w oponach. Niskie ciśnienie prowadzi do ich odkształcania się i poprzez większe opory toczenia może zwiększyć zużycie paliwa nawet o około 10 procent.

Rozsądnie korzystajmy z klimatyzacji. Klimatyzacja do działania potrzebuje energii od silnika, co może zwiększyć zużycie paliwa nawet do 2 litrów/100 km (w zależności od samochodu).

Pamiętajmy o przeglądach, wymianie oleju, filtrów i dbajmy o stan techniczny samochodu korzystając z wysokokwalifikowanego serwisu (polecamy: www.pcnep.eu). Prawidłowo serwisowany samochód oraz znajomość podstawowych zasad pozwoli nam na radość z jazdy przy minimalnym zużyciu paliwa.

Ewa Kowalska

Opracowano na podstawie:

- http://moto.pl/Porady/1,115894,9676261,Ekonomiczna_jazda_samochodem_10_sposobow_na_oszczedna.html
- <http://www.educarchile.cl/ech/pro/app/detalle?ID=183034>

Pomorskie Centrum Napraw Pojazdów Sp. z o.o.

Pomorskie Centrum Napraw Pojazdów
naprawy powypadkowe • mechanika • stacja kontroli pojazdów

Serwis samochodowy kategorii PIERWSZEJ

BORKOWO (k./Zukowa)
ul. Kartuska 65
☎ 58 681 83 80
www.pcnep.eu

MECHANIKA:
☎ 881 666 777
e-mail: biuro@pcnep.eu

BLACHARNIA
☎ 532 444 400
e-mail: szkody@pcnep.eu

LAKIERNIA
☎ 532 444 777
e-mail: lakiernia@pcnep.eu

CZĘŚCI ZAMIENNE:
☎ 784 520 245
e-mail: czesci@pcnep.eu

**Z DZIAŁALNOŚCI FUNDACJI****SPRAWOZDANIE ZARZĄDU Z
DZIAŁALNOŚCI FUNDACJI POMORSKIE
CENTRUM POMOCY ALKOHOLIKOM I
ICH RODZINOM ZA 2015 ROK**

Sprawozdanie sporządzono zgodnie z rozporządzeniem Ministra sprawiedliwości z dnia 8 maja 2001 r. w sprawie ramowego zakresu sprawozdania z działalności fundacji (Dz. U. Nr 50, poz. 529)

I. Powstanie i dane Fundacji Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom

Fundacja Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom (dalej: Fundacja), została utworzona Aktem Założycielskim z dnia 16.03.2015 (Akt Notarialny nr 924/2015).

Fundacja działa na podstawie ustawy z dnia 6 kwietnia 1984 r. o fundacjach (Dz. U. z 1991 r. Nr 46, poz. 203 ze zm.), ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i wolontariacie (Dz. U. z 2003 r. Nr 96, poz. 873) oraz na podstawie Statutu Fundacji. Fundacja rozpoczęła swoją działalność w dniu 22.05.2015.

Dane Fundacji:

1. Nazwa: Fundacja Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom
2. Adres siedziby: Borowo 83-332, ul. Długa 34
3. Adres biura: Kartuzy, ul. Kościarska 11i
4. Data wpisu w KRS: 22 maj 2015
5. Numer rejestracyjny w KRS: Sad Rejonowy Gdańsk - Północ w Gdańsku; KRS 0000559452
6. Regon: 36158087400000

Zarząd Fundacji:

Karol Ślabeł - Prezes Zarządu. Zamieszkały: Borowo 83-332, ul. Długa 34

Rada Fundacji:

1. Beata Piotrowiak
2. Weronika Knuta
3. Magdalena Musiał

Cele statutowe Fundacji:

Fundacja została powołana dla realizacji społecznie i gospodarczo użytecznych celów, w sferze pożytku publicznego, w szczególności w zakresie:

1. pomocy społecznej, w tym pomocy rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywania szans tych rodzin i osób, w szczególności wszechstronną pomoc osobom i rodzinom uzależnionym czy zagrożonym wykluczeniem,
2. działalności na rzecz integracji i reintegracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym,
3. działalności charytatywnej,
4. promocji zatrudnienia i aktywizacji zawodowej osób pozostających bez pracy i zagrożonych zwolnieniem z pracy, też w związku z uzależnieniem,
5. działalności wspomagającej rozwój gospodarczy, w tym rozwój przedsiębiorczości,
6. działalności wspomagającej rozwój wspólnot i społeczności lokalnych,
7. oświaty i wychowania, wypoczynku dzieci i młodzieży,
8. przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym,
9. działalności na rzecz organizacji pozarządowych.

II. Opis głównych zdarzeń w roku 2015

W roku 2015 przeprowadzono szereg zdarzeń. Większość z nich nie pociągnęła żadnych kosztów. Były to:

1. Prace remontowe. Remont salki przeznaczonej na warsztaty modelarskie.
2. Zorganizowanie konkursu plastycznego "W głębinach mórz i oceanów" zorganizowany dla uczniów kl. I-III w Kartuzach.
3. Zorganizowanie konkursu dla trzeźwych alkoholików na esej pt. "Nowe życie - nowe pasje"
4. Prowadzenie warsztatów modelarskich
5. Prowadzenie warsztaty plastyczno- kreatywnych
6. Przekazanie paczek na Dzień Dziecka dla przedszkola w Laskach - Gmina Malechowo

7. Udział w IV Pikniku Historyczno-Wojskowym Pomorze 1939 w Somoninie
8. Udział w Festynie Integracyjnym "Dzień Mezowa"
9. Udział w obchodach Dnia Dziecka w Żukowie zorganizowanym przez Ośrodek Kultury i Sportu w Żukowie, Gminny Klub Sportowy
10. Udział w obchodach -Dzień Dziecka w Laskach
11. Pomoc w aktywizacji zawodowej trzeźwych alkoholików
12. Zorganizowanie ogniska dla dzieci uczestniczących w półkoloniach organizowanych przez GOPS w Kartuzach
13. Udział Fundacji i promocja na Targach Instytucji Pozarządowych w Chmielnie Festynie Rodzinny w Kamienicy Królewskiej
14. Przeprowadzenie i rozliczenie zbiórki publicznej artykułów papierniczych i szkolnych "Wyprawki szkolne dla dzieci" zgłoszonej pod nr. 2015/2839/OR
15. Zorganizowanie wycieczki dla dzieci do Akwarium w Gdyni
16. Pozyskiwanie książek od darczyńców dla Fundacji - założenie wewnętrznej biblioteczki fachowej
17. Zorganizowanie udzielania korepetycji z matematyki i fizyki dla dzieci
18. Pomoc w odrabianiu lekcji dla dzieci z młodszych klas szkoły podstawowej
19. Zorganizowanie warsztatów z asertywności i komunikacji dla dzieci i młodzieży
20. Zorganizowanie nauki gry na gitarze dla dzieci.
21. Wykonanie i prowadzenie strony internetowej www.fundacjapomorskie.pl oraz prowadzenie funpage na FB

Ponadto w 2015 roku przeprowadzono akcje, na które wydatkowano środki własne. Najważniejsze zdarzenia to:

1. Pomoc finansowa dla rodzin osoby leczonej
2. Dopłata do wyjazdu dzieci na kolonie do Czech
3. Wyświetlanie bajek dla dzieci uzyskanych od firmy Se-ma-for
4. Współorganizowanie i udział w Mikołajkach 2015 wraz z Gminnym Ośrodkiem Kultury i Sportu w Kartuzach
5. Wydawanie bezpłatnego biuletynu "Moje 24 godziny"
6. Zakup paczek świątecznych dla dzieci
7. Zakup komputera, monitora wraz z oprogramowaniem Office.

III. Prowadzenie działalności gospodarczej

W roku 2015 Fundacja nie prowadziła działalności gospodarczej.

IV. Podjęte uchwały przez Zarząd Fundacji

Zarząd Fundacji w 2015 r. podjął 8 uchwał:

1. Uchwała nr 1/2015 Zarządu Fundacji Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom w celu przygotowania planu pracy Fundacji i preliminarza kosztów i budżetu
2. Uchwała nr 2/2015 Zarządu Fundacji Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom w sprawie przyjęcia polityki bezpieczeństwa danych osobowych
3. Uchwała nr 3/2015 Zarządu Fundacji Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom w sprawie przyjęcia planu sprawdzeń w zakresie danych osobowych na rok 2015
4. Uchwała nr 4/2015 Zarządu Fundacji Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom w sprawie zaplanowania grudniowych akcji świątecznych
5. Uchwała nr 5/2015 Zarządu Fundacji Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom w sprawie założenia i wydawania biuletynu
6. Uchwała nr 6/2015 Zarządu Fundacji Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom w sprawie zatwierdzenia sprawozdania ABI z kontroli w zakresie bezpieczeństwa zbiorów danych osobowych
7. Uchwała nr 7/2015 Zarządu Fundacji Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom w sprawie zatwierdzenia sprawozdań ABI z kontroli w zakresie systemu informatycznego oraz polityki bezpieczeństwa
8. Uchwała nr 8/2015 Zarządu Fundacji Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom w celu przygotowania planu pracy Fundacji na 2016 rok

V. Dane o pracownikach Fundacji

Od 22 maja 2015 do końca października 2015 roku Fundacja nie zatrudniała pracowników. Działalność Fundacji opierała się także na pracy społecznej wolontariuszy. Zarząd i Rada Fundacji pełniła swoje funkcje społecznie.

Od listopada 2015 zatrudnionych jest 2 pracowników na stanowiskach biurowych (umowy o pracę na czas nieokreślony).



DLA RELAKSU

VI. Działalność zlecona Fundacji

W roku 2015 działalność zlecona przez podmioty państwowe i samorządowe nie wystąpiła.

VII. Kontrole w Fundacji

W okresie sprawozdawczym Fundacja nie była kontrolowana przez żadne jednostki zewnętrzne.

Przeprowadzono kontrole wewnętrzne ABL bezpieczeństwa zbiorów danych osobowych. Nie stwierdzono nieprawidłowości.

Prezes Fundacji Karol Słabek



Foto: Kinga Jancelewicz

WCZORAJ TAK POŹNO KŁADŁAM SIĘ SPAĆ, ŻE NIE WIEDZIAŁAM, CZY KŁAŚĆ KREM NA DZIEŃ CZY NA NOC...



Autor: Marcin Gosiewski, <http://mgosiewski.tumblr.com>

Uśmiechnij się

Tato, to prawda, że prawdziwy mężczyzna powinien zachować zimną krew w sytuacjach dramatycznych?

- Tak synu, to prawda.

- To co chcesz najpierw zobaczyć. Mój dzienniczek, czy rachunek za nowe futro mamy?

Strażacy założyli zespół muzyczny. Na pierwszej próbie kapelmistrz zadaje pytanie:

- Jaka jest różnica między fortepianem, a skrzypcami?

Cisza. Wreszcie jeden z przyszłych muzyków mówi:

- Fortepian dłużej się pali.

Bibliotekarka poleca

Książka Iwony Grzegorzewskiej pt. "Odporność psychiczna dzieci alkoholików" stanowi monografię o problematyce funkcjonowania dzieci alkoholików. Statystyki wskazują, że w Polsce około 1,5 mln dzieci wychowuje się przy rodzicu sięgającym po alkohol. Dzięki empirycznym badaniom coraz lepiej pojmujemy ich sytuację. Książka dostarcza wiedzy m.in. w zakresie psychopatologii rozwojowej dzieci rodziców z zaburzeniami psychicznymi; odporności psychicznej jako procesu do zdrowia dzieci rodziców z zaburzeniami psychicznymi a także wpływu alkoholizmu rodziców na funkcjonowanie ich dzieci.

Magdalena Borkowska



Foto: Kinga Jancelewicz



Foto: Kinga Jancelewicz

gorące z bitą śmietaną	gra karciana w Windows	słynne strzały Deyny	cyrkowa estrada	Anna, aktorka	dipol na dachu	smukły ptaszek	bóg z głową szakala	najliczniejszy odłam szczytów
→ tłuszczyk do kaszy						→ ssak z Andów		
klub piłk. z Florencji								→ śpiewane w operze
zastępuje króla						→ wychodzi po dodaniu		
→						→ zbój, bandzior		
ciężka praca, harowanie	→ cirkowy wesołek					→ zwrot przywołujący kota		
→ tygodnik Urbana			→ złote rybki					



zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy szarada.net



DLA RELAKSU

Tomasz Borkowski

Reaver

Boisz się śmierci? Nie powinienś. Śmierć jest dla nas jak wakacje, możesz wreszcie odpocząć od ziemi, ludzi. Za to powinienś bać się czegoś innego. Zbyt wiele jest tych zagrożeń, więc powiem Ci czego należy bać się najbardziej...

Reaver'a

Rosja 3 grudnia 1952 rok.

Niewielka wieś Wisznoje (ok. 80 ludzi) - zachodnia część Jakucji (środkowa Syberia) jedna z najmroźniejszych zim

Okolo 15:30 piątek

Otwierają się drzwi i ktoś wchodzi do domu.

- Hej mamó, wróciłam- powiedziała Natasha wchodząc do dosyć dużego domu (jak na syberyjskie warunki).

- Hej Natasha, jak tam w szkole- odpowiedziała miłym, choć donośnym głosem stojąc obok kuchenki gazowej, na którym stał pusty garnek.

- Dostałam trzy plus z geografii- powiedziała dziewczynka smutnym głosem i obróciła głowę patrząc po domu. Dom był całkiem spory, naprzeciw od drzwi wejściowych stał słup i to dosyć blisko, jakieś dwa i pół metra. W oddali (na jakieś sześć metrów od słupka) było coś na kształt salonu. Stał kominek stojący przy ścianie, w którym prawie zawsze się paliło, dookoła stały krzesła i szczapy drewna zaś obok kominka stos drewna. Na ścianie nad kominkiem widniały dwa zdjęcia, Stalina i Lenina. Po lewej od wejścia stała kuchenka, małe wiadro, opał do kuchenki i trzy

szafki. Jedna była powieszona nad kuchenką; zaś dwie pozostałe stały obok kuchenki. Na prawo od wejścia po przejściu ok. czterech metrów zaczynały się stare skręcane schody, które prowadziły jakby do balkonu, który nie wychodził na zewnątrz a do wewnątrz skąd był wspaniały widok na kominek. Na pięterku były dwa pokoje: Natashy i mały składzik, który służył za magazyn. Pod schodami były drzwi, które prowadziły do prowizorycznej łazienki zaś około trzech metrów od kuchenki znajdowały się drzwi prowadzące do sypialni rodziców Natashy. Na samym parterze były trzy niewielkie okna. Jedno było tuż obok drzwi wejściowych; zaś drugie tuż obok kuchenki a trzecie po prawej stronie kominka. Trzecie okno było największe, by było jak najwięcej światła w salonie. Na piętrze było tylko okno w dachu tuż nad balkonikiem i w pokoju Natashy, gdyż dach był ułożony na kształt trójkąta tuż nad balkonikiem.

- Nie martw się następnym razem pójdziesz ci lepiej - powiedziała Wiera, mama Natashy idąc w jej kierunku trzymając krążek zamrożonego mleka.

- Masz rację mamó.

Natasha zdjęła z siebie ubranie zimowe i powiesiła je na jednym z wielu haków zamocowanych na słupku, zaś buty położyła pod powieszonym ubraniem. Po czym zaczynała wchodzić po skrzypiących, starych schodach na piętro do swojego pokoju lecz nagle stanęła na trzecim stopniu. Odwróciła się do idącej z powrotem do kuchenki mamy i powiedziała:

- Wiesz mamó, dziś w szkole zdarzyło się coś dziwnego.

- Co takiego? - spytała Wiera odwracając się w stronę Natashy.

- Coś poczułam - odpowiedziała lekko speszona dziewczynka.

- To znaczy? - Spytała Wiera lekko przekręcając głowę.

- Miałam wrażenie, że mnie coś obserwowało, poza tym było mi bardzo zimno, mimo że reszcie zimno nie było, no i miałam wrażenie, że cały czas ktoś za drzwiami szepcze moje imię... Jednak matka nie dała jej skończyć zdania, mówiąc:

- Ależ przestań, jesteś dużą dziewczynką i nie wierzysz chyba w strachy.

- Hm, no tak, ale ...

- Oj proszę przestań - z poirytowaniem rzekła matka.

-Dobrze już, dobrze - mruknęła Natasha, ciągnąc już zżywieniem - Mamó zmierzyla byś mnie?

-Ależ kochanie wczoraj cię mierzyłam, niemożliwe byś urosła aż tyle w tak krótkim czasie.

- Ale mamó, proszę.

- No dobrze chodź do słupka.

Natasha w mgnieniu oka skoczyła ze schodów, podbiegła pod słupkę z drewna stojącą naprzeciwko brązowych grubych drzwi frontowych. Gdy dobiegła stanęła na baczność. Wiera podeszła z krawiecką, zwijaną żółtą miarą. Rozwinęła ją i jedną ręką trzymała miarę u stóp zaś drugą przy głowie i powiedziała rozpoczynając rozmowę:

- 1 metr i 37 centymetrów.

- To wciąż za mało mamó - odparła smutno dziewczynka.

- Ależ skąd jak na 11 letnią dziewczynkę to bardzo dużo- odpowiedziała Wiera z uśmiechem.

- Ale niektóre dzieci w szkole się ze mnie śmieją.- Powiedziała Natasha patrząc lekko w dół.

- Bo ci zazdroszczą - powiedziała Wiera, która przyklękła naprzeciw córki.

- A niby czego?- zapytała Natasha.

- A twoich pięknych długich blond włosów, twoich pięknych błękitnych oczu, twojej mądrości a przede wszystkim prawdziwych przyjaciół - powiedziała Wiera z przekonaniem klęcząc i patrząc córce prosto w oczy.

- Naprawdę tak sądzisz?- zapytała Natasha podnosząc głowę.

- No, oczywiście skarbie - odpowiedziała Wiera wstając.

- Dobrze, idę do swojego pokoju mamó.

- Dobrze, tylko uważaj na schodach, są trochę śliskie.

- Ok.

Ciąg dalszy w następnym numerze



WROŃSKI
SPÓŁKA JAWNA



TOYOTA
WALDER



JD Kulej
Autoryzowany Dealer Peugeot

Wydawca:
Fundacja Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom
83-332 Borowo, ul Długa 34
Redakcja:
83-300 Kartuzy, ul. Kościerska 11i
e-mail: biuro@fundacjapomorskie.pl
tel. 539 001 600

Redaktor naczelny:
Magdalena Borkowska
Zespół redakcyjny:
Karol Słabek, Adriana Słabek, Ewa Kowalska
Druk: Nandruk; Rybaki 1; 83-400 Kościerzyna