

W tym numerze:

## Pamiętaj

- 12 Kroków
- 12 Tradycji AA
- Ważne telefony

## Z działalności Fundacji

- Chwila w obiektywie - pierwsze przymrozki
- Pierwsze koty za płoty

## Artykuły osób znanych i nieznanych

- Kobieta współzależniona
- Pijany rodzic okiem dziecka
- Kolegiata

## Dla relaksu

- Bibliotekarka poleca
- Uśmiechnij się – zasłyszane w sieci

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](mailto: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

Kościierzyna



Witamy

Z uwagi na zapytania i informacje o zapotrzebowaniu na literaturę z zakresu uzależnień i walki z chorobą alkoholową Fundacja Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom postanowiła spełnić Państwa oczekiwania poprzez publikację bezpłatnego biuletynu.

Jego tematyka dotyczyć będzie nie tylko alkoholizmu, ale też ciekawych i codziennych spraw z życia Powiatu Kartuskiego. Będzie można się przy tej lekturze zadumać ale też uśmiechnąć.

Zapraszamy do literatury.

Redakcja

## Ważne telefony

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

NZOZ Ośrodek Terapii i Profilaktyki Uzależnienia od Alkoholizmu i Współzależnienia - 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

## 12 Kroków Wspólnoty AA

**P**rzyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem.

**U**wierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.

**P**ostanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.

**Z**robiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.

**W**yznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.

**S**taliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.

**Z**wróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.

**Z**robiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im

wszystkim.

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

**P**rowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.

**D**ążyliśmy 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.

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

Przedruk [www.aa.org.pl](http://www.aa.org.pl)

## 12 Tradycji AA

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

**J**edynym 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.

**J**edynym warunkiem przynależności do AA jest pragnienie zaprzestania picia.

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

**K**ażda grupa ma jeden główny cel, nieść posłanie alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi.

**G**rupa 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.

**K**ażda grupa AA powinna być samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.

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

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

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

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

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

Przedruk [www.aa.org.pl](http://www.aa.org.pl)

## Kobieta współzależniona

Każdy z nas posiada umiejętności do przystosowania. Na tym polega nasza inteligencja. Czasem jednak ta umiejętność prowadzi nas do nawyków, które mogą wpędzić w kłopoty. Kobiety - bo najczęściej nas to dotyczy - mają skłonność do przystosowywania się do oczekiwań swoich bliskich. Wszystko jest w porządku, jeśli osoba bliska jest zdrowa w ogólnym tego słowa znaczeniu (mam tu na myśli konkretnie brak uzależnienia bo o tym piszę). Poznajemy kogoś, zakochujemy się, często nie zauważając problemu lub bagatelizując go. Myślimy sobie w kategorii „misjonarki miłości” sądząc naiwnie, że nasza miłość i poświęcenie jest w stanie kogoś zmienić. Na świat przychodzą dzieci a my myślimy, że teraz to już na pewno nasz partner zmieni się i przestanie pić. Patrzymy w lustro i tak naprawdę widzimy odbicie kobiety, która lepiona jest przez chorobę jej męża. Spełniamy jego coraz to bardziej absurdalne oczekiwania ze szkodą dla nas samych i naszych dzieci. Schodzimy z drogi, udajemy normalność, chronimy przed szefem i znajomymi, aby nikt nie wiedział że mamy taki problem. Wypieramy problem ze szkodą dla nas samych. Ta częśćka nas, która stara się myśleć racjonalnie patrzy na nas z lustra bardzo smutno, bo już rzadko ją widzimy. Ta, którą stworzył problem jest wystraszona, niepewna siebie, znerwicowana i nieszczęśliwa. To wystarczy żeby uzależnienie partnera zrobiło z nas kobietę współzależnioną.

Od momentu do chwili, w której uświadomimy sobie, jak bardzo jest nam niewygodnie mijają długie lata. Po wielu latach życia, u boku alkoholika, idąc po pomoc nagle dowiadujemy się, że my jesteśmy chore. Jak to? I jeszcze ta nazwa - koalkoholiczka. Te bardziej wojownicze z nas prychną z odrazą. Ale niestety drogie Panie taka jest prawda. Ten mechanizm, który pozwalał nam przeżyć te wszystkie lata stresu, upokorzeń, walki i innych silnych emocji stał się jak na ironię zgubą dla nas samych. Dlaczego? A z tej prostej przyczyny, że odsunął

nas od naszych marzeń, pragnień, potrzeb. Zgubiłyśmy się dla nas samych. Przecież nie było tak zawsze. Kiedy byłyśmy młode nie było jeszcze przy nas męża. O czym wtedy marzyłyśmy? Co lubiłyśmy robić? Czy nasze potrzeby były dla nas ważne? A może najważniejsze? I to jest miejsce na osi czasu, do którego należy wrócić. Oczywiście nie dosłownie bo to nie realne, ale wiercie, że to jedyny sposób, aby wrócić na właściwe tory myślowe. Wbrew temu co się nam wydaje nie jest to łatwy proces ale możliwy. Czasem wymaga on wsparcia osób z zewnątrz np. terapeutę dostępnego bezpłatnie (uprzedzam pytanie). Są wśród nas panie, które odeszły od swoich mężów; są takie które nie chcą lub też nie mogą (tak uważają) z przeróżnych przyczyn. Ale uwierzcie, że każdą z nas mniej lub bardziej dotknęło piętno alkoholizmu. Jednakże od nas samych zależy czy zdołamy się z niego uwolnić. Trzeba zmienić myślenie, postrzeganie siebie samej. Jeśli będziemy postrzegać się jako biedną uciemioną ofiarę - to tak właśnie będzie.

Aby rozpocząć swoją przemianę i zacząć lepsze życie musimy poszukać wsparcia wśród osób znających ten problem. W każdym mieście, nawet małym są takie miejsca. W klubie anonimowych alkoholików otrzymać można pierwszą pomoc oraz wskazówki dokąd się udać. Dziewczyny nie bójcie się prosić o pomoc - nie bójcie się zmieniać swojego życia na lepsze. Wiem co teraz chodzi Wam po głowie - nie, nie musicie się rozwodzić, odchodzić. Możecie sobie dalej kochać swojego alkoholika ale bardziej niż jego musicie zacząć kochać siebie.

Adriana

# Pierwsze koty za płoty

Fundacja Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom powstała w maju 2015 roku, a jej celem jest szeroko pojęta pomoc rodzinom borykającym się z problemem alkoholowym. Pomoc ta obejmuje m.in. dowóz osób na mitingi organizowane przez grupę „Przystań” w Kościerzynie; organizację czasu wolnego dla dzieci; pozyskiwanie środków na zakup niezbędnych przyborów szkolnych; działania prewencyjne mające na celu poszerzenie wiedzy na temat choroby alkoholowej, jej przyczynach, pułapkach, przebiegu i konsekwencjach.

Już od pierwszych chwil działalność ta była zróżnicowana i spotkała się z przychylnością społeczeństwa. Wyremontowano i przygotowano pomieszczenia z przeznaczeniem na biuro i warsztaty twórczo-modelarskie; wysłano dziesięcioro dzieci na bezpłatne wakacje w Czechach. Ponadto zorganizowano konkurs plastyczny „W głębinach mórz i oceanów” dla

uczniów kl. I-III kartuskich szkół podstawowych; konkurs na esej dla członków Klubów Abstynenta; brano udział w licznych imprezach plenerowych, m.in. w Dniu Dziecka w Żukowie, targach NGO w Chmielnie. Fundacja Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom przy współpracy z GOPS w Kartuzach przygotowało również ognisko dla dzieci z półkolonii letnich. Ponadto zorganizowano wyprawki szkolne dla dzieci. Przygotowano 16 pełnych wyprawek a take rozdano ponad 30 dodatkowych plecaków i piórników.

Fundacja oferuje też możliwość skorzystania z informacji o ośrodkach odwykowych oraz pomocy w zgromadzeniu niezbędnych dokumentów koniecznych do podjęcia terapii; a także porady na drodze szukania miejsca pracy czy zamieszkania. Pomoc niesiona jest także dla rodzin osób skierowanych na leczenie i terapię.

Karol Słabek



Foto własność Fundacji

# Chwila w obiektywie - pierwsze przymrozki



autor: Kinga alkoholiczka

## Pijany rodzic okiem dziecka

Alkoholizm jest chorobą cywilizacyjną. Nie dotyka ona jedynie ciała, choroba ta dotyczy również psychiki. Pojawić się może, nawet w najlepszej rodzinie. Jednak często pierwsze sygnały są ignorowane. Później zaś jest już często zbyt późno. Zaczyna się alkoholowa rewolucja w rodzinie.

Dzieci, które wychowują się w takich warunkach, przyjmują różne postawy i role w rodzinie. W domu alkoholików pojawiają się także zasady, które stają się z czasem wytycznymi dziecięcej codzienności. Pierwsza to zasada „nie mów” – ważne jest milczenie, ukrywanie w sobie wszystkiego, czego się doświadcza. Zabronione jest dzielenie się emocjami i przeżyciami. „Nie ufaj” mówi zaś, że zaufanie do kogoś to kłopoty, tak więc dziecko nie może ufać i polegać na innych. Trzecia zasada to „nie czuj” – dziecko wie, że uczucia i emocje to ból, nie wolno więc się im poddawać.

Normy te są wynikiem koszmaru, któremu dziecko stawia czoło. Potwierdzają to słowa W. Sawickiego, który podaje, iż życie dzieci alkoholików to niejednokrotnie tragiczne pasmo straszliwych dni i o wiele okropniejszych nocy. Od najmłodszych lat stykają się one z wulgarnym słownictwem, rękoczynami, bójkami i innymi atakami przemocy<sup>1</sup>. Nocą często przykrywają głowę poduszką, aby nie słyszeć odgłosów tłukącego się szkła i przewracanych mebli. Czasem sięgają po telefon, by wezwać Policję na ratunek ... lecz zaraz odkładają go bo wiedzą, że później będzie gorzej. To właśnie te dni i noce, następujące po sobie dzień po dniu powodują, iż

pijany rodzic jest postrzegany przez dziecko jako osoba w krzywym zwierciadle, jako karykatura a wręcz często jako niewyobrażalne monstrum. Właśnie w takich kategoriach na swoim profilu na Facebooku Fragile Childhood (organizacja założona w 1986 roku w Finlandii) zamieściła spot, ukazujący, jaką krzywdą jest dla dziecka nadużywanie alkoholu przez rodziców. Spot ukazuje pijanego rodzica jako śmierć, upiornego klauna czy zombie. Zmienia się więc sposób postrzegania rodzica. Dzieci zranione, zastraszone i rozczarowane uczą się nie ufać rodzicom. Poczucie zaś niższości sprawia, że dziecko „przeprasza, że żyje”.

Problematyka odwzorowania wizerunku pijanego rodzica w oczach dziecka wielokrotnie była podejmowana przez licznych badaczy tematu. Analizowano różne dziecięce wypowiedzi, przeprowadzono liczne obserwacje, a także poddawano syntezie rysunki wykonane przez te dzieci. Prace te odwzorowują często stan emocjonalny dziecka i jego wyobrażenie rodziny poprzez specyficzne krótkie linie, kolorystykę, ornamentykę, wielkość i kolejność członków rodziny na obrazku.

Tak więc, w jaki sposób te skrzywione dzieciństwo przełoży się na dorosłe życie? Nikt na to pytanie nie odpowie jednoznacznie. Zależy to od wielu różnorodnych czynników, a przede wszystkim od samego rodzica.

1. W. Sawicki, Profilaktyka przeciwalkoholowa wśród młodzieży, PWN, Warszawa 1977

Magda DDA  
Karol Słabek

# Kolegiata

Kartuzy kojarzą się z tradycjami kaszubskimi, truskawkami, ale także z wyjątkowym zabytkiem – Kolegiatą, która powstała na przełomie XIV i XV wieku. Mieścił się tutaj katolicki zakon męski, który został objęty pełną klauzulą milczenia.

Nazwa zakonu wywodzi się od miejscowości, w której powstał zakon. Ciekawostką jest jednak fakt, iż nie chodzi tu o miejscowość Kartuzy. Była to La Grande Chartreuse (Wielka Kartuzja) we Francji, gdzie w 1084 roku założono pierwszy zakon kartuzów. I to oni założyli klasztor w Kartuzach w 1380 r. Tak więc nazwa miasta pochodzi od klasztoru a nie odwrotnie.

W skład ówczesnego zespołu klasztornego wchodził kościół (obecna kolegiata), osiemnaście eremów (obecnie jest jeden), refektarz (istnieje do dziś) a także budynki gospodarcze.

Obecnie wewnątrz kolegiaty znajduje się fragment gotyckiego ołtarza z 1444 roku, a także barokowe stalle (1641 i 1677). Są to ławy ustawione w prezbiterium. Są one poprzedzielane w 43 pojedyncze siedziska dla dostojnych duchownych i wybitnych gości.

Ściany prezbiterium zaś obite są flandryjskim kurdybanem z 1683 r. Jest to wyprawiona i bogato zdobiona skóra owcza, cielęca lub kozia. Kurdybany dla zakonu kartuzów z XVII w. składały się z 60-ciu pól o wymiarach 70 x 100 cm każde. Obecnie podziwiać można 42 pola, które są połączone w dwa zestawy o wymiarach 3 x 5 metrów. Umieszczone są po obu stronach ołtarza. W posadzce kościoła znajdują się natomiast cztery groby. Ciekawym elementem jest także Tron Przeora z 1677 r. oraz przenośna,

drewniana chrzcielnica. Ozdobiona jest ona śpiącymi postaciami, modlącymi się zakonnikami oraz ornamentami roślinnymi i anielskimi główkami. Wieko ozdabia figurka św. Jana Chrzciciela, która wykonana była w 1930 przez Antoniego Kolka z Kartuz.

Na zewnątrz kościoła natomiast można podziwiać mały budynek, który jest zwany eremem. Mieszkali w nich dawniej zakonnicy. Zachowała się także oryginalna, średniowieczna studnia, która wykonana została z gotyckich cegieł i kryta drewnianą konstrukcją.

Na ścianie zewnętrznej zaś zachował się gnomon czyli zegar słoneczny z 1953, który jest ozdobiony trupią czaszką. Drugi zegar można obejrzeć zaś w północnej części nawy głównej. Jego wahadło ma kształt anioła śmierci.

Mimo tak wielu ciekawych pamiątek minionych lat najbardziej rozpoznawanym zabytkiem jest dach w kształcie trumny oraz barokowy hełm wieży. Wieża ma 25 metrów wysokości i mieści w sobie trzy dzwony. Dach został wykonany przy współpracy Polaka Piotra Lethana oraz Chorwata Franciszka Meierholda. Pierwszy z nich stworzył konstrukcję dachu, drugi zaś pokrył konstrukcję dachu miedzią.

Karol Słabek  
MB

Opracowano na podstawie: Przewodnik, Kolegiata Pod Wezwaniem Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, Wrocław, Wydawnictwo ZET 2010



Foto własność Fundacji

## Bibliotekarka poleca

Książka „Piektło nie ma dna: Rozmowy z trzeźwymi alkoholiczkami” autorstwa Bożeny Snella-Mrozik wydana została przez nakładem wydawnictwa Media Rodzina. Dotyka problematyki bagatelizowanej kwestii alkoholizmu wśród kobiet. Przedstawione rozmowy z alkoholiczkami uświadamiają, iż do uzależnienia może dojść niezależnie od sytuacji czy pochodzenia społecznego kobiet. Książka ma za zadanie ukazać, jak cienka jest linia dzieląca towarzyskie picie od uzależnienia, oraz jak trudno uprzytomnić sobie stopień uzależnienia. Wywiady z uzależnionymi kobietami wskazują i jak wiele wysiłku

kosztuje powrót do zdrowia. Polecam ją każdemu, kto chciałby poznać problem alkoholizmu z perspektywy uzależnionej osoby. Lektura ta nie jest łatwa, jednak napisana w ciekawy i wciągający sposób.



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 Kartuzy  
Pomorskie  
tel. + 48 539 001 500  
mail: [biuro@fundacjapomorskie.pl](mailto:biuro@fundacjapomorskie.pl)  
KRS: 0000559452  
NIP: 5892018028  
REGON: 36158087400000  
Konto: PKO Bank Polski 52 1020  
1866 0000 1102 0054 5871

## Uśmiechnij się

## Uśmiechnij się – zasłyszane w sieci



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

Ojciec przegląda dzienniczek szkolny Jasia:

- Co to, znowu jedynka z historii?  
- Niestety, historia lubi się powtarzać...

- Jak zapewnić rozrywkę blondynce na wiele godzin?  
- Wystarczy wręczyć jej kartkę z napisem z obu stron: PROSZĘ ODWRÓCIĆ.

- Baco, a co trzeba zrobić, jak się w górach spotka głodnego niedźwiedzia?  
- Nic nie musita robić, on już syćko za was zrobi...

# Reklama

Pomorskie Centrum Napraw Pojazdów Sp. z o.o.



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

**Serwis samochodowy kategorii PIERWSZEJ**

**BORKOWO (k./Żukowa)**  
ul. Kartuska 65  
☎ 58 681 83 80  
www.pcnp.eu

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

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

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

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

