

W hołdzie legendom bluesa

3 listopada Zespół L.U.Z. Blues zagrał w Międzynarodowym Domu Kultury koncert w hołdzie muzykom, którzy odeszli. Był to wieczór pełen przebojów wybitnych artystów takich, jak: Czesław Niemen, Joe Cocker, Amy Winehouse, Leonard Cohen, Gary Moore.

„Stillgot the blues” „Pukając do nieba...”, „Biały krzyż”, „Sny kolorowe”, „Asfaltowe łąki”, „Schody do nieba”, „Do kotłowski” – to utwory bardzo dobrze znane publiczności. Na ekranie pojawiły się fotografie Heleny Majdanic, Ady Rusowicz, Czesława Niemena, Karin Stanek, Wojciecha Jacyny, Henryka Fabiana. Na zakończenie wieczoru muzycy zegrali „Hallelujah” Leonarda Cohena.

Zespół L.U.Z. Blues wystąpił w składzie: Ryszard Nazdraczew, Barbara Włodarczyk, Beata Betti Stroynowska, Leszek Frik, Maciej Kostański, Zenon Papa Balcerak, Sławomir Jankiewicz, Tadeusz Żyjewski, Zbigniew Włodarczyk oraz gościnnie Bogdan Krzywicki.

Prezentację opracował Leszek Łusiakowski.

MDK



Karawana Kultury łączy pokolenia

W sobotę 28 października w Międzynarodowym Domu Kultury w Międzyzdrojach odbył się jesienny festiwal-konkurs XIII Międzynarodowego projektu „Karawana Kultury”.

Ta edycja ma nazwę „Autumn MIX” („Jesienny MIX”), co się doskonale sprawdziło: wiek uczestników od 7 do 70+, barwne stroje i cieka-

w rekwizyty, taniec ludowy i nowoczesny, teatr tradycyjny i pantomima, chór i wokół estradowy, muzyka instrumentalna.

Intensywny dzień festiwalowy zaczął się energicznymi zajęciami „Sal-sation” z Renatą Maruszewską, znaną z poprzednich edycji instruktorką fitness, której zawdzięczamy niezapomniane chwile flashmobów „Karawany Kultury” poprzednich lat.

Podczas części konkursowej zaproszone przez organizatorów jury oceniało umiejętności uczestników: dzieci i młodzieży ze szkół podstawowych (Troszyn, Szczecin), z gimnazjów (Dziwnów, Szczecin), domów i ośrodków kultury (Świnoujście, Szczecin), panów i pań z Uniwersytetu Trzeciego Wieku ze Świnoujścia, zespoły z Biało-



rusi (miasta Mińsk i Pińsk – dwie grupy ze Studio Teatralnego „Rakieta”; Zespół tańca estradowego „Déjà vu”; Zespół cymbalistów „Praleski”).

Grand Prix zdobył zespół cymbalistów „Praleski” pod kierownictwem Katsiaryny Mintsevich z Mińska. Zwycięzcom gratulujemy!

Fundacja Benefis, Wolin

Fot. Robert Zięba

Sprovokowani do myślenia

Teatr „My”, działający przy Polskim Stowarzyszeniu Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Wolinie, wystąpił z nowatorskim przedstawieniem pt. „Stopklatka” w reżyserii Bożeny Daniluk.

Mieliśmy zaszczyt zaprezentować sztukę w dniach 6, 7 i 8 listopada w Międzynarodowym Domu Kultury w Międzyzdrojach. Jest to wyjątkowy, niepowtarzalny, poruszający zmysły i

wyobraźnię spektakl. Podczas większej części przedstawienia nie był używany zmysł wzroku. Na widowni mogło uczestniczyć tylko około 30 osób. Prowokujemy do myślenia, refleksji



i zadumy. Docieramy do widza poprzez efekty specjalne. „Stopklatka”, wystawiana dla uczniów szkół, ma na celu uwrażliwienie młodzieży na szkodliwość używek i przybliżyć w sposób dość drastyczny skutki korzystania z tego rodzaju wspomagaczy.

Na nasz spektakl zostali zaproszeni: władze gminy, dyrektorzy szkół i osoby związane ze szkolnictwem oraz uczniowie. Projekt teatru „Stopklatka” został zakwalifikowany w Programie Społecznik - zachodniopomorski system wspierania inicjatyw oddolnych. Mamy nadzieję, że w przyszłości będziemy mieli okazję zaprezentować nasz spektakl szerszej grupie widzów.

Bożena Daniluk
Zespół Teatru My

Programy Ograniczania Picia (POP) jako nowa metoda leczenia uzależnienia od alkoholu

Pracownicy z Ośrodka Pomocy Społecznej w Międzyzdrojach, terapeuci uzależnień z Poradni Terapii Uzależnień, psycholog, wychowawcy ze Świetlicy Środowiskowej „Iskierka” i członkowie Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych to grupa specjalistów współpracująca ze sobą i pracująca na co dzień w obszarze pomocowym na terenie naszej gminy.

W trakcie dwóch dni skorzystaliśmy z nowatorskiego szkolenia pn. „Programy Ograniczania Picia”. To nowość na rynku szkoleniowym. O jego realizację poprosiliśmy Jadwigę Fudałę, która jest specjalistką terapii uzależnień i wieloletnim kierownikiem Działu Lecznictwa Odwykowego i Programów Medycznych w Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Jako jedyna w Polsce opracowała i prowadzi szkolenie z POP.

Tego typu programy otwierają szerzej drzwi przed osobami, które są gotowe poprosić o pomoc w rozwiązaniu ich problemów alkoholowych, ale nie są gotowe ani na abstynencję, ani do udziału w długim procesie terapeutycznym.

Jest to jedna z szans na redukcję szkód: społecznych, zdrowotnych, prawnych jakie do tej pory powstawały w wyniku nadużywania alkoholu.

Mamy nadzieję, że również na terenie naszej gminy program poszerzy ofertę Poradni Terapii Uzależnień w Międzyzdrojach i będzie nowym narzędziem do pracy z osobami, które potrzebują i chcą skorzystać z pomocy.

Program Ograniczania Picia to bardziej szansa niż zagrożenie w dotychczasowej praktyce terapeutycznej – twierdzi Jadwiga Fudała w swojej książce „Poza paradygmatem abstynencji – ograniczanie picia alkoholu jako cel terapii”.

Programy są formą terapii oferowaną od niedawna. Podstawową przesłanką ich powstania jest założenie, że pacjenci, którym zaoferowano możliwość wyboru celu terapii, mają większe szanse na sukces terapeutyczny, między innymi dlatego, że ludzie są bardziej skłonni do realizacji celów, które sami wybierają.

Programy te, oferujące naukę ograniczania picia, mają podobną efektywność do tych nakierowanych na abstynencję i powinny być traktowane jako opcja terapeutyczna w odniesieniu do niektórych grup pacjentów, zarówno pijących szkodliwie, jak i uzależnionych od alkoholu.

Z badań wynika, że, w porównaniu do pacjentów wybierających abstynencję, pacjenci programów ograniczania picia są młodszy, ich konsumpcja alkoholu jest na niższym poziomie, a wzór picia mniej problemowy. Osoby te rzadziej pochodzą z rodzin z problemem alkoholowym, mają niechętny stosunek do grup samopomocowych Anonimowych Alkoholików i do etykietki „alkoholika” jako takiej. Tym samym, osoby

o średnim albo znacznym zaawansowaniu uzależnienia prawdopodobnie będą mieć lepsze rezultaty leczenia w programach, których celem jest abstynencja.

Pacjent jest autonomiczną jednostką, która ma prawo wyboru celów i metod leczenia. Rolą terapeuty jest wydobywanie motywacji pacjenta do zmiany i wspomaganie procesu zmiany nałogowych zachowań poprzez odpowiedni dobór narzędzi i metod terapeutycznych. W programach ograniczania picia terapeuta nastawiony jest na współpracę z pacjentem i szanuje jego wybory. Za zgodą pacjenta udziela mu informacji o możliwościach i konsekwencjach różnych wyborów, a także wzmacnia jego poczucie samoskuteczności. Program ograniczania picia nakierowany jest na poprawę funkcjonowania psychospołecznego pacjenta, w tym zmianę jego postawy wobec spożywania alkoholu.

Z definicji wynika, że Program ograniczania picia to oddziaływanie indywidualne i/ lub grupowe nakierowane na wypracowanie zdyscyplinowanego wzoru konsumpcji alkoholu, zgodnego z ustalonym wspólnie z terapeutą planem picia, zawierającym zestaw zasad dotyczących używania alkoholu (ilość, częstość, kontekst, czas i miejsce)

Program skierowany jest do:

- osób pijących alkohol szkodliwie,
- osób uzależnionych od alkoholu.

Kwalifikacji do programu dokonują terapeuci.

Podczas konsultacji i sesji terapeutycznych pacjenci nie mogą być pod wpływem alkoholu.

Przeciwskazaniem do udziału w programie ograniczania picia jest:

- ciąża,
- wszelkie zaburzenia funkcji wątroby, np. marskość, zapalenie wątroby, podwyższone stężenia enzymów wątrobowych w surowicy,
 - choroby metaboliczne, np. cukrzyca,
 - choroby układu pokarmowego, np. choroba wrzodowa, zapalenie trzustki,
 - choroby układu krążenia, m.in. nieustabilizowane nadciśnienie tętnicze, stan po zawale serca i inne uszkodzenia mięśnia serca,
- choroby neurologiczne, np. padaczka, stan po udarze mózgu,
 - niedokrwistość,
 - zaburzenia psychiczne, m.in. niedawno przebyte majaczenia alkoholowe lub abstynencyjne napady drgawkowe, inna przewlekła psychoza alkoholowa, znaczące

zaburzenia funkcji poznawczych, w tym otępienie, psychozy nieorganiczne (np. schizofrenia, zaburzenia afektywne),

- długotrwałe przyjmowanie leków wchodzących w interakcje z alkoholem,
- przeciwwskazania prawne.

Formy terapii:

- sesje indywidualne,
- sesje grupowe (np. psychoedukacja, treningi umiejętności),
- sesje rodzinne,
- farmakoterapia.

Czas trwania:

- 8 - 12 tygodni, spotkania minimum raz w tygodniu.

Jeśli pacjent wyrazi zgodę na wspólną sesję z osobami bliskimi i pozwala na to jego sytuacja rodzinna zalecane są minimum dwa spotkania z pacjentem i członkami jego rodziny, celem których byłoby zapoznanie rodziny z zasadami programu, psychoedukacja, stworzenie środowiska sprzyjającego leczeniu.

Po ukończonym programie sesje indywidualne powinny odbywać się raz na kwartał, a monitoring telefoniczny raz w miesiącu (przez rok) – pod warunkiem uzyskania pisemnej zgody pacjenta na początku programu.

Pacjenci mogą zgłosić się ponownie, szczególnie w sytuacji zagrożenia lub powrotu do poprzednich wzorów picia.

Pacjenci, którzy w trakcie programu rozpoczęli farmakoterapię uzależnienia od alkoholu i ją kontynuują, powinni przez rok od zakończenia programu, zgodnie z zaleceniami lekarza, ale nie rzadziej niż raz na kwartał, uczestniczyć w konsultacjach z lekarzem psychiatrą.

Sposób organizacji:

- sesje indywidualne oraz sesje grupowe i rodzinne,
- sesje indywidualne.

Małgorzata Musialska

Inspektor ds. profilaktyki uzależnień

Źródło:

• Jadwiga Fudała, „Poza paradygmatem abstynencji – ograniczanie picia alkoholu jako cel terapii”, Wydawnictwo Remedium, 2017.

• www.etoh.edu.pl.

• „Zalecenia do tworzenia i realizowania programów ograniczania picia alkoholu w placówkach leczenia uzależnień”,

PARPA, 2016, www.parpa.pl.

Małgorzata Dziekan - Lider Pracy Socjalnej 2017

7 listopada 2017 r. w Operze na Zamku w Szczecinie odbyły się Zachodniopomorskie Obchody Dnia Pracownika Socjalnego, które uroczysto otworzył Marszałek Województwa Olgierd Geblewicz. Podczas imprezy, jak każdego roku, uhonorowani zostali laureaci konkursu marszałka województwa „Liderzy Służb Społecznych”.

W konkursie nagrody i wyróżnienia przyznano w 4 kategoriach.

W kategorii **Lider Pracy Socjalnej nagrodę otrzymała - Małgorzata Dziekan**, starszy pracownik socjalny w Ośrodku Pomocy Społecznej w Międzyzdrojach. Pani Małgosia, posiadając właściwe umiejętności zawodowe, od 35 lat służy drugiemu człowiekowi, niejednokrotnie wykracza przy tym poza ustalone normy czasowe, czy przyjęte schematy. Chętnie włącza się w inicjatywy mające na celu rozszerzenie oferty świadczonych przez OPS usług.

W imieniu własnym, jak i pozostałych pracowników OPS składam Pani Małgosi serdeczne wyrazy uznania za trud i pasję włożone w



codzienną pomoc osobom potrzebującym.

Zaangażowanie takich Pracowników Socjalnych pozwala ludziom funkcjonować w społeczeństwie, a także czyni ich życie piękniejszym.

Dziękuję za dobro i cierpliwość okazywane podopiecznym, oraz przekazywaną im wiarę w ludzką życzliwość.

Dziękuję również, że swoją wiedzą i doświadczeniem chętnie dzieli się z innymi, młodszymi pracownikami, przekazując im wyjątkowo cenne porady i wskazówki praktyczne, jakich próżno szukać w nawet najlepszych podręcznikach pracy socjalnej.

Elżbieta Jakubiak

Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej

Fundacja Motywacja i Działanie wyróżniona przez Marszałka Województwa

To kolejna nagroda dla Fundacji o randze wojewódzkiej. Tym razem została przyznana za produkt EVKA Vegebar. Wyróżnienie wręczył marszałek województwa zachodniopomorskiego Olgierd Geblewicz.

Fundacja z Międzyzdrojów od blisko dwóch lat realizuje w pobliskim Świnoujściu projekt EVKA Vegebar. To prospołeczny lokal gastronomiczny.

Wyróżnienie zostało przyznane za „3 x pierwsze”. Pierwszy podmiot ekonomii społecznej w Świnoujściu, pierwszy budujący strukturę kadr zatrudniania osób z niepełnosprawnością, pierwsze wegańskie miejsce w Świnoujściu.

Fundacja w projekcie EVKA

Vegebar realizuje kilka celów, przede wszystkim upowszechnia ekonomię społeczną, w której cele społeczne biorą górę nad zyskiem ekonomicznym, promuje zatrudnianie osób z niepełnosprawnością, ale też dba o świat zwierząt czemu przyświeca idea weganizmu czy wegetarianizmu.

W grudniu br. roku Fundacja zakończy swój projekt.

Fundacja Motywacja i Działanie



Wystartowała kampania promująca trzeźwość wśród młodzieży

„Z dala od alkoholu”

Alkohol to najczęściej wybierana przez młodzież substancja psychoaktywna, jest ona bardziej popularna niż papierosy i narkotyki. Badanie ESPAD wykazało, że spośród wszystkich województw, to w naszym regionie uczniowie trzecich klas gimnazjum piją najwięcej alkoholu. Aby zwiększyć świadomość młodych ludzi na temat szkodliwości spożywania tego trunku stowarzyszenie „Równość na fali” zainauguowało kampanię pt. „Z dala od alkoholu”.

Według badań ESPAD (Instytut psychiatrii i Neurologii) zrealizowanych w 2015 r. na grupie 15 -18 - latków, w czasie ostatnich 30 dni przed badaniem 13% uczniów z młodszej grupy wiekowej i 20% ze starszej chociaż raz upiło się w takim stopniu, że doświadczało zaburzeń równowagi, mowy lub nie pamiętało co się z nimi działo.

Kampania „Z dala od alkoholu” ma zasięg wojewódzki, a jej celem jest podniesienie świadomości młodzieży, głównie w przedziale wiekowym 15-18 lat, na temat szkód wynikających ze spożywania alkoholu oraz promocja trzeźwości.

Skutki, zagrożenia, wskazówki dotyczące sposobów odmawiania picia tego trunku, a także prawdziwe historie zostały przedstawione na stronie internetowej <http://www.zdalaodalkoholu.pl> oraz fanpage'u <http://www.facebook.com/zdalaodalkoholu>.

Zdrowy styl życia promowany jest także na plakatach i ulotkach rozprowadzanych na terenie województwa.

Działanie sfinansowano ze środków Wojewódzkiego Programu Przeciwdziałania Uzależnieniom na lata 2012-2020, ujętych w budżecie województwa zachodniopomorskiego w 2017 r.

OPS

BĄDŹ Z DAŁA OD ALKOHOLU

PICIE ALKOHOLU W OKRESIE DOJRZEWANIA MOŻE SPOWODOWAĆ NIEODWRACALNE SZKODY W TWOIM ORGANIZMIE!



Alkohol obniża odporność organizmu, prowadzi także do wielu innych zaburzeń.

Alkohol jest najłatwiej dostępnym i przez to najczęściej używanym ze środków odurzających, a powszechne przyzwolenie sprawia, że piją nie tylko dorośli, ale również młodzież i dzieci.

Nawet mała ilość alkoholu może mieć bardzo negatywne skutki. Po alkoholu poważnemu zaburzeniu ulega zdolność oceny rzeczywistości, refleks i koordynacja ruchowa.



Alkohol jest przyczyną sytuacji, które trudno jest przewidzieć np. wypadki, złamania, gubienie rzeczy, zachowania agresywne, stanie się ofiarą napadci lub molestowania, niekontrolowane przysięganie.

Alkohol ogranicza zdolność uczenia się, zapamiętywania i logicznego myślenia.



Alkohol i nikotyna zabijają więcej ludzi niż wszystkie inne środki odurzające.



Pamiętaj że...

Szybkość z jaką organizm przetwarza alkohol jest stała i nie ma sposobów by ten proces przyspieszyć. Nie pomoże ci kawa, tłusty posiłek czy np. zimny prysznic.

Osoby nietrzeźwe robią rzeczy, których później żałują; uszkadzają swoje zdrowie i życie osobiste, sprawiają cierpienia swoim najbliższym.

Alkohol wpływa na procesy zachodzące w mózgu; powoduje zmiany myśli, uczuć i zachowań.

Naucz się odmawiać alkoholu. Bądź pewny siebie i asertywny!

 www.zdalaodalkoholu.pl
 [facebook.com/zdalaodalkoholu](https://www.facebook.com/zdalaodalkoholu)




Sfinansowano ze środków Wojewódzkiego Programu Przeciwdziałania Uzależnieniom na lata 2012-2020, ujętych w budżecie Województwa Zachodniopomorskiego w 2017 r.

Pomoc i wsparcie w Gminie Międzyzdroje zapewniają:

- **Konsultacje psychologiczne:**
Izabela Kiljan, w czwartki od godz. 14.00 – 18.00, w piątki od godz. 9.00 do 12.00, tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;
- **Konsultacje psychologiczne i psychoterapia systemowa:**
Anna Michalak, w soboty od godz. 9.00 do 14.00 tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;
- **Konsultacje psychologiczne i psychoterapia:**
Roksana Nowodworska, środy od godz. 12.00 do godz. 15.00; Czwartki od godz. 10.00 do godz. 15.00 tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;
- **Mediacje:** tel. 91 32 80 311. 91 32 78 368;
- **Konsultacje prawne:**
Przemysław Ślowski, 91 32 81 053, 91 32 80 311;
- **Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych:**
Ewa Lewandowska we wtorki w godz. 8.00-9.00, tel. 91 32 78 368; 91 32 81 919 (po godz. 11.30);
- **Program psychoedukacyjny dla osób stosujących przemoc:**
Aneta Całus tel. 91 32 78 368, 501 788 894;
- **Program psychoedukacyjny dla osób doznających przemocy:**
Aneta Całus, tel. 91 32 78 368, 501 788 894;
- **Terapia uzależnień i współuzależnienia od alkoholu oraz od substancji psychoaktywnych - Poradnia Terapii Uzależnień:**
Karolina Flacht, tel. 506 59 11 64, Aneta Całus, tel. 501 788 894,
Bartosz Ślaski, tel. 504 587 341, Dr Krzysztof Klepacki;
- **Program psychoedukacyjny „Grajki pomagajki”:**
Pracownia Motywacja i Działanie tel. 699 654 608;
- **Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie:** Iwona Skórkowska tel. 91 328 03 11;
- **Świetlica Środowiskowa „ISKIERKA”:**
Ewa Lewandowska, od poniedziałku do piątku od godz. 11.30-17.30, tel. 91 328 19 19 ul. Kolejowa 29;
- **Klub Abstynenta „Rozwaga”:** Zofia Durka, ul. Cicha 2, tel. 91 328 27 30, od poniedziałku do soboty godz. 16.00-20.00.

Małgorzata Musialska
Inspektor ds. profilaktyki uzależnień