

ISSN 1898-5599

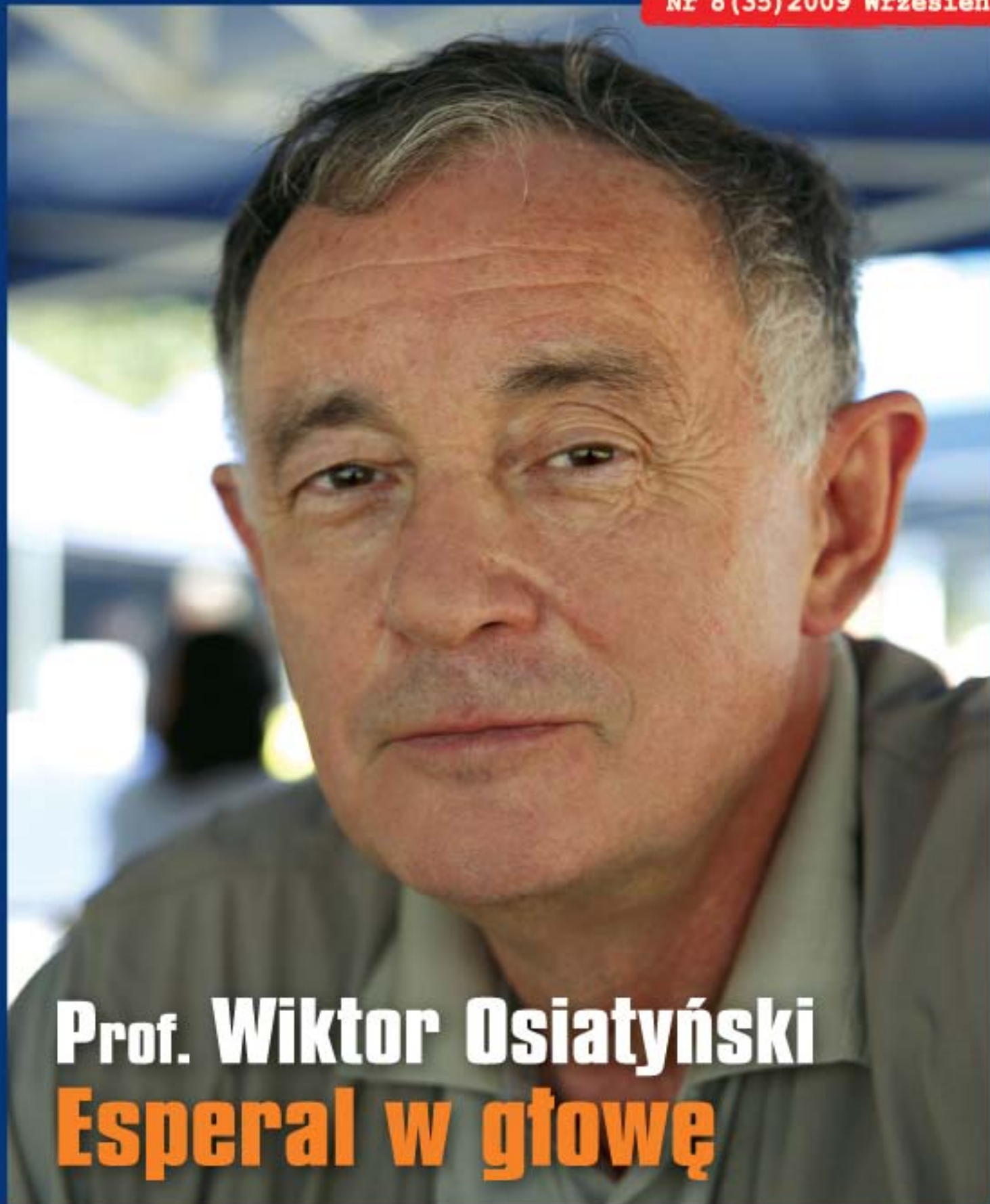
Wrocław - Dolny Śląsk nakład 10 000

egzemplarz bezpłatny

ludzka sprawa

niezwykły magazyn dla zwykłych ludzi

Nr 8 (35) 2009 Wrzesień



Prof. Wiktor Osiatyński
Esperal w głowę

projekt

step
by step

młodzieżowe
centrum
informacji
i rozwoju

Przyjdź Zapraszamy

Leśnica
ul. Skoczylasa 8

Brochów
ul. Koreańska 1A

Śródmieście
pl. Macieja 11

warsztaty

szkolenia

spotkania

informacje



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego oraz budżet państwa w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki.



Drodzy Czytelnicy,

wrzesień i wielkimi krokami zbliża się jesień, skończyły się wakacje. Dla jednych to radość z powodu powrotu do szkoły, dla innych stres związany z pójściem tam po raz pierwszy. Co robić aby nie był on tak duży: przeczytać w „Ludzkiej Sprawie” tekst o samodzielnym siedmiolatku... Polecamy również wywiad z profesorem Wiktorem Osiatyńskim, który mówi o swoim problemie alkoholowym, opowiadając jednocześnie o własnej, wcale nie łatwej drodze do trzeźwości. W tym numerze gazety relacjonujemy również obchody trzydziestej piątej rocznicy powstania w Polsce ruchu Anonimowych Alkoholików i mówimy o pozytywnych skutkach rzucenia palenia. Zapraszamy na spacer po Wrocławiu, do przeczytania dobrej lektury i wycieczkę po naszej stronie internetowej www.ludzkaSprawa.pl.

redakcja

Redaktor naczelny:

Anna Morawiecka

Sekretarz redakcji:

Monika Filipowska

Redaguje zespół

Projekt okładki: anief

Skład: Jacek Budziszewski

Wydawca:

Stowarzyszenie NASZE MIASTO WROCLAW

Adres do korespondencji:

50-540 Wrocław, ul. Orzechowa 42/14

tel. 0607 408 416

e-mail: redakcja@ludzkaSprawa.pl

www.ludzkaSprawa.pl

Dystrybucja i reklama: Janusz Ogrodnik

e-mail: j.ogrodnik@ludzkaSprawa.pl

Na okładce: prof. Wiktor Osiatyński

Zdjęcie: Anna Smarzyńska

W numerze:

4 **Esperal w głowę**

Lepiej wszyć, twierdzi profesor Wiktor Osiatyński

7 **35. lecie AA**

Ogólnopolski zlot we Wrocławiu

8 **Skutki palenia**

I korzyści rzucenia

9 **Mój Tato**

Nigdzie się nie wybierał...

10 **Czas do szkoły**

List rzecznika praw dziecka

11 **Samodzielnny siedmiolatek**

Rzecz o szkolnych stresach dzieci i rodziców

12 **Mężczyzna, który nienawidził kobiet**

Dziewczyna, która igrała z ogniem

13 **Centrum Integracji Społecznej**

Szkolenia dla bezrobotnych

14 **MOPS**

Zasiłek rodzinny

15 **Spacer po Wrocławiu**

Plac Grunwaldzki - część trzecia



Z przyjemnością informujemy, że również w tym miesiącu, dzięki współpracy z Urzędem Marszałkowskim Województwa Dolnośląskiego magazyn Ludzka Sprawa kolportowany będzie w całym regionie. Za pomoc w przygotowaniu dolnośląskiego dodatku LS dziękujemy szczególnie paniom Agnieszce Bendyk – kierownicze Działu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień Wydziału Zdrowia Departamentu Polityki Zdrowotnej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego oraz pracownicy tego działu Ewie Chmielowicz. Wszystkich Państwa zachęcamy do współpracy, ciekawe teksty czy informacje prosimy przysyłać na nasz adres mailowy: redakcja@ludzkaSprawa.pl, lub na adres do korespondencji: 50-540 Wrocław, ul. Orzechowa 42/14.

We Wrocławiu znajdziecie nas między innymi w Urzędzie Marszałkowskim (Wybrzeże Juliusza Słowackiego 12-14), Wydziale Zdrowia Urzędu Miejskiego (ul. Zapolskiej 2/4), w MOPS (ul. Strzegomska 6), w Urzędzie Pracy (ul. Powstańców Śląskich 98), Dolnośląskim Centrum Informacji Kulturalnej OKiS (Rynek-Ratusz 24), Centrum Informacji i Rozwoju Społecznego (pl. Dominikański 6), Muzeum Architektury (ul. Bernardyńska 5). Ponadto w taksówkach Radio Taxi Serc oraz publicznych i niepublicznych placówkach służby zdrowia. Na Dolnym Śląsku o numer gazety pytaj w urzędach powiatowych i w wybranych stowarzyszeniach zajmujących się problemami społecznymi.

Redakcja „Ludzkiej Sprawy” poszukuje przedstawiciela handlowego. Do zadań takiej osoby należało będzie pozyskiwanie reklam do wydania papierowego i internetowego „Ludzkiej Sprawy”. Praca na umowę zlecenie, warunki finansowe do uzgodnienia. CV i list motywacyjny prosimy wysłać na adres: redakcja@ludzkaSprawa.pl.

Esperal w głowę

Z **Wiktorem Osiatyńskim** rozmawia **Anna Morawiecka**

Anna Morawiecka: Co się z człowiekiem musi stać, żeby sam przed sobą przyznał, że jest alkoholikiem?

Profesor Wiktor Osiatyński: Musi być bardzo źle, musi uznać, że przyczyną tego zła w dużej mierze jest to, co sam robi. Musi przekroczyć barierę obwiniania innych albo tłumaczenia i wyjaśniania pretekstu, który spowodował kolejne upicie się. To jest bardzo trudne. Podobna mi się powiedzenie, że człowiek może przewrócić się tysiąc razy, ale nie upadnie, dopóki nie powie sobie, że ktoś go popchnął. Bo kiedy ktoś cię popycha, jesteś bezsilny – upadasz nie ze swojej winy, nic nie możesz zrobić. Dopiero kiedy uznajesz, że powodem upadku był twój błąd, twoje potknięcie, to możesz próbować to naprawić, bardziej uważać. Takie przyznanie się do błędu, własnej słabości, nie jest łatwe. Analogicznie – człowiekowi uzależnionemu bardzo trudno samemu przyznać się do upadku. Dlatego często potrzebna jest pomoc. Pomoc mądrej rodziny, mądrego pracodawcy, czy dobrego terapeuty, prokuratora, sędziego albo drugiego alkoholika. Tak naprawdę ten krok do wzięcia odpowiedzialności za własne życie i za siebie składa się z dwóch kroków. Pierwszy, to przymuszenie do tego, żeby go zrobić, najlepszy po temu jest mądry pracodawca, sędzia, ktoś z rodziny. Drugi, to podanie ręki, żeby wejść na inną drogę, i do tego przydaje się drugi alkoholik. Często mówi się, że aby człowiek uzależniony zrobił coś ze swoim życiem, musi sięgnąć dna. Ale na tym dnie większość ludzi po prostu umiera. Mówi się również, że aby, ktoś sięgnął dna, to trzeba

mu to dno przybliżyć, nie puszczać płazem nie tylko samego picia, tylko wszystkich konsekwencji tego picia: finansowych, prawnych, rodzinnych... Jest to oczywiście warunek konieczny, ale niewystarczający. Jeśli wobec pijanego czy skacowanego zastosujesz tylko kategorię odpowiedzialności, to zgnije on w więzieniu... Bardzo ważne jest dlatego podanie ręki.

Często jest tak, że nawet się próbuje to zrobić. Weźmy na przykład sytuację alkoholika aresztowanego za znęcanie się nad rodziną, dostaje wyrok w zawieszeniu i skierowanie na leczenie. Daje mu się szansę, ale on twierdzi, że leczenia nie potrzebuje, bo przecież nie jest żadnym alkoholikiem...

Oznacza to, że jest mu bardzo trudno, że może musi jeszcze dłużej pocierpieć, sięgnąć innego dna. Niestety, ani rodzina, ani sędzia czy pracownik socjalny na to nie ma już żadnego wpływu. Jeżeli ktoś może pomóc, to tylko drugi alkoholik, który mniejszym czy większym przypadkiem znajdzie się koło niego i powie: *stary, ja byłem w takiej samej sytuacji i spojrz, teraz jestem gdzie indziej...* Ale to nie jest proste. Bo z reguły jesteśmy nadopiekuńczy, wydaje nam się, że jesteśmy odpowiedzialni za nich. A my jesteśmy odpowiedzialni **wobec nich, nie za nich**, bo każdy powinien być odpowiedzialny za siebie. Trzeba umieć się pogodzić z faktem, że drugi człowiek może podjąć takie działania, które doprowadzą do samouniżnienia. Może konieczne jest postawienie się w obliczu tak dramatycznej sytuacji, żeby zechcieć skorzystać z pomocy i coś zmienić.

Co się stało w Pana życiu?

Ludzie wokół mnie mniej lub bardziej konsekwentnie zwracali uwagę, że moje różnego rodzaju kłopoty i porażki życiowe są rezultatem nadużywania alkoholu. Ja zawsze uważałem, że powodem mojego picia są moje problemy, a ludzie wokół mnie (zwłaszcza, kiedy byłem w Ameryce) konsekwentnie pokazywali mi, że jest odwrotnie i wszelkie problemy wynikają z mojego picia. Mówili: *sluchaj, jesteś mądry, inteligentny, ale się unicestwisz przez pijaństwo*. Odpowiadałem: *odpieprzcie się, piszę książki i muszę nabrać dystansu albo się wyluzować*. Jak ja ich wtedy nie lubiłem... Jednak przekaz tych obecnych w moim życiu ludzi jakoś do mnie dochodził. Teraz ich bardzo cenię i w każdą rocznicę swojej trzeźwości dzwonię z podziękowaniami. Inaczej bym umarł, tak jak wielu moich przyjaciół: Iredyński, Kofta. W latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych byłem człowiekiem znanym i tu, w Polsce, miałem dość wysoką pozycję (przynajmniej tak mi się wydawało) i żeby sięgnąć dna, i spaść z tej wysokości, to człowiek musiał się zabić. Natomiast ja miałem tyle szczęścia, że pojechałem do Ameryki i tam nie mogłem picować, że jestem pisarzem albo dziennikarzem. Byłem wykładowcą na słabym uniwersytecie i koledzy potrafili nie dopuścić mnie do pracy, kiedy byłem pijany. Tam byłem bliżej dna, na które mogłem bezpiecznie opaść. Jednocześnie wiedza, w jaki sposób uzyskać pomoc, była tam bez porównania większa niż w Polsce. Dlatego, kiedy wytrzeźwiałem, podjąłem bardzo wiele działań upowszechniających formy pomocy osobom

Dwanaście Kroków AA

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, *jakkolwiek Go pojmujemy*.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.
11. 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.
12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

Wiktor Osiatycki – doktor socjologii, doktor habilitowany prawa, konstytucjonalista, współtwórca Konstytucji RP. Profesor Uniwersytetu Środkowoeuropejskiego w Budapeszcie, wykładowca na uniwersytetach w USA i w Sienie we Włoszech. Autor ponad dwudziestu książek z różnych dziedzin.

W 1983 roku przeszedł leczenie alkoholizmu; w 1988 roku założył Komisję Edukacji w Dziedzinie Uzależnień przy Fundacji Batorego w Warszawie; w 1990 roku publicznie przyznał się w telewizji do swego alkoholizmu. Autor książek *Alkoholizm: Grzech czy choroba* (1991); *Rehab* (2004); *nagroda im. Józefa Tischnera*; *Akoholizm: i grzech, i choroba, i...* (2007). Od 20 do 23 sierpnia 2009 roku przebywał we Wrocławiu na Zlocie Radości z okazji 35. rocznicy AA w Polsce.



Fot. Anna Smarzyńska

uzależnionym, jednym z nich było moje publiczne przyznanie się do alkoholizmu. Przy Fundacji Batorego założyłem też komisję edukacji, której głównym celem było edukowanie tak zwanych strażników bram (kuratorów, prokuratorów, sędziów czy pracowników socjalnych, lekarzy pierwszego kontaktu), jednym słowem wszystkich tych, którzy stykają się z alkoholikiem zanim jest on gotów uświadomić sobie, że ma problem, tych, którzy mogą powiedzieć: *masz problem i jeśli będziesz chciał, jeśli będziesz gotów, pokażemy ci drogę czy możliwość wyjścia.*

Był taki moment w Pana życiu, że stanął Pan przed lustrem i powiedział sobie: Osiatyński, ty jesteś alkoholiczkiem?

Nie, to nie tak. Nikt się nie uzależnił w piątek o piętnastej i nikt nie wytrzeźwiał w sobotę o siedemnastej. To był długi proces. Najpierw byłem zmęczony tymi nieustannymi cyklami pijackimi, nie umiałem sobie z tym poradzić. Zaklinałem się przed samym sobą, że nie będę pił, znowu piłem ciągiem, te ciągi były coraz krótsze... Potem trafiłem na kogoś, kto mi udzielił pomocy, siadł przy mnie i opowiedział o swoim lęku, samotności, poczuciu winy, złości. Uświadomiłem sobie, że przez większość swojego życia czułem się podobnie... i poszedłem do AA i też nic nie rozumiałem. Chodziłem na mitingi przez trzy miesiące, dziś się z tego śmieję, ale wtedy tłumaczyłem sobie, że pomagają mi to w pisaniu kolejnej książki i ma sprawić, żebym słuchając opowieści o tym, co strasznego niektórym ludziom się wydarzyło, bał się, że jak wypiję, to staną mi się podobne okropności... Zupełne zaprzeczenie tego, czym jest budowanie samego siebie. Potem poszedłem na leczenie, ot tak, sadząc, że nie mam żadnego problemu i nie jestem żadnym alkoholiczkiem. Dopiero w trakcie leczenia, po tym wszystkim, co stało się wcześniej, trafiłem do grupy tera-

peutycznej, gdzie zrozumiałem, że mam problem.

Na czym polega fenomen AA? Czy nie jest to takie trochę zaklinanie problemów, czy nie jest to coś na kształt sekty, której członkowie jak mantrę powtarzają wyuczone kwestie?

Niektórzy powtarzają jak mantrę i co z tego? Na tym polega istota pewnych rytuałów czy religii. Nie trzeba tłumaczyć, wyjaśniać niczego, tylko wystarczy coś zrobić, coś powtórzyć. Jest to pewnego rodzaju skrót. A na czym polega fenomen AA? Na identyfikacji. U człowieka, którego się o coś oskarża, bardzo silne jest poczucie lęku i działanie mechanizmów obronnych. Zwłaszcza, jeśli się go oskarża o cechy charakteru, a nie o konkretne zachowanie. Natomiast drugi alkoholicz siada koło tego, który pije, czy właśnie skończył picie, i nie mówi o nim, tylko mówi o sobie. Jeśli dobrze to robi, koncentrując się na tym, co czuł, co przeżywał, to rodzi identyfikację i często chęć, by dowiedzieć się, co on robi, by nie pić. Lekarz czy terapeuta są bardzo potrzebni i często bardzo skuteczni, ale oni bardzo ogólnie mówią, co alkoholicz ma zrobić, co powinien zrobić. Natomiast anonimowi alkoholicy ze swojego doświadczenia wiedzą, co konkretnie robić, żeby nie pić. Jakie metody stosować, co robić wobec alkoholu, jak nauczyć się odmawiać, jak odmawiać nieagresywnie, bez złości, jak zlikwidować stres. Problemem alkoholiczki nie jest alkohol, tylko nieumiejętność radzenia sobie z własnymi uczuciami, ich wyrażania, dbania o własne interesy czy życia z innymi ludźmi bez alkoholu. Tego można się nauczyć i tego wzajemnie od siebie alkoholicy się uczą przez konkretne zachowania. W AA jest powiedzenie: *przymieść ciało, a głowa sama przyjdzie.* Najpierw mam być trzeźwo, a potem się dowiem dlaczego, po co

i z czego to wynika. Albo się nie dowiem. Dwanaście kroków anonimowych alkoholiczków jest sformułowanych w pierwszej osobie liczby mnogiej czasu przeszłego dokonanego: *my przyznaliśmy, my zrobiliśmy – jak chcesz, to zrób to samo.* Te dwanaście kroków, to program przebudowy własnego życia, pogodzenia się z nim po to, aby zawarta w alkoholu endorfina nie była potrzebna, żeby względnie spokojnie radzić sobie ze stresem, złością, przeciwnościami losu, nie sięgając po wyuczone lekarstwo, jakim był alkohol. I to jest bardzo, bardzo skuteczne. Równie skuteczna jest czterotygodniowa, oparta na podobnym modelu, profesjonalna terapia (Model Minnesota patrz ramka) i potem AA. Jak się wychodzi z terapii, to dopiero wtedy człowiek jest porypany, bo już wie, że jest alkoholiczkiem, że nie może pić, a jeszcze nie umie żyć. Myślę, że najbardziej nieprzyjemny wobec rodziny i bliskich to ja byłem wcale nie wtedy, kiedy piłem. Tylko przez pierwsze dwa lata, gdy nie piłem. Wtedy byłem pokrecony tak, że trudno sobie wyobrazić, a już nie miałem lekarstwa i musiałem się nauczyć żyć. Na dodatek jest tak, że kiedy jako pijący alkoholicz byłem trzeźwy, to wszyscy mi mówili, jaki to ja jestem fantastyczny, bo jak piłem, to podobno diabeł we mnie wstępował. To ja sobie myślałem, że jak przestałem pić, to już jestem taki świetny, że mnie wszyscy po nogach powinni całować i na rękach nosić... a było zupełnie inaczej. Ktoś mi kiedyś bardzo ładnie powiedział: *czy ty myślisz, że jak pijany skurwysyn przestaje pić, to on się od razu staje aniołem? On się najpierw staje trzeźwym skurwysynem, a potem ma całe życie pracy nad tym, żeby przestać takim być.* I na tym polega praca w AA, to naprawdę ciężka praca.

Jak długo Pan nie pije?

cd. s. 6

cd. ze s. 6

Dwadzieścia sześć lat, trzy miesiące i dwadzieścia dziewięć dni.

Czy to rzeczywiście jest tak, że dla człowieka uzależnionego nawet najmniejsza dawka substancji, od której jest uzależniony powoduje powrót do nałogu?

Nie wiem, nie sprawdzałem tego. Doświadczenie innych ludzi, którzy mieli wiele lat trzeźwości i wypili jeden kieliszek, jest takie, że pili potem następny, kolejny i bardzo szybko wracali do takiego samego stanu jak przed terapią. Moje przemyślenia są takie, że alkoholizm jest problemem głównie psychicznym. Opowiem pewną historię. Jeszcze w szkole średniej grałiśmy z kolegami trzy razy w tygodniu w koszykówkę. I raz na jakiś czas w szatni podejmowaliśmy decyzję, że idziemy kilometr dalej do knajpy *Fantazja* napić się wina, co nam strasznie imponowało. Wtedy tego nie zauważałem, ale teraz już wiem, że myśmly wtedy, idąc do knajpy, zachowywali się tak, jakbyśmy już byli pijani. Zaczepialiśmy dziewczęta, krzyczeliśmy, śpiewali. To rozluźnienie, które następuje pod wpływem alkoholu, wstępowało w nas wcześniej, pod wpływem decyzji, że będziemy pić. Wtedy puszczały bariery, napięcie się było tylko dodatkiem. Wydaje mi się, że coś podobnego dzieje się z człowiekiem uzależnionym. To nie przypadkiem zjedzony cukierek z alkoholem, czy łyk wina zamiast soku powoduje powrót do picia. Tylko decyzją, odrzucenie, rozluźnienie pewnej reguły może być nieobliczalne w skutkach. Kiedyś zmordowany po jakimś ciągu powiedziałem bratu, który zupełnie nie rozumiał moich problemów, że chyba sobie zaszyję esperal, odpowiedział: *ty sobie zaszyj najlepiej dwa. Jeden w dupę, drugi w głowę* i on miał rację, że to w mózg trzeba esperal zaszywać a nie w dupę...

Panie Profesorze, dużo się również mówi o tak zwanym współuzależnieniu, czy syndromie DDA (dorosłych dzieci alkoholików). Na czym to polega?

Łatwo to będzie zrozumieć, jeśli pomyśli się, że alkoholizm jest chorobą kontroli. To znaczy alkoholik poświęca swoje myślenie, działanie, funkcjonowanie udowadnianiu sobie i innym, że nie ma problemu i ma kontrolę nad alkoholem, że tym razem może wypić i będzie inaczej. Wcześniej może zakąska mu zaszkodziła albo żona wkurzyła, to teraz bez niej się napije... i wali głową w mur i nie może z tego muru niczego się nauczyć. Jeśli pomyślimy teraz o rodzinie, to żona alkoholika ma identyczny problem. Ona chce go kontrolować. I ona coraz bardziej zajmuje się nim, a nie swoim życiem. Nie rodziną, nie dziećmi, tylko albo załatwia sprawy alkoholika, albo go leczy z kaca, albo

dzwoni do pracy, że jest chory i kłamie... strategia alkoholika jest taka: ja się napiję, ale pani niech poniesie konsekwencje tego picia. Żona, matka, bliscy alkoholika, to cudowne ofiary. Te osoby mają wtedy też problem, ponieważ chcą to kontrolować, nie potrafią... Poza tym marzeniem żony alkoholika nie jest, żeby był trzeźwy, tylko żeby pozostawał w fazie niepicia, bo wtedy ma poczucie winy, wyrzuty sumienia, wyszoruje podłogę, pozmywa, pójdzie po zakupy. Dopóki się znowu nie napije, jest na klęczkach i na kolanach. Żony przyzwyczały się do tego, że warto przejść jego ciąg pijacki, tylko po to, aby potem przez kilka dni mieć takiego niewolnika... a mąż jak zaczyna naprawdę i na trwale trzeźwieć, to niewolnikiem nie chce być, tylko chce mieć miejsce w rodzinie i mówi *posuń się*, a tam nie ma gdzie się posunąć, bo żona zajęła się dziećmi i nie będzie jej jakiś p... pijak mówił, że on teraz też chce z dziećmi. Bo gdzie on był przez ostatnie dwadzieścia lat? To naprawdę bardzo wiele trzeba samemu ze sobą zrobić i temu służy program Al-Anon (patrz ramka), żeby zmienić swoje życie, nie alkoholika. Wiele osób chodzi do Al-Anon, a alkoholik dalej pije, ale te osoby żyją lepiej. Bo w tym sensie alkoholizm to choroba zakaźna. Ona jest zakaźna duchowo. Zaraża duszę.

Opowiadał Pan anegdotę o bolącej nodze i lekarzu, który zalecił pewien określony sposób postępowania i pigułkę, a na kolejną

MODEL MINNESOTA

Program leczenia alkoholizmu stworzony w Instytucie Johnsona w Minneapolis. Model ten opiera się na kilku założeniach:

- alkoholizm jest chorobą – alkoholicy powinni być leczeni, a nie karani;
- alkoholizm jest chorobą chroniczną, która wymaga określonego sposobu leczenia, niezależnie od jej przyczyn;
- alkoholizm powoduje zaburzenia w wielu sferach funkcjonowania jednostki – programy psychoterapii powinny uwzględniać pomoc w rozwiązywaniu wielu problemów równocześnie;
- motywacja nie jest warunkiem koniecznym osiągnięcia pozytywnych efektów terapii, gdyż podstawowym symptomem jest zaprzeczanie, które pojawia się na różnych etapach trzeźwienia.

Model ten opiera się na założeniach opieki, nie – wyzdrowienia. W związku z tym kładzie się nacisk na pomoc choremu w radzeniu sobie z chorobą, przy akceptacji wynikających z niej ograniczeń, takich jak całkowita rezygnacja

prośbę o wytłumaczenie przyczyny bólu i konsekwencji, wyrzucił Pana za drzwi. Powiedział Pan, że to było pierwsze spotkanie z Siłą Wyższą, były kolejne spotkania?

Potem to była grupa AA, inny alkoholik. Przez medytacje i modlitwę dochodziłem do Siły Wyższej, bardziej uniwersalnej. Przybierała ona charakter poszukiwań religijnych, ale nigdy w sposób trwały i długi. Kościół jako reprezentant tej Siły nigdy dla mnie na stałe nie zaistniał, natomiast Bóg, jakkolwiek Go NIE rozumiem, tak. On jest dla mnie bardzo dobry, serdeczny. On mi na wszystko prawie pozwala, tylko kiedy odmawiam *Ojciec nasz*, to tam, gdzie jest: *bądź wola Twoja, a nie moja*, bo to o to chodzi. Czasem mówię, że mnie Bóg, jakkolwiek Go nie rozumiem, potrzebny jest przede wszystkim po to, żeby pomagał mi rozróżnić między tym, czego ja chcę, a czego ja potrzebuję. Ja bardzo dużo rzeczy chcę. Kobiety mi się podobają i ze wszystkimi do łóżka chciałbym pójść, a Pan Bóg mi mówi: *fantastycznie, masz do tego prawo, ale ja ci tego nie dam, bo ty tego nie potrzebujesz*. W ten sposób bardzo dobrze radzę sobie z frustracją albo jak coś jest nie po mojej myśli. Wtedy zawsze mogę pomyśleć, że Stary ma wobec mnie inne plany... ja co prawda czegoś chcę, ale On uznał że tego nie potrzebuję. Taka jest moja Siła Wyższa. Mamy świetne ze sobą relacje.

z alkoholu czy zmiana stylu życia. Przebieg leczenia jest strukturalizowany, ściśle kontrolowany i nastawiony na szybką zmianę.

W roli terapeutów występują profesjonalni psychoterapeuci lub alkoholicy o dłuższych okresach abstynencji, często uczestniczący w grupach AA.

pod red.H. Sęk (2005) *Psychologia kliniczna. T. II*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN

AL-ANON

Oparta na tradycjach Dwunastu Kroków AA grupa wzajemnej pomocy dla członków rodzin alkoholików. Ruch Al-Anon powstał, gdy żony pierwszych uczestników AA odkryły, że problemy w pożyciu z małżonkami pojawiały się niezależnie od tego, czy aktualnie pili, czy pozostawali w abstynencji.

Program Al-Anon jest oparty na założeniu, że jedyną osobą, którą człowiek może zmienić i kontrolować, jest on sam. Członkowie grup są zachęceni, by niezależnie od poczynań alkoholika w rodzinie, znaleźli dla siebie nowy, akceptowalny styl życia.

Ogólnopolski zlot we Wrocławiu

35. lecie ruchu AA w Polsce

Mirek ma 31 lat i – tak mówi – spieprzone życie. Siedzi na ławce pod Iglicą i opowiada, jaki był głupi:

– *Straciłem żonę, córkę, pracę, wszystko! Nie usprawiedliwia mnie fakt, że praktycznie nie znam pojęcia rodzinnego domu. Mama zginęła tragicznie, gdy miałem rok. Ojciec z rozpacy zaczął pić. Najpierw wychowywali mnie dziadkowie, gdy miałem pójść do szkoły, z powrotem trafiłem pod „skrzydła” taty, który związał się z dużo młodszą od siebie kobietą, również chętnie zaglądającą do kieliszka, co on. Całe moje dzieciństwo upłynęło pod znakiem wódki. Przysięgałem sobie wtedy, że nigdy nawet jej nie spróbuję...*

– Spróbowałeś?

– Jak cholera!

– Co to znaczy – jak cholera?

– Zaczęłem i już nie przestałem.

– Ale przestaniesz?

– Chcę. Dlatego tu jestem...

Ponad sześć tysięcy osób z całej Polski przyjechało do Wrocławia na zlot zorganizowany w 35. rocznicę istnienia ruchu Anonimowych Alkoholików w Polsce. Od piątku do niedzieli (21-23 sierpnia) Hala Stulecia przeżywała prawdziwe oblężenie.

Zlot Radości – Święto „Zdroju”, przebiegający pod hasłem TRZEŹWI, ODPOWIEDZIALNI, RADOŚCI, przypominał wielki rodzinny piknik. Pod Iglicą rozstawione zostały gigantyczne parasole, w których cieniu biesiadowali uczestnicy zlotu. Chociaż wszyscy bawili się wyśmienicie, słychać było dźwięk gitar i serdeczny śmiech, na suto zastawionych drewnianych ławach próżno było szukać alkoholu w jakiegokolwiek postaci. Również kolorowe parasole pozbawione był wszechobecnych reklam piwa.

– *Teraz już wiemy, że można czadowo bawić się „o suchym pysku”* – mówi Rysiek z Kłodawy. – *Niech pani przyjdzie zobaczyć dziś wieczorem na potańcówkę...*

Ruch AA zapoczątkowany został w USA. W 1935 roku spotkało się tam dwóch mężczyzn – makler giełdowy z Nowego Jorku, Bill W. i dr Bob, chirurg z Akron w Ohio. Obaj

uznawani byli wówczas za alkoholików w beznadziejnym stanie, po wielu nieudanych próbach zerwania z nałogiem. Odbyli kilka rozmów, mówiąc tylko o swoim picciu, i ze zdziwieniem stwierdzili, że w ten sposób pomagają sobie nawzajem i zachowują abstynencję.

Obecnie AA istnieje w ponad 150 krajach świata. Idea dotarła do Polski w drugiej połowie lat pięćdziesiątych. Pierwsza grupa – Eleusis, istniejąca do dziś, powstała jesienią 1974 roku w Poznaniu.

Pierwszy ogólnopolski zlot AA odbył się w październiku 1984 roku w Poznaniu. Obecnie organizowane są co pięć lat, jednak członkowie wspólnot spotykają się w międzyczasie na zlotach, na które zapraszają poszczególne grupy i regiony.

Przygotowanie wrocławskiego święta osób, którym udało się zerwać z nałogiem degradującym umysł i ciało, budziło naprawdę szczerą podziw. Zadbano o znaczki identyfikacyjne, materiały informacyjne, w tym program zlotu, zawierający plan Hali Stulecia z zaznaczeniem miejsc, w których przez trzy dni trwały spotkania i mityngi, wystawy i prezentacje, gdzie

nabyć można było stosowną literaturę albo uzyskać informacje na temat możliwości noclegowych, atrakcji turystycznych miasta, zaopatrzyć się w mapki i rozkłady jazdy MPK.

Spotkanie rozpoczęła msza święta w kościele Matki Bożej Pocieszenia przy ul. Wittiga, koncelebrowana przez księży alkoholików oraz księży sprawujących duchową opiekę nad ludźmi, którzy borykają się z tym problemem.

Z wolna cichnie ruch wokół Hali Stulecia. Dobiągają końca zaplanowane na dziś spotkania, warsztaty i mityngi. Większa część roześmianego towarzystwa myśli już o zabawie. Organizatorzy przewidują, że weźmie w niej udział około czterech tysięcy osób. Idę w stronę przystanku i myślę o Mirku, który przyszedł tu po nadzieję.

Franek, organizator zlotu, jeden z powierników w trzynastoosobowej radzie AA, opowiedział mi, jak to wiele lat temu usłyszał od swojego terapeuty takie zdanie: **Wszyscy przestają w końcu pić, ale niektórym udaje się to jeszcze za życia.** Jemu się udało, nie pije już czternaście lat. Czy uda się także Mirkowi?...
(marc)



35. rocznica istnienia ruchu Anonimowych Alkoholików w Polsce.
21-23 sierpnia 2009
Hala Stulecia

Skutki palenia i korzyści z rzucenia

Jak wynika z raportu Amerykańskiego Stowarzyszenia na rzecz Badań nad Rakiem oraz Światowej Fundacji ds. Walki z Chorobami Płuc (WLF), w przyszłym roku na skutek palenia tytoniu umrze około sześciu milionów ludzi. Z tego samego raportu wynika, że „jeśli nie zostaną powzięte skuteczne działania zniechęcające młodych ludzi do palenia, w XXI wieku tytoń zabije miliard ludzi”. Już dziś palenie jest przyczyną co dziesiątego zgonu na całym świecie, a palacze żyją średnio o 15 lat krócej. Najczęściej przyczyną zgonu jest rak, na drugim, niechlubnym miejscu znajdują się choroby serca i odma płuc. Zdaniem Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych Światowej Organizacji Zdrowia, uzależnienie od tytoniu jest schorzeniem przewlekłym.

Choroby mające naukowo udowodniony związek z paleniem tytoniu i/lub wdychaniem dymu tytoniowego:

Nowotwory złośliwe

- rak płuc
- rak wargi, języka oraz jamy ustnej
- rak krtani
- rak gardła
- rak przełyku
- rak nerki
- rak pęcherza moczowego
- rak trzustki
- rak żołądka
- rak nosa
- rak wątroby
- rak szyjki macicy
- białaczki

Układ sercowo-naczyniowy:

- miażdżycza naczyń krwionośnych
- nadciśnienie tętnicze
- choroba niedokrwienna serca
- zawał serca
- tętniak aorty

Układ oddechowy:

- Przewlekłe zapalenie oskrzeli

- przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP)
- astma oskrzelowa
- większa podatność na zakażenia bakteryjne i wirusowe
- gruźlica

Układ pokarmowy:

- wrzody żołądka i dwunastnicy
- refluks żołądkowo-przełykowy
- choroba Leśniewskiego-Crohna
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego
- przepukliny jelitowe

Układ nerwowy:

- udar mózgu
- zakrzepy naczyń mózgowych
- krwawienia podpajęczynówkowe

W ciąży:

- przedwczesne odklejenie się łożyska

- przedwczesne pęknięcie błon płodowych
- mała masa urodzeniowa noworodka
- utrudnione zajście w ciążę (obniżona płodność)

Inne choroby:

- wcześniejsza menopauza
- osteoporoza
- zaćma
- przyspieszone zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem
- wcześniejsze starzenie się skóry
- paradontoza
- nasilenie objawów niedoczynności tarczycy
- zmienione działanie wielu leków (H2-blokery, teofilina, itd.).

Źródło Internet
Oprac. en

Korzyści zdrowotne rzucenia palenia papierosów

w ciągu 20 minut	do normy wracają: ciśnienie tętnicze krwi, czynność serca oraz obniża się tętno;
w ciągu 8 godzin	zmniejsza się poziom tlenu węgla we krwi, a podnosi poziom tlenu;
w ciągu 24 godzin	zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca;
w ciągu 48 godzin	powraca do normy zmysł smaku i zapachu;
od 2 tygodni do 3 miesięcy	poprawie ulega stan układu krążenia; zwiększa się wydolność fizyczna; wydolność płuc wzrasta o 30%;
od 1 do 9 miesięcy	poprawia się wydolność układu oddechowego, ustępuje kaszel duszności, zmęczenie;
po 1 roku	o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca;
po 5 latach	o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka płuc oraz raka jamy ustnej, przełyku i krtani; w dużym stopniu zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu;
po 10 latach	ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną jest podobne jak u osoby nigdy nie palącej; ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, krtani, przełyku, pęcherza moczowego i nerek nadal się zmniejsza;
po 15 latach	ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne, jak u osoby nigdy nie palącej.



Dzieciństwo bez przemocy

Pupa nie szklanka?

Trwa drugi etap kampanii społecznej „Dzieciństwo bez przemocy”, poświęconej problemowi stosowania kar fizycznych wobec dzieci. Akcja pod hasłem „Bite dzieci widzą świat inaczej” skierowana jest do rodziców i ma na celu uświadomienie negatywnych konsekwencji stosowania kar fizycznych oraz promowanie pozytywnych metod wychowawczych. Odbiorcom kampanii zostały udostępnione materiały edukacyjne promujące pozytywne metody wychowawcze, m.in. broszura „Zamiast klapsów. Jak z szacunkiem i miłością wyznaczać dziecku granice”. W ramach akcji została także uruchomiona strona internetowa www.dziecinstwobezprzemocy.pl, na której można znaleźć informacje dotyczące wychowywania dzieci i organizowania lokalnych działań promujących pozytywne metody wychowawcze.

Mój nieżyjący teść, człowiek niezwyklej kultury osobistej, który swojego jedynego syna wychował w sposób absolutnie nadzwyczajny, zwykł mawiać „dupa nie szklanka”. Nie mógł się nadziwić, że oto nagle sprawa niewinnego – jego zdaniem – klapsa, zaczyna urastać do rangi problemu, a rodzic stosujący wobec własnego dziecka tego rodzaju karę jest niemal napiętnowany.

– Zmieniają się czasy, zmieniają obyczaje – mówi **Dorota Maćkowiak** – psycholog Ośrodka Adopcyjnego Wrocławskiego Centrum Opieki, Wychowania i Adopcji. – Fakt, iż dawniej klapsa dostawało się częściej niż obecnie, wcale nie znaczy, że była to właściwa metoda wychowawcza. Tradycję zachowujemy może w innych wymiarach. Tu nie ma czego żałować. Udowodnione jest, że stosowanie kar fizycznych negatywnie wpływa na nasze pociechy a w konsekwencji na dorosłych, na których wyrastają. Bite dziecko czuje się złe, bezwartościowe, nieudolne i bezsilne, jest upokorzone i ma zranioną godność.

Te uczucia tkwią w nim jeszcze długo po tym, jak przestaje piec skóra po klapsie, czy – nie daj Boże! – mocniejszym uderzeniu. Uczy się tego, że cele osiąga się siłą, ale nadal nie rozumie, jak powinno postępować. Najgorsze jest to, że doznaje krzywdy od najbliższych, którym ufa najbardziej na świecie.

Jednocześnie wyniki badań pokazują, że dostawanie „w skórę” jest w naszym kraju powszechnie stosowaną karą: doświadczyło jej w dzieciństwie lub młodości, z różnym nasileniem, aż cztery piąte dorosłych Polaków. Co zaskakujące, w grupie osób, które otrzymywały rodzicielskie klapsy, dominuje przekonanie, że kary cielesne jedynie wyszły im na dobre (40 proc. badanych) lub że nie miały żadnego wpływu na ich życie, ani wtedy, w dzieciństwie, ani potem (39 proc.).

Bite dzieci z czasem obojętnieją na klapsy i uderzenia, bo inaczej poczucie zranienia stałoby się dla nich nie do zniesienia. Badani, których pani wspomina, wyrażają opinię osób dorosłych, zdając

się nie pamiętać, co czuły wtedy, gdy tego klapsa doświadczyły. Ręczę za to, że wtedy mówiłyby inaczej... Może to być również forma usprawiedliwienia własnej bezradności. Powiedzmy sobie szczerze: śmiesz nas argumentacja, jaką zdarza się nam słyszeć: „za moich czasów”... Prawda jest bowiem taka, że żyjemy w innych czasach i naprawdę nie ma powodu, by tego nie uznawać. Uznajmy za to wyniki badań i wielopokoleniowych obserwacji i zgódźmy się z tym, że bicie nie jest metodą wychowawczą, a jedynie objawem słabości dorosłego, przejawem tego, iż w konfrontacji z własnym dzieckiem okazuje się zwyczajnie niedojrzały. *cd. s. 11*



Warto wiedzieć

- Organizatorami akcji „Bite dzieci widzą świat inaczej” są: Fundacja Dzieci Niczyje, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, jej partnerem zaś – Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.
- Do chwili obecnej 24 kraje świata zdecydowały się na wprowadzenie całkowitego zakazu stosowania kar fizycznych wobec dzieci. Pierwszym z nich była Szwecja. Stosowne przepisy obowiązują tam od 1979 roku.
- Jak wykazują badania, więcej jest w naszym społeczeństwie zwolenników wprowadzenia prawnego

zakazu stosowania wobec dzieci wszelkich kar fizycznych (50 proc.) niż jego przeciwników (33 proc.). Prawny zakaz stosowania wszelkich kar fizycznych znajduje wyższe poparcie wśród kobiet, ludzi młodych, osób posiadających wykształcenie wyższe.

■ Polacy są mało krytyczni w ocenach dotyczących swojego wywiązywania się z roli rodzica. Jedynie 0,5 proc. uważa, że byli złymi rodzicami, a 6,8 proc. ma trudności z samooceną w tym zakresie. 51 proc. badanych twierdzi, że sporadycznie popełniali błędy wychowawcze. Tylko 1,8 proc. przyznało, że zdarzało się to często.

■ Kampania „Dzieciństwo bez przemocy” towarzyszy procesowi nowelizacji polskiego prawa, wprowadzającej

zakaz stosowania wszelkich form kar fizycznych wobec dzieci. Organizatorzy, partnerzy, patroni i ambasadory kampanii sprzeciwiają się fizycznemu karaniu dzieci. Stanowisko to bazuje na wiedzy dotyczącej wpływu tego rodzaju kar na dzieci oraz poszanowaniu praw człowieka zapisanych w Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka oraz Konwencji ONZ o Prawach Dziecka.

■ Za krzywdzenie dziecka uważa się każde zamierzone lub niezamierzone działanie osoby dorosłej, społeczeństwa lub państwa, które ujemnie wpływa na rozwój fizyczny lub psychospołeczny dziecka.

(Definicja Battered Children and Child Abuse, opracowana przez Zarząd Międzynarodowych Nauk Medycznych (CIOMS) i Światową Organizację Zdrowia (WHO) w 1974 r.)



Bądź mądrym rodzicem – nie daj się wplątać synowi lub córce!

Dzieci w sieci

Przepis na gofry, zwyczajnie Czipewejów, przegląd prasy, gry, muzyka, filmy, randki – nie ma dziś już żadnej dziedziny życia, która nie znalazłaby swego odzwierciedlenia w internecie. Nie ma takich pytań, na które nie odszuka się odpowiedzi w sieci. Korzystają z tego dorośli, korzystają też dzieci. Co zrobić, by internet był oknem na świat, dostarczał wiedzy, a nie zaśmiecał umysł i stwarzał niebezpieczne sytuacje? Jak wyjaśnić to już kilkulatekowi?

Korzystając z internetu, codziennie można natrafić, nawet wbrew własnej woli, na nieodpowiednie wiadomości, zakazane strony lub stworzyć sytuację, która stanie się zagrożeniem w rzeczywistości. Aby wiedzieć, jak wówczas zareagować (np. powiadomić policję lub organizację zajmującą się monitorowaniem internetu), warto wpoić już najmłodszym surferom zasady bezpiecznego poruszania się w wirtualu. Warto także kilkulatekowi pokazywać te strony i możliwości, które poszerzą jego horyzonty, otworzą umysł i wzbogacą wiedzę, a nie uzależnią od przesiadywania przed monitorem, bo „mam jeszcze dwa życia i pierścień ocelota do zdobycia”. Granica pomiędzy wirtualnym a realnym jest często niewidoczna i łatwo ją niepostrzeżenie przekroczyć. Temu, jak bezpiecznie i mądrze poruszać się w wirtualnym świecie poświęcone były warsztaty dla rodziców „Dzieci w sieci”, organizowane w lipcu przez Centrum Informacji i Rozwoju Społecznego we Wrocławiu.

– Trzeba pamiętać, że sieć, to nie tylko internet, ale także sieć sklepów z modną odzieżą, sieć restauracji oferująca nie zawsze zdrowe jedzenie, multimedia, filmy, reklamy – podkreśla Łukasz Krawętkowski,

psycholog prowadzący spotkanie. – W sieć się wpada, zaplątuje, z sieci trudno się wydostać, więc trzeba zrobić wszystko, by przed tym uchronić dzieci.

I rzeczywiście. Coraz młodsza część społeczeństwa jest adresatem agresywnych kampanii reklamowych. Coraz więcej firm dostrzega w małym człowieku potencjalnego klienta, który za jakiś czas kupi jego produkty, ale wcześniej będzie namawiał do zakupu rodziców. Poczucie, że dzięki spodniom z krokiem do kolan z markowego sklepu będą atrakcyjniejszy dla rówieśników, zdobędą ich sympatię i zainteresowanie, jest bardzo silne. Podobnie jak posiadanie gadżetów z bohaterami hollywoodzkiej kreskówki – od książek, zabawek, po koszulki, nocniki i testery (choć to nic innego, jak napełnianie kieszeni producentom). Jeśli jeszcze to wszystko okraszono jest przyciągającymi ostrymi kolorami, uśmiechniętymi równolatkami na luzie, radością i witalnością (bywa też, że podtekstami erotycznymi!), to nie ma siły, żeby nasze dziecko nie pragnęło tego mieć. Opiekunowie powinni być świadomi tych mechanizmów.

Na szczęście według Łukasza Krawętkowskiego wszystkie te sieciowe niebezpieczeństwa nie są naprawdę groźne dla naszego dziecka, jeśli ma ono wystarczająco dużo miłości i zainteresowania ze strony bliskich. Jeśli wszystkie jego potrzeby są zaspokojone, nie ma zagrożenia, że siedząc nawet dłuższy czas przed monitorem wpadnie w sieć. I nic złego się nie stanie, jeśli czasami założy koszulkę ze Spidermanem. Albo zje fast fooda. Z zabawką w komplecie.

B.El

cd. ze s. 1

Polska jest krajem, w którym brak jest prawnego zakazu stosowania kar fizycznych wobec dzieci?

Rzeczywiście, jak dotąd w relacji rodzice – ich pociecha nasze państwo toleruje wszystkie postacie karania, w tym – kary cielesne. To absolutnie powinno ulec zmianie! Bo choć niektóre formy złego traktowania dziecka w rodzinie są niemal jednomyślnie potępiane, to jednak postawy wobec fizycznego ich karcenia są niepokojąco spolaryzowane. Bicie pasem, silne bicie ręką lub uderzenie w twarz nie są społecznie akceptowane – 90 proc. ankietowanych uznaje, że potrzebna

jest w takich sytuacjach interwencja osób trzecich, znacząco jednak inne są postawy wobec tego już przysłowiowego klapsa. W takiej sytuacji dużo, bo aż 60 proc. ankietowanych, nie dopuszcza ingerencji w zachowania rodziców. Należy zauważyć, że stopień przyzwolenia uzależniony jest m.in. od wieku i wykształcenia. Im jesteśmy młodszy i bardziej wykształceni, tym chętniej przyznajemy, że kary cielesne są ostatnim z możliwych i właściwych sposobów wpływania na zachowanie dzieci. Nie każde jednak dziecko ma to szczęście, że jego rodzice są młodzi i wykształceni, każde zaś ma prawo do tego, by traktowano je ze zrozumieniem i szacunkiem.

Strony na temat bezpieczeństwa w Internecie

www.dzieckowsieci.pl, www.sieciaki.pl – praktyczne porady, jak nauczyć dziecko mądrze korzystać z internetu;

www.dyzurnet.pl – tu można zgłaszać przypadki nielegalnych i niebezpiecznych dla dzieci treści (np. przemoc, pornografia).

Jeśli chcesz, by dziecko mądrze korzystało z internetu, wprowadź jasne reguły. Możecie nawet „sformalizować” swoje ustalenia, podpisując umowę i wieszając ją w widocznym miejscu.

Nasza umowa o Internecie

1. Będę korzystał z internetu zgodnie z zasadami, które wspólnie ustaliliśmy.
2. Obiecuję powiedzieć rodzicom o wszystkim, co mnie w internecie zaniepokoi lub przestraszy.
3. Korzystając z internetu, będę używał nicka (pseudonimu).
4. Nie będę podawał nieznajomym osobom żadnych informacji o sobie oraz o swojej rodzinie, a przede wszystkim, imienia, nazwiska, numeru telefonu, adresu zamieszkania, adres szkoły, do której uczęszczam, miejsca, gdzie pracują moi najbliżsi.
5. Nie będę wysyłał osobom poznanym w sieci swoich zdjęć.
6. Bez waszej zgody nie będę umawiać się z osobą poznaną w sieci. Jeśli się zgodzicie, umówię się w miejscu publicznym i pójde z osobą towarzyszącą.
7. Nie będę odpowiadać na wiadomości, które są obraźliwe, obsceniczne, agresywne. Obiecuję, że nie będę wysyłał do nikogo takich wiadomości, ani posługiwać się wulgarnym językiem.
8. Nie będę otwierał plików niewiadomego pochodzenia. Mogę w ten sposób uszkodzić komputer.

(data i miejsce)

(podpis dziecka)

Chcemy, abyś stał się świadomym i odpowiedzialnym użytkownikiem sieci, dlatego:

1. Zachęcamy cię do korzystania z internetu, gdyż w dużym stopniu może ci to pomóc w poznawaniu świata. Obiecujemy, że gdy przyjdiesz do nas z jakimkolwiek problemem związanym z użytkowaniem sieci, zrobimy wszystko, by ci pomóc.
2. Mając na względzie twoje bezpieczeństwo, chcielibyśmy wiedzieć, do jakich celów używasz Internetu.
3. Szanujemy twoją prywatność, oczekując, że będziesz się z nami dzielił informacjami o nowo poznanych osobach.

(data i miejsce)

(podpis rodziców)

(opracowane na podstawie www.sieciaki.pl)



Ośrodek Interwencji Kryzysowej pomaga w trudnych sytuacjach

Od powodzi do agresji

Utraciłeś kogoś, cierpisz na skutek wypadku losowego, przeżywasz trudności w małżeństwie, masz osobę ciężko chorą wśród bliskich – specjaliści z Ośrodka Interwencji Kryzysowej we Wrocławiu, prowadzonego przez Stowarzyszenie dla Osób w Sytuacji Kryzysowej INTERWENCJA, potrafią pomóc nawet w tak skomplikowanych zakrętach życiowych. Wystarczy przyjść lub zadzwonić.

– Zajmujemy się osobami z całego Dolnego Śląska znajdującymi się w szeroko rozumianych sytuacjach kryzysowych. Z naszej pomocy korzystają np. grupy zawodowe, które na co dzień mają do czynienia z sytuacjami ekstremalnymi, ze stresem. Jak choćby strażacy, kierowcy MPK czy pielęgniarki opiekujące się osobami w stanie terminalnym – mówi **Bożena Wach**, koordynatorka programów prowadzonych przez ośrodek. – Każdy może do nas przyjść i bezpłatnie oraz anonimowo postarać się zmienić na lepsze swoją sytuację. Przy naszym wsparciu.

Stowarzyszenie dla Osób w Sytuacji Kryzysowej INTERWENCJA powstało kilkanaście lat temu i już na starcie zmierzyło się z jedną z większych tragedii naszego regionu – powodzią w 1997 r.

Specjaliści pracujący w stowarzyszeniu – przede wszystkim psychologowie i terapeuci – odwiedzali dolnośląskie miejscowości, które najbardziej ucierpiały od żywiołu. Ludziom, oprócz domu, zakładu pracy czy dorobku życiowego, woda zabrała znacznie więcej: poczucie bezpieczeństwa, swoje miejsce w świecie, bliskich. Szkody materialne odbudowuje się szybciej, te poczynione w psychice – bywa, że nigdy.

– Woda zalała także Wrocław, ale my wyszliśmy z założenia, że w stolicy regionu jest znacznie łatwiej uzyskać pomoc, otrząsnąć się ze złych przeżyć, niż w małych miejscowościach. Dlatego staraliśmy się być w miejscach „zapomnianych” przez innych – podkreśla Bożena Wach.

Od początku działalności stowarzyszenie prowadzi programy terapeutyczne dla różnych grup. W ubiegłym roku zainicjowane zostały zajęcia korekcyjno-edukacyjne dla osób mających problemy z agresją. Liczba chętnych do uczestniczenia w warsztatach zaskoczyła samych organizatorów.

– Stworzyliśmy dwie grupy: dla pań i panów. Włączyliśmy w działania ich rodziny, które na co dzień doświadczały tej agresji. I są efekty. Na

zajęcia można było się zapisać w każdym momencie cyklu spotkań – opowiada koordynatorka. – Cieszy, że jest coraz większa świadomość społeczna na temat agresji i osoby, których ten problem dotyczy, starają się go rozwiązać. Program na pewno będzie kontynuowany.

Od września rusza nowy projekt – grupa wsparcia dla osób, których bliscy cierpią na choroby psychiczne. Uruchomione zostaną także dwa punkty interwencji kryzysowej poza Wrocławiem: w Żórawinie oraz Wiszni Małej. Realizacja tych programów odbywa się przy wsparciu finansowym samorządu województwa.

Małgorzata Mikołajczyk

Punkt interwencji kryzysowej czynny jest codziennie, w dni robocze, w godz. 15.00-20.00 pod numerem telefonu (071) 783 36 64. Z porad fachowców można też skorzystać na miejscu, w siedzibie stowarzyszenia we Wrocławiu, Podwalu 13. Dyżurują psychologowie, psychiatra, prawnik.

Stowarzyszenie udziela pomocy w formie:

- konsultacji;
- krótkoterminowych terapii indywidualnych;
- poradnictwa psychologicznego, psychiatrycznego, prawnego;
- zajęć w grupach wsparcia;
- terapii małżeńskiej i rodzinnej;
- szkolenia.

Możesz przyjść, jeśli:

- jesteś ofiarą przemocy fizycznej, psychicznej, wykorzystania seksualnego lub gwałtu;
- podejmowałeś próbę samobójczą lub nosisz się z takim zamiarem;
- przeżywałeś gwałtowną, niekorzystną zmianę w życiu;
- utraciłeś kogoś bliskiego lub żyjesz w zagrożeniu odejściem;
- przeżywasz trudności w małżeństwie, związku, masz kłopoty w relacjach z dzieckiem;
- jesteś przeciążony psychicznie;
- cierpiełeś na skutek wypadków losowych, doświadczyłeś klęski żywiołowej, przestępstwa z użyciem siły, napadu, karambolu.

Gminne punkty Interwencji dla ofiar przemocy domowej:

Żórawina: punkt mieści się w budynku Ośrodka Pomocy Społecznej przy Alei Niepodległości 17 i jest czynny w środy i czwartki w godzinach 17.00-20.00;

Wisznia Mała: punkt czynny we wtorki i czwartki d 15 do 18 i mieści się w budynku przy ul. Wrocławskiej 2.

Karta praw ofiary

1. Ofiara ma prawo do swobodnego dostępu do wymiaru sprawiedliwości.
2. Ofiara ma prawo do rzetelnej, zrozumiałej dla niej i wyczerpującej informacji o przysługujących jej prawach w procesie karnym.
3. W postępowaniu przygotowawczym ofiara posiada status strony procesowej.
4. Ofiara w sprawach o przestępstwa ścigane z oskarżenia publicznego może działać jako strona w charakterze oskarżyciela posiłkowego.
5. W razie odmowy przez prokuratora wystąpienia z aktem oskarżenia do sądu i wyczerpania przez ofiarę całej drogi odwoławczej, ofiara może w terminie miesiąca wnieść swój akt oskarżenia do sądu, uzyskując jako oskarżyciel prywatny status strony procesowej w postępowaniu sądowym.
6. W tzw. sprawach prywatno-skargowych (są to czyny skierowane przeciwko czci i nietykalności cielesnej) ofiara korzysta z takich samych uprawnień jak prokurator. Musi jednak uczestniczyć w postępowaniu ugodowym prowadzonym przez sędziego wymiaru sprawiedliwości. Wybór należy do niej.
7. Ofiara ma prawo do wystąpienia z powództwem cywilnym w celu dochodzenia w postępowaniu karnym roszczeń majątkowych wynikających bezpośrednio z popełnienia przestępstwa.
8. Ofiara ma prawo do mediacji i porozumienia się ze sprawcą w kwestii naprawienia szkody lub innego zadośćuczynienia.
9. Ofiara ma prawo do domagania się i uzyskania naprawienia szkody przez sprawcę.

Źródło internet

**Bez dowodu nie kupisz****Ale czasem się
udaje...**

Piętnastoletniego Grzesia, syna moich sąsiadów z parteru, często widuję z papierosem a nierzadko również popijającego piwo. Rzykując dyskomfort dla uszu, zapytałam go kiedyś, czy nie ma problemu z zakupami tego rodzaju. Zdziwiony moim wścibstwem uśmiechnął się pod nosem i już miał odejść, nie udzielając odpowiedzi, po chwili namysłu jednak sięgnął za pazuchę, wyjął z niej plastikową okładkę i machnął mi przed nosem swoim dowodem osobistym. „Są sposoby” – burknął i teraz już odwrócił się na pięcie. Bo Grześ ma własny dowód osobisty, identyczny zresztą, jak jego tata – Grzegorz. I – podobnie jak tata – bez problemu kupuje alkohol i papierosy, wykorzystując nieuważę lub gapiostwo sprzedawców.

* * *

„Bez dowodu nie kupisz” – pod takim hasłem przebiega akcja, której głównym celem jest uświadomienie sprzedawcom sklepów i stoisk monopolowych w Polsce, by dokładniej sprawdzali dowody osobiste młodych ludzi kupujących alkohol i papierosy. Często bowiem ta „kontrola” ogranicza się jedynie do stwierdzenia, że dokument taki po prostu jest.

– Akcję rozpoczęliśmy pod koniec ubiegłego roku – mówi **Bogdan Kaleta**, oficer prasowy

Komendy Powiatowej Policji w Głogowie. – Wspólnie z Miejskim Ośrodkiem Profilaktyki Uzależnień prowadzimy różnorodne działania, by zwrócić uwagę na problem. Młodzi ludzie szybko zorientowali się, że w wielu przypadkach wystarczy tylko machnąć w sklepie przed nosem plastikową kartą, by potem najspokojniej w świecie kupić to, co się chce. Sprzedawcy często nie zdają sobie sprawy, że osoba legitymująca się dowodem osobistym może być niepełnoletnia. Nie każdy bowiem wie, że zgodnie z ustawą o ewidencji ludności i dowodach osobistych, dokument ten może otrzymać już trzynastoletni. W ramach akcji więc zaopatrzyliśmy punkty sprzedaży alkoholu w plakaty, ulotki informacyjne i naklejki na kasy oraz specjalne zawieszki na regały. Zorganizowaliśmy również warsztaty, szkolenia i inne działania edukacyjne w Miejskim Ośrodku Profilaktyki Uzależnień, podczas których sprzedawcy zostali poinformowani o skutkach prawnych i społecznych sprzedaży alkoholu dzieciom i młodzieży.

BEZ DOWODU NIE KUPISZ

Zaangażowaliśmy Kościół, który pomógł nam rozpropagować list w tej sprawie. Trudno ocenić dziś skuteczność tych poczynań, wciąż są one kontynuowane – kropla drąży skałę nie siłą, a częstym spadaniem. Co do jednego nie mam wątpliwości – na pewno wzrosła świadomość sprzedawców, którym trudniej będzie w razie czego tłumaczyć się brakiem odpowiedniej wiedzy. A stawka w tej grze jest wysoka: sprzedaż alkoholu i papierosów osobom poniżej 18. roku życia może skutkować co najmniej utratą koncesji.

Warto wiedzieć

- Ustawa o wychowaniu w trzeźwości przewiduje dwie sankcje w przypadku stwierdzenia złamania zakazu sprzedaży alkoholu osobom nieletnim. Pierwsza polega na cofnięciu zezwolenia na sprzedaż alkoholu na drodze administracyjnej. Druga natomiast jest uruchamiana na podstawie przepisów karnych. Sprzedaż alkoholu osobom nieletnim jest przestępstwem. Sądy mogą orzec w takim przypadku karę grzywny i przepadek napojów alkoholowych.
- Przedsiębiorca, któremu cofnięto zezwolenie, może wystąpić z wnioskiem o ponowne wydanie

zezwolenia nie wcześniej niż po upływie 3 lat od dnia wydania decyzji o jego cofnięciu.

■ Według danych Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych 60 proc. nastolatków próbowało w ciągu ostatniego roku kupić alkohol i tylko co dziesiątemu z nich się to nie udało.

■ Alkohol jest jednym z największych zagrożeń dotyczących dziś młodych ludzi. Jest częstą przyczyną poważnych problemów i zwiększa ryzyko wystąpienia wielu niebezpiecznych sytuacji:

- wypadków drogowych,

- utonięć
- konfliktów z prawem,
- zwiększa prawdopodobieństwo, że młody człowiek stanie się ofiarą lub sprawcą przestępstwa.

■ W Polsce za dokonanie czynów karnych nieletni odpowiada prawnie przed Sądem dla Nieletnich od 13 do 17 roku życia. Natomiast za czyn zabroniony określony w Kodeksie Karnym i Wykroczeń odpowiada młody człowiek po ukończeniu 17 roku życia. Za ciężkie zbrodnie – po ukończeniu 15 lat.

Mój Tatko

Zawsze mogłam przytulić się, powiedzieć Kocham Cię Tatku i choć ciężko chory – przekręcał do mnie głowę, przytulając się. Najstraszniejsza jest niemoc i świadomość cierpienia bliskiej osoby. Nie możesz zrobić nic, zupełnie nic. Widzisz puste łóżko szpitalne, mimo że wczoraj rozmawialiście o powrocie do domu. Godzina operacji, druga, trzecia, piąta... śpiączka, a po trzech miesiącach energiczny, wesoły, pracowity człowiek wraca do domu całkowicie sparaliżowany, nie mówi, je przez sondę żołądkową i całkowicie zależy od innych. Po ostatnich dwóch latach wiem, że każda chwila z rodziną, z ludźmi dla nas ważnymi, jest darem. Pielęgnuj te chwile w swojej pamięci. Ciesz się każdym momentem spędzonym razem, bo nigdy nie wiesz, co los może Ci przynieść. I cokolwiek się stanie, warto jest wierzyć. Nawet gdy wydaje Ci się, że to już kres Twoich sił – wstań i walcz. Nie Tobie tu decydować, ale masz szansę. Tę maleńką iskierkę nadziei, że jutro może być lepiej.

Ostatnie dni maja 2007 roku

Cała rodzina, mama, tata, brat i ja. Roześmiani, rozgadani i podekscytowani zbliżającymi się wakacjami i wspólnym wyjazdem nad morze. Beztroskie, kolorowe myśli, wolność i śmiech. Życie niesie z sobą różne sprawy, czasem i problemy, ale razem stawialiśmy im czoła. Zawsze jest jakieś rozwiązanie, zwykło się w moim domu mawiać – razem damy sobie radę.

To był ten sam dzień miesiąca i ciepły maj, kiedy odszedł Tata, a jego serce przestało bić. Nie umiem wytłumaczyć sobie, skąd to się wzięło? Jak to się pojawiło w moim domu? Choroba. Czy to jakaś kara? Przecież nigdy nikomu nie wyrządziliśmy żadnej krzywdy, ani razem, ani z osobna. Mój Tatko, zawsze zdrowy, wszędzie było go pełno. Energiczny, zaradny, pomocny i wierzący w bezinteresowność. Nie był nigdy wcześniej w szpitalu, skrupowany, gdy pielęgniarka w czymkolwiek mu pomagała. Czuł się zażenowany sytuacją, że sam nie jest w stanie sobie pomóc.

Na wakacje pojechaliśmy we troje. Tata miał zobowiązania zawodowe i nie mógł wyjechać z miasta, poza tym obiecał skończyć

remont w mieszkaniu. Kiedy machaliśmy na pożegnanie z pociągu do Taty, zauważyłam, że wygląda na przemęczonego. Może wtedy można było jeszcze go uratować? Zaczęło się niepoźornie, od zwykłego bólu głowy. W jakiś tydzień po naszym powrocie ze Świnoujścia. Diagnoza na tamtą chwilę brzmiała, że to typowe po pięćdziesiątce i nie ma się czym przejmować.

Mój Tata nigdzie się nie wybiera!

Początkowo było już dobrze, potem znów źle, potem lepiej i gorzej... jak na rozpędzonej karuzeli – raz szybko w górę a już w chwilę później masz wrażenie, że wypadniesz. Całe doby spędzałam z mamą w szpitalu, dogładając Tatę. Był w sali z najcięższymi przypadkami. Każdego dnia ktoś umierał i przychodził ksiądz, potem dwóch mężczyzn z metalowym pudłem, i tak dzień w dzień. Raz, gdy zobaczyłam księdza przy Tacie – wyrzuciłam go z sali, krzyżując: – Mój Tata nigdzie się nie wybiera! Niczym zły omen omijałam go łukiem, modląc się cicho, jeszcze nie teraz, jeszcze nie teraz... Tata przetrwał najgorsze, dwie operacje na głowie, gdy już tylko ratowano mu życie. Lekarze nie umieli wyjaśnić i określić, co będzie. Przypadek mojego Taty był bardzo szczególny i nieczęsto spotykany. Okazało się, że ma specyficzny układ żył i po udarze wdały się jakieś komplikacje. Do tego w odwiedziny przyszedł do któregoś z chorych powracający z egzotycznych wojaży gość i zaraził wszystkich sepsą..

W szpitalu widziałam 19-letnich, 35-letnich, 70 a nawet prawie 100-letnich ludzi, kobiety i mężczyzn. Nie było reguły. Nie ważne było, jakie kto ma wykształcenie, czy na co go stać i skąd pochodzi, ma żonę czy jest kawalerem. Poznałam ludzi, którym dawano pół roku życia bez operacji, ale oni nie chcieli się na nią zgodzić w obawie przed cierpieniem bliskich i powolnym umieraniem, gdyby się nie udała. Jedni chorzy mieli wsparcie całych rodzin, a inni czuli tylko odrzucenie i niechęć. Lekarzy, którzy zachowując profesjonalną twarz na co dzień, po skończonej pracy zastanawiali się, co mogą jeszcze zrobić. Martwili się i wspierali zupełnie podłamane

psychicznie rodziny. W żadnym innym szpitalu nie spotkałam podobnych. To właśnie oni ratowali nieraz mojego Tatę. Gdy żona pana leżącego w sali z moim tatą przyniosła kwiaty z podziękowaniami dla lekarki – ta oburzyła się, mówiąc: – Jestem lekarzem, moim obowiązkiem jest zrobić wszystko, co tylko możliwe, żeby żyli!

Nowi – Inni

Po powrocie do domu wszystko się zmieniło. Na początku było bardzo ciężko. Musieliśmy sami nauczyć się, jak dbać o Tatę. Uznaliśmy, że jeśli zostanie z nami w domu, możliwość na poprawę jego stanu się zwiększa. Rodzina, bliskość, miłość, i w każdym momencie pomoc i opieka. Zmieniliśmy swoje życie, przyzwyczajenia, nawet listę zakupów dostosowując wszystko do potrzeb Taty. Bywały momenty załamania, że nie starczało już sił, że traciliśmy wiarę. Tylko osoby, które doświadczyły opieki nad ciężko chorym człowiekiem mogą zrozumieć, co to naprawdę znaczy. Jest to ciężka próba. Część rodziny i przyjaciół odwróciła się od nas. Każdy chce żyć dalej, bez obciążeń i kul w nogi, przestali więc dzwonić, przychodzić, a rodzina zaczęła udawać, że nie jesteśmy spokrewnieni. Przeszliśmy bardzo dużo, bywały tygodnie, że 3-4 razy jeździliśmy z Tatą karetką na sygnale do szpitali. Ludzie rzucali nam nie raz kłody pod nogi. Jakiś urzędnik z Urzędu Skarbowego chciał ścigać za przestępstwo skarbowe mojego schorowanego Ojca, bo nie stawił się osobiście w pokoju nr 23 o 13.30. Uparł się i przysłał chyba z sześć zawiadomień poleconymi listami. To zastanawia, jak mało jest ludzi, którzy pomagają drugim...? A nawet takich, którzy choćby wesprą jednym dobrym słowem? Jaki okrutny jest system NFZ, płaci tyle samo za każdego pacjenta, mniej czy bardziej chorego – więc lekarz z przychodni nie chce się angażować, bo woli posiedzieć w gabinecie... Tymczasem przychodnia robi wszystko, żeby ciężko schorowany pacjent zrezygnował, bo jest kłopotem dla przychodni. Co to za rzeczywistość w jakiej żyjemy, gdzie wszystko jest w porządku do momentu, kiedy przychodzisz po to, co ci się należy i wtedy zaczynają się schody. Ciężko jednak żyć w tej Polsce...

Po moich urodzinach, trzy dni później – dokładnie o tej samej porze, w tym samym pokoju co śmialiśmy się razem dwa lata temu, mój Tata odszedł. Mimo że było to już kilka miesięcy temu, ja wciąż wierzę, że usłyszę klucz w drzwiach i zobaczę wesołą twarz Ojca, słysząc pytanie – No i co tam, moi drodzy? Tak bardzo za nim tęsknię. SP.

Czas do szkoły

Nastąpił zupełnie niespodziewany koniec wakacji, starsze przedszkolaki idą do zerówki, zerówkowicze do szkoły. Dla dzieci i rodziców rozpoczyna się nowy etap w życiu.

Poniżej publikujemy list do uczniów, napisany przez Rzecznika Praw Dziecka. Wszystkim – i dzieciom, i rodzicom życzymy, aby początek szkolnej drogi był początkiem często niełatwej ścieżki prowadzącej do poznawania świata i ludzi, do stawania się mądrzejszymi i lepszymi.

Redakcja



RZECZPOSPOLITA POLSKA
Rzecznik Praw Dziecka
Marek Michalak

LIST DO UCZNIÓW NA ROZPOCZĘCIE ROKU SZKOLNEGO 2009/2010

Moi Drodzy,

Po dwóch, pełnych przygód, miesiącach wracacie do szkoły. Mam nadzieję, że dobrze wypoczęliście podczas wakacji. Część z Was jest być może niezadowolona, że już się skończyły. Zapewne był to dla Was wspaniały czas, który na długo zapadnie w pamięć. Nie smućcie się jednak – w szkole też może być ciekawie.

Szkola nie może się Was doczekać. Ma dla Was mnóstwo ciekawych zadań do zrealizowania. Szkoła się do Was dzisiaj uśmiecha, witając z otwartymi ramionami.

Docenicie swoją szkołę i swoich nauczycieli. Oni są tu dla Was. Nie tylko przekazują Wam wiedzę, konkretne umiejętności i pomagają zrozumieć świat, ale również Was wychowują. Tak, jak Wasi rodzice i opiekunowie – chcą, byście w przyszłości byli szlachetnymi, dobrymi ludźmi. Dlatego wpajają Wam wartości takie, jak miłość, szacunek, odpowiedzialność i tolerancja. Za to należy się im Wasze uznanie.

Szanujcie siebie i swoich rówieśników, pomagajcie tym, którzy potrzebują wsparcia i uśmiechajcie się jak najczęściej. Zobaczycie, jak szybko otaczający świat może się zmienić. Wicie dlaczego? Bo to Wy go tworzycie.

Życzę Wam udanego roku szkolnego 2009/2010.

*Wasz Rzecznik
Marek Michalak*

P.S. Zapraszam Was także do odwiedzania strony Rzecznika Praw Dziecka, stworzonej specjalnie dla Was: www.strefamlodych.pl. W razie potrzeby, zawsze możecie skorzystać z mojej pomocy osobiście (ul. Śniadeckich 10, 00-656 Warszawa) lub poprzez Dziecięcy Telefon Zaufania – jego numer to 0-800 12 12 12

Stres związany z pójściem do szkoły wcale nie musi być tak duży

Samodzielny siedmiolatek

Do tej pory twoje dziecko znało szkołę z opowieści starszych uczniów, z kreskówek czy książek. Teraz, po raz pierwszy w życiu, z tornistrem na plecach, przekracza próg szkoły i symbolicznie rozpoczyna nowy etap w swoim życiu. Czy sobie poradzi w nowej sytuacji? Czy polubią go rówieśnicy? Takie dylematy mają wszyscy rodzice.

Przedszkole czy zerówka w szkole przygotowują malca i jego opiekunów do następnego etapu w życiu rodziny, mimo tego nie uniknie się stresu. Rolą rodziców jest stworzenie takich warunków, by przejście z dzieciństwa w wiek szkolny odbyło się jak najbardziej łagodnie i bezproblemowo. Nie można wyjść z założenia, że wszystko jakoś się ułoży, że będzie dobrze, że syn na pewno da sobie świetnie radę. Warto też pamiętać, iż jest możliwość odroczenia obowiązku szkolnego. Czasem lepiej, by dziecko pochodziło rok dłużej do przedszkola, niż przeżywało ogromny stres związany z tym, że nie da sobie rady w szkole.

Po pierwsze – rozmawiaj

Tłumacz, rozwiewaj wątpliwości, wyjaśniaj. Na pewno samo dziecko ma wiele pytań, ale ty też objaśniaj, na czym polega system szkolnictwa, czego może się spodziewać podczas zajęć lekcyjnych, jakie będzie miało w związku z tym obowiązki i korzyści. Ważne, żeby malec od początku był zaangażowany w przygotowania, a potem, już w trakcie roku szkolnego, mógł na bieżąco zaspokajać swą ciekawość i poszerzać wiedzę. Nie lekceważ żadnych, nawet błahych w twoim mniemaniu obaw dziecka, nie zbywaj półsłówkami. Poświęcaj swój czas i uwagę. Im więcej zostanie powiedziane na początku, tym łatwiej będzie pierwszakowi odnaleźć się w nowym otoczeniu.

Zakupy dla pierwszaka

Wspólnie skompletujcie wyprawkę. Oferta artykułów dla uczniów jest bardzo bogata. Pozwól dziecku wybrać tornister, piórnik z wyposażeniem, worek na obuwie zmienne. Doradzaj, a nie kieruj się wyłącznie swoim gustem. Oczywiście zwróć uwagę czy tornister ma odpowiednią wielkość, trwałe paski i uszty-

wniony tył, a nie tylko ulubionego bohatera kreskówki na kieszeniach. Takie argumenty siedmiolatek na pewno zrozumie. Wspólne zakupy mogą sprawić, że szkoła stanie się bardziej wesoła, przyjazna.

Rozciągnij jak najbardziej czas cieszenia się pójściem do szkoły: zorganizujcie kącik do nauki, ustalcie najlepsze sposoby godzenia obowiązków i czasu wolnego.

Kontakty z rówieśnikami

Także w tej sferze jest to rewolucja w dotychczasowym życiu małego człowieka. Wprawdzie do tej pory miał już częste kontakty z innymi dziećmi, ale dominowała w nich zabawa. Teraz niekoniecznie będzie siedział w jednej ławce z koleżanką z tej samej grupy przedszkolnej i nie zawsze będzie się z nią bawić w berka.

Siedmiolatek może mieć wątpliwości co do nowych przyjaciół, może mieć kłopoty z aklimatyzacją w nowym miejscu i towarzystwie. Poza tym jest to pierwszy moment, gdy będzie regularnie obserwowany i poddawany ocenie otoczenia. Coraz silniej odczuje też potrzebę aprobaty grupy. Trochę dużo jak na kilkuletnie barki. Postaraj się stworzyć jak najlepszą atmosferę, zapraszaj szkolne koleżanki, wspólnie wyjdźcie do ZOO.

Obowiązki, obowiązki

Największą trudność sprawia poddawanie się codziennym zwyczajom, rygorom i ocenom. Od sprawnego przygotowania do wyjścia, poprzez rytm szkolny, aż po odrabianie lekcji. Kilkulatki nie doświadczały tego wcześniej, dlatego przyzwyczajanie do szkolnego życia i obowiązków musi trochę potrwać. Nie ma co liczyć, że już po tygodniu córka wedle ustalonego porządku odrobi zadanie domowe przed wyjściem na podwórko. Na chwilę buntu trzeba być przygotowanym.

Warto też uświadamiać, że w szkole nie zawsze jest dobrze, że czasem zdarzają się złe chwile, ale wspólnie łatwiej je przetrwać. Gorsza ocena to nie koniec świata, lecz sygnał, że trzeba jeszcze nad czymś popracować, poprawić, bardziej się postarać. W wielu przypadkach motywuje to do lepszej pracy. Jedno-

cześnie ważne jest uświadomienie, że nie ma ludzi świetnych we wszystkich dziedzinach: ktoś znakomicie radzi sobie z czytaniem, ale z cyferkami idzie mu znacznie gorzej. Po to jednak jest szkoła, by wszystkiego się nauczyć.

Stres dla rodziców

Pójściem do szkoły podekscytowani są również – czasem nawet bardziej – dorośli. Absolutnie niedopuszczalne jest przekazywanie własnych niepokojów i obaw. Dziecko i tak jest wystarczająco zdenerwowane.

Świetnym rozwiązaniem jest wcześniejsze oswojenie się z budynkiem szkolnym, klasą, poznanie drogi do szkoły. Opiekunowie zobaczą, na jakie ewentualne niebezpieczeństwa będą narażone ich dzieci (np. bardzo strome schody w szkole) i jak im zapobiegać. Dziecko zaś poczuje się pewniej w „znajomym” otoczeniu.

Bądź uważnym obserwatorem debiutanta i jego życia szkolnego. Pytaj dziecko o miniony dzień i czego się nauczyło, ale nie bądź zbyt natrączywy i dociekliwy. Uczestnicz w zebraniach z nauczycielem, ale także w nieformalnych spotkaniach z innymi rodzicami. Dzięki temu będziesz wiedział, co się dzieje, i jak syn czy córka funkcjonuje w grupie. W skrajnych przypadkach poszukaj pomocy specjalisty: pedagoga szkolnego, poradni pedagogiczno-psychologicznej.

Agnieszka Korzeniowska

Czego potrzebuje debiutujący uczeń?

Cierpliwości – bądź gotów zawsze i wszędzie porozmawiać o radościach i kłopotach szkolnych swego dziecka. Cierpliwie wyjaśniaj, znoś obniżenie nastroju, łagodź chwile buntu.

Uwagi – dziecko potrzebuje stałego kontaktu z rodzicami, rozmowy, pocieszenia.

Pomocy – bądź nauczycielem i doradcą, miej czas na wspólne odrabianie lekcji i naukę wiersza. Pomóż wdrożyć się w rytm szkolny, ale jednocześnie ucz samodzielności.

Wyrozumiałości – wczuj się w sytuację swego dziecka, postaraj się zrozumieć i zaakceptować jego postępowanie, szczególnie w sytuacjach konfliktowych.

Sześć porad dla rodziców

1. Miej czas dla dziecka: na rozmowę, wspólną naukę i zabawę.
2. Pomagaj, ale nie wyręczaj.
3. Przygotuj odpowiednie warunki do nauki: biurko, krzesło, półkę na książki.
4. Ucz punktualności i sumienności.
5. Wymagaj odpowiedniego zachowania w szkole.
6. Współpracuj z nauczycielem.



Warto przeczytać

Stieg Larsson

Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet Dziewczyna, która igrała z ogniem

Wydawnictwo Czarna Owca

Najwyraźniej nasyceni już produkcją amerykańską, odkrywamy literaturę kryminalną ze Skandynawii. Henning Mankell, Karin Fossum, Jo Nesb, a teraz i Stieg Larsson to pisarze, którym czytelnicy dali się „aresztować”. Larsson jest autorem trylogii *Millenium*, której dwa tomy *Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet* i *Dziewczyna, która igrała z ogniem* już zdobyły uznanie zarówno czytelników, jak i krytyków. A taka jednogłośnieść zdarza się rzadko. Ten szwedzki dziennikarz zmarł wprawdzie w 2004 roku, ale także dzięki jego trylogii organizatorzy Międzynarodowego Festiwalu Kryminału Wrocław 2009 postanowili podczas kolejnej edycji imprezy przyjrzeć się bliżej zjawisku skandynawskiej sensacji.

Bo to nie tylko schematyczne opowieści, jakich pełno w księgarniach. Tu ważna jest nie tylko intryga, ale także tło obyczajowe i społeczne. Stieg Larsson pisze często o problemach znanych z życia i publicystyki. Lektura tych kryminalów przypomina poruszanie się w trzech wymiarach, a nie w papierowym świecie gliniarzy, o których zapominamy jeszcze przed pointą. Larsson zaskakuje niezwykłym, choć momentami mrocznym klimatem północy. Co ważne, jego bohaterów dotykają realne kłopoty, dlatego łatwiej się z nimi identyfikować. Każda postać ma swoją historię i bagaż doświadczeń. Jak dziennikarz Mikael Blomkvist, bohater cyklu *Millenium*. Po procesie sądowym o zniesławienie musi zrezygnować z pracy we własnej gazecie. Otrzymuje propozycję napisania historii przemysłowego imperium rodziny Vagnerów. W ramach honorarium ma otrzymać dokumenty, które pozwolą wznowić proces i dowieść jego zawodowej rzetelności, a tym samym sądowej pomyłki. Praca nad monografią to jednak przykrywką, Blomkvist ma wyjaśnić tajemnicze zniknięcie wnuczki seniora rodu. Najprawdopodobniej stoi za tym ktoś z rodziny, a nie brakuje w niej ekscentrycznych i psychopatycznych typów z wieloma mrocznymi grzechami do ukrycia. Zadanie tym trud-

niejsze, że dotyczy sprawy sprzed lat czterdziestu. Dziennikarzowi pomagać będzie Lisbeth Salander, która jest genialnym researcherem i hakerem. Nie trzeba zapewne dodawać, że nie zawsze zdobywa ona informacje w sposób legalny. Ponadto ma wiele do ukrycia, bo została pozbawiona praw publicznych, była niegdyś leczona psychiatrycznie, jest nieufna i zbuntowana. Bywa groźna i bezwzględna, zacierając za sobą ślady, wreszcie dokonuje samosądów, a jednak jest postacią ze wszech miar pozytywną. I na tyle intrygującą, że Larsson uczynił ją główną bohaterką i zarazem podejrzaną w drugim tomie trylogii *Dziewczyna, która igrała z ogniem*. Lisbeth zostaje oskarżona o zabójstwo pary dziennikarzy, którzy dotarli do informacji o przemyśle kobiet z Europy Wschodniej, wykorzystywanych potem seksualnie. Wśród zamieszanych w aferę jest wiele osób na wysokich stanowiskach lub pełniących funkcje publiczne, np. sędziowie, policjanci czy dziennikarze.

Związek między morderstwem współpracowników Blomkvista oraz seksaferą jest oczywisty, tyle że trudno uwierzyć w winę Lisbeth, choć autor przekonująco nas zwodzi. Larsson potrafi trzymać w napięciu przez ponad 700 stron, zastanawia jego drobiazgowość i dbałość o szczegóły, nawet te z najdalszego planu. Czasem się powtarza, a może tylko przypomina czytelnikowi fakty i wątki, co pozwala brnąć w opowieść bez konieczności wertowania książki. Ponadto każda informacja, którą nam „sprzedaje”, staje się w końcu istotna. Może przesadą będzie stwierdzenie, że książki tego pisarza czyta się jak porządne XIX-wieczne powieści realistyczne, niemniej jednak ich popularność może świadczyć o tym, że przejadły nam się lektury pochłaniane w środkach komunikacji miejskiej. Zaczynamy wymagać również od autorów kryminalów. A gdy uda im się sprostać naszym oczekiwaniom, otrzymują należne sobie miejsce nie tylko w domowej bibliotece, ale i w naszej pamięci.



PUNKT INFORMACYJNY

TELEFON SENIORA

tel. (071) 344 26 19

lub

0781 886 668

czynny codziennie, od poniedziałku do piątku, od godziny 8.00 do 15.00.

Dla seniorów, którzy mają dostęp do Internetu lub *skomputeryzowanych* wnuków utworzono pocztę elektroniczną: senior@izp.wroclaw.pl

W punkcie informacyjnym można dowiedzieć się o adresy przychodni geriatrycznych, znaleźć dobrą wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego, a także zasięgnąć informacji, kto może pomóc w opiece nad obłożnie chorym. Szczegółowa oferta Wrocławskiego Centrum Seniora znajduje się na www.seniorzy.izp.wroclaw.pl



R E K L A M A

Konsultacje
Terapia indywidualna
Porady, wsparcie

tel. 0504 41 30 85

Psycholog, terapeuta
mgr Anna Fedorowicz

Zaburzenia nastroju
Stany depresyjne, lękowe
Napięcia emocjonalne, stres
Zaburzenia odżywiania
Problemy w związkach
Pomoc w sytuacjach kryzysowych

Bezpłatne szkolenia dla bezrobotnych

Centrum Integracji Społecznej we Wrocławiu zaprasza do uczestnictwa w bezpłatnym szkoleniu, które adresowane jest do osób bezrobotnych (bez prawa do zasiłku) lub nieaktywnych zawodowo mieszkańców naszego miasta znajdujących się w trudnej sytuacji osobistej lub materialnej.

Zajęcia będą realizowane w trzech grupach zawodowych:

- remontowo-budowlanej
- administracyjno-biurowej
- pielęgnacji terenów zielonych

Dla uczestników przewidziany jest codzienny posiłek, ubezpieczenie NNW, świadczenie integracyjne w wysokości 50

proc. zasiłku dla osób bezrobotnych za pierwszy m-c uczestnictwa i 100 proc. zasiłku w kolejnych miesiącach, szkolenia zawodowe (z praktyką u pracodawców), warsztaty komputerowe, zajęcia aktywizacyjne z doradcą zawodowym, warsztaty interpersonalne prowadzone przez psychologa.

Kontakt w sprawie rekrutacji:

Monika Świerczek – (071)782 35 19

monika.swierczek@cis.wroclaw.pl

Irena Kęśminowicz – (071)782 35 20

irena.kesminowicz@cis.wroclaw.pl

TERMIN REALIZACJI ZADANIA:

14 września – 14 grudnia 2009 r.

Centrum Integracji Społecznej

ul. Strzegomska 49

53-611 Wrocław

czynne od poniedziałku do piątku

w godz. od 8 do 16

tel. (0-71) 782 35 11

fax. (0-71) 782 35 12

sekretariat@cis.wroclaw.pl

Organizacja, której działania skupiają się na aktywizacja zawodowej i społecznej osób, które znalazły się w trudnej sytuacji na rynku pracy, zwłaszcza osób trwale bezrobotnych, uzależnionych, opuszczających zakłady karne, bezdomnych, chorych psychicznie i niepełnosprawnych. CIS podejmuje wspólne działania z osobami bezrobotnymi w celu ich powrotu na rynek pracy. Kompleksowa oferta Centrum zawiera szkolenia zawodowe, warsztaty poruszania się po rynku pracy, szkolenia komputerowe, wsparcie psychologa i doradcy zawodowego oraz pracownika socjalnego.

R E K L A M A



WYŻSZA SZKOŁA FIZJOTERAPII

z siedzibą we Wrocławiu

Studia magisterskie fizjoterapii

Pierwsza w Polsce prywatna
Wyższa Szkoła Fizjoterapii.

Kształcimy na poziomie
studiów na kierunkach:

- **Magister Fizjoterapii**
- **Licencjat Fizjoterapii**
- **Licencjat Kosmetologii**

Studia w systemie stacjonarnym
i niestacjonarnym

ul. T. Kościuszki 4, 50-038 Wrocław

071 342 50 02, 071 342 84 67

sekretariat@wsf.wroc.pl; www.wsf.wroc.pl





Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Strzegomska 6, 53-611 Wrocław
tel. (071) 782 23 18, fax (071) 782 23 27

Zasiłek rodzinny

Zasiłek rodzinny ma na celu częściowe pokrycie wydatków na utrzymanie dziecka.

Prawo do zasiłku rodzinnego i dodatków do tego zasiłku przysługuje:

- rodzicom, jednemu z rodziców albo opiekunowi prawnemu dziecka;
- opiekunowi faktycznemu dziecka;
- osobie uczącej się,

jeżeli dochód rodziny w przeliczeniu na osobę albo dochód osoby uczącej się nie przekracza kwoty 504,00 zł. W przypadku gdy członkiem rodziny jest dziecko legitymujące się orzeczeniem o niepełnosprawności lub orzeczeniem o umiarkowanym albo o znacznym stopniu niepełnosprawności, zasiłek rodzinny przysługuje, jeżeli dochód rodziny w przeliczeniu na osobę albo dochód osoby uczącej się nie przekracza kwoty 583,00 zł.

W przypadku gdy rodzina lub osoba ucząca się utrzymuje się z gospodarstwa rolnego, przyjmuje się, że z 1 hektara przeliczeniowego uzyskuje się dochód miesięczny 1/12 dochodu ogłaszanego corocznie w drodze obwieszczenia przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego.

W przypadku gdy dochód rodziny w przeliczeniu na osobę w rodzinie lub dochód osoby uczącej się przekracza kwotę uprawniającą daną rodzinę lub osobę uczącą się do zasiłku rodzinnego o kwotę niższą lub równą kwocie odpowiadającej najniższemu zasiłkowi rodzinnemu przysługującemu w okresie, na który jest ustalany, zasiłek rodzinny przysługuje, jeżeli przysługiwał w poprzednim okresie zasiłkowym. W przypadku przekroczenia dochodu w kolejnym roku kalendarzowym, zasiłek rodzinny nie przysługuje.

Zasiłek rodzinny przysługuje do ukończenia przez dziecko:

- 18. roku życia lub
- nauki w szkole, jednak nie dłużej niż do ukończenia 21. roku życia;
- 24. roku życia, jeżeli kontynuuje naukę w szkole lub szkole wyższej i legitymuje się orzeczeniem o umiarkowanym albo o znacznym stopniu niepełnosprawności;
- osobie uczącej się w szkole lub w szkole wyższej, jednak nie dłużej niż do ukończenia 24. roku życia.

Pojęcie *osoba ucząca się* oznacza osobę pełnoletnią uczącą się, niepozostającą na utrzymaniu rodziców w związku z ich śmiercią lub z zasądze-

niem od rodziców na jej rzecz alimentów, jeżeli wyrok sądu orzekający alimenty został wydany przed osiągnięciem pełnoletniości przez osobę uczącą się.

W okresie od 1 września 2006 roku wysokość zasiłku rodzinnego wynosi miesięcznie:

- 48,00 zł na dziecko do ukończenia 5. roku życia;
- 64,00 zł na dziecko w wieku powyżej 5. roku życia do ukończenia 18. roku życia;
- 68,00 zł na dziecko w wieku powyżej 18. roku życia do ukończenia 24. roku życia.

Zasiłek rodzinny nie przysługuje, jeżeli:

- dziecko i ub osoba ucząca się pozostają w związku małżeńskim;
- dziecko zostało umieszczone w instytucji zapewniającej całodobowe utrzymanie lub w rodzinie zastępczej;
- osoba ucząca się została umieszczona w instytucji zapewniającej całodobowe utrzymanie;
- pełnoletnie dziecko lub osoba ucząca się jest uprawniona do zasiłku rodzinnego na własne dziecko;
- osobie samotnie wychowującej dziecko nie zostało zasądzone świadczenie alimentacyjne na rzecz dziecka od jego rodzica, chyba że:
 - rodzice lub jedno z rodziców dziecka nie żyją,
 - ojciec dziecka jest nieznanym,
 - powództwo o ustalenie świadczenia alimentacyjnego od drugiego z rodziców zostało oddalone,
 - sąd zobowiązał jednego z rodziców do ponoszenia całkowitych kosztów utrzymania dziecka i nie zobowiązał drugiego z rodziców do świadczenia alimentacyjnego na rzecz tego dziecka.

Do zasiłku rodzinnego przysługują dodatki z tytułu:

- urodzenia dziecka;
- opieki nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego samotnego wychowywania dziecka;
- kształcenia i rehabilitacji dziecka niepełnosprawnego;
- rozpoczęcia roku szkolnego;
- podjęcia przez dziecko nauki w szkole poza miejscem zamieszkania;

- wychowywania dziecka w rodzinie wielodzietnej.

Co należy zrobić, aby otrzymać świadczenia rodzinne?

- Konieczne jest złożenie wniosku na każdy okres zasiłkowy wraz z kompletem wymaganych dokumentów.
- **Uwaga!** Ustalenie prawa do świadczeń rodzinnych oraz ich wypłata następują odpowiednio na wniosek małżonków, jednego z małżonków, rodziców, jednego z rodziców, opiekuna faktycznego dziecka, opiekuna prawnego dziecka, osoby uczącej się, pełnoletniej osoby niepełnosprawnej lub innej osoby upoważnionej do reprezentowania dziecka lub pełnoletniej osoby niepełnosprawnej.
- Pamiętaj: o terminie złożenia wniosku wraz z wymaganą kompletną dokumentacją. To ważne. Prawo do świadczeń rodzinnych ustala się, począwszy od miesiąca, w którym wpłynął wniosek z prawidłowo wypełnionymi dokumentami.
- Dostaniesz zasiłek dopiero wtedy, gdy twój wniosek zostanie pozytywnie rozpatrzony.

Kiedy wypłata?

Świadczenia rodzinne wypłaca się nie później niż do ostatniego dnia miesiąca, za który przyznane zostało świadczenie rodzinne.

W przypadku złożenia wniosku w sprawie ustalenia prawa do świadczeń rodzinnych po 10. dniu miesiąca, świadczenia rodzinne za dany miesiąc wypłaca się najpóźniej do ostatniego dnia miesiąca następującego po miesiącu, w którym złożono wniosek.

W przypadku gdy osoba ubiegająca się o świadczenia rodzinne na nowy okres zasiłkowy złoży wniosek wraz z dokumentami do dnia 31 lipca, ustalenie prawa do świadczeń rodzinnych oraz wypłata świadczeń przysługujących za miesiąc wrzesień następuje do dnia 30 września.

W przypadku gdy osoba ubiegająca się o świadczenia rodzinne na nowy okres zasiłkowy złoży wniosek wraz z dokumentami w okresie od dnia 1 sierpnia do dnia 30 września, ustalenie prawa do świadczeń rodzinnych oraz wypłata świadczeń przysługujących za miesiąc wrzesień następuje do dnia 31 października.

Wniosek o dodatek z tytułu urodzenia dziecka składa się do ukończenia przez dziecko pierwszego roku życia.

Jeśli nie masz własnego rachunku bankowego, pieniądze będą przychodziły przekazem pocztowym

Gdzie można pobrać i złożyć wniosek

Wnioski dotyczące świadczeń rodzinnych można pobierać i składać od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 15.00 w **Dziale Świadczeń Rodzinnych**, przy ul. Strzegomskiej 6.

PLAC GRUNWALDZKI

część trzecia

Dziś po raz ostatni spotykamy się w okolicach placu Grunwaldzkiego, aby poznać historię i współczesne oblicze tej części miasta. Wiemy już między innymi, że prowadząca od mostu Grunwaldzkiego (wcześniej Cesarskiego) do mostu Szczytnickiego (podczas wojny – Adolfa Hitlera) arteria była w czasie oblężenia Wrocławia pasem startowym lotniska. Wyburzono w tym celu całe kwartały zwartej zabudowy, m.in. piękne kamienice i kościoły, a pracujący przy robotach więźniowie i jeńcy masowo ginęli na skutek ostrzału Armii Czerwonej i okrucieństwa Niemców. Kapitulacja Festung Breslau nastąpiła dopiero 6 maja 1945 roku – miasto było morzem ruin, porównywalnym ze zniszczoną Warszawą.

Na szczęście w stosunkowo dobrym stanie zachowały się budynki położone na południe od osi Grunwaldzkiej, okolice dzisiejszych ulic Skłodowskiej-Curie, Chałubińskiego, Łukasiewicza, Smoluchowskiego i Janiszewskiego. Nie przypadkiem zresztą za patronów tych ulic wybrano uczonych – jesteśmy bowiem w rejonie miasteczka akademickiego i klinik. Dla przypomnienia przytoczymy kilka informacji związanych z życiem i dokonaniem tych ludzi.

Maria Skłodowska-Curie była współtwórcą nauki o promieniotwórczości i odkrywczynią radu i polonu. W 1903 roku otrzymała wraz z mężem Nagrodę Nobla w dziedzinie fizyki, po 8 latach przyznano jej tę nagrodę ponownie, tym razem w dziedzinie chemii. Marian Smoluchowski, fizyk, od 1900 profesor Uniwersytetu Lwowskiego, był jednym z najwybit-

niejszych uczonych w historii nauki polskiej. Zygmunt Janiszewski, matematyk i organizator nauki, w latach 1914-15 walczył w Legionach Polskich. Odziedziczony majątek przeznaczył w całości na cele oświatowe i społeczne. Tytus Chałubiński, lekarz i przyrodnik, twórca programu reformy szkolnictwa średniego, wykładał na Uniwersytecie Warszawskim, po czym w 1871 został zdymisjonowany przez władze carskie. Pionier taternictwa, badacz przyrody tatrzańskiej i kultury górskiej, odkrył walory lecznicze i turystyczne Zakopanego.

Obecny zespół klinik Akademii Medycznej im. Piastów Śląskich w rejonie Chałubińskiego powstał przez blisko 20 lat, począwszy od 1890 roku. Wybudowano go w stylu neogotyku, nawiązując do średniowiecznej architektury klasztornej i szpitalnej. Dobrym przykładem jest klinika chirurgiczna, założona przez wybitnego chirurga Jana Mikulicza-Radeckiego, położona na wysokości przystanku tramwajowego przy Skłodowskiej 66. Ponieważ ten profesor uniwersytetów Jagiellońskiego, królewieckiego oraz wrocławskiego był współtwórcą nowoczesnej chirurgii, doczekał się upamiętnienia w postaci płaskorzeźby widocznej z prawej strony przed wejściem do kliniki. Bogini Hygieja dekoruje uczonego laurem. Po wojnie z kliniką związany był profesor Wiktor Bross, który w 1958 roku jako pierwszy w Polsce wykonał operację na otwartym sercu.

Przy ulicy Norwida 25/27 znajdziemy ładny klasycystyczny budynek rektoratu i kilku katedr dawnej Akademii Rolniczej, przemiano-

wanej w 2006 roku na Uniwersytet Przyrodniczy. Korzenie tej uczelni, podobnie jak całego wrocławskiego środowiska akademickiego, tkwią we Lwowie. Wybitni uczeni Wyższej Szkoły Rolniczej w Dublanach koło Lwowa oraz lwowskiej Akademii Medycyny Weterynaryjnej organizowali uczelnię po wojnie i tworzyli jej dorobek.

Podobnie rzecz się ma z Politechniką Wrocławską. Wyrosła ona z tradycji i spuścizny naukowej lwowskiego środowiska akademickiego, a szczególnie z dorobku intelektualnego założonej w 1844 roku Politechniki Lwowskiej. Aż do 1915 roku lwowska szkoła była jedyną na ziemiach polskich uczelnią politechniczną z polskim językiem nauczania. Pierwszy powojenny wykład na Politechnice Wrocławskiej odbył się 15 listopada 1945 roku. Dzień ten obchodzony jest jako święto uczelni oraz święto nauki wrocławskiej.

Budynki obecnej Politechniki Wrocławskiej w trójkącie ulic Norwida, Smoluchowskiego i Wybrzeża Wyspiańskiego powstawały w latach 1905-1911 jako siedziba Wyższej Szkoły Technicznej (Technische Hochschule). Kolejny etap był w latach 1925-1928, kiedy powstał gmach główny z obszerną aulą i kilkoma auditoriami. Wszystko budowano w stylu neorenesansu niemiecko-niderlandzkiego, osadzonego w tradycji architektury śląskiej. Dość dobrze zachowane w czasie wojny dzięki emblematom Czerwonego Krzyża na dachach gmachy są dziś siedzibą potężnej i niezwykle prężnej uczelni. Po II wojnie światowej trwała rozbudowa miasteczka akademickiego, powstały m.in. Wydział Chemii przy Wybrzeżu Wyspiańskiego, Instytut Matematyki przy Janickiego, Wydział Budownictwa przy pl. Grunwaldzkim, Centrum Naukowo-Badawcze Wydziału Elektrycznego blisko ronda Reagana i położone wzdłuż Odry futurystyczne Zintegrowane Centrum Studentckie, zwane serowcem lub dziurawcem.

Politechnika Wrocławska jest obecnie jedną z największych i najlepszych uczelni technicznych w kraju, w rankingach ogólnopolskich zajmuje zwykle drugie lub trzecie miejsce. Pod kierunkiem blisko 2 tys. nauczycieli akademickich na dwunastu wydziałach studiuje ponad 32 tysiące studentów. *Marta Rudnicka*



Na górze:
Uniwersytet Przyrodniczy

Obok:
Akademia Medyczna – tablica upamiętniająca prof. Jana Mikulicza-Radeckiego
Fot. Marta Rudnicka





DOWNTOWN Collection OIKO PETERSEN

8.10 – 13.11.2009

Galeria Mieszkanie Gepperta
Wrocław, ul. Ofiar Oświęcimskich 1/2
www.mieszkaniegepperta.pl

Wernisaż: 8.10.2009, godz. 19:00
Finisaż wraz z pokazem filmu
o bohaterach projektu:
13.11.2009, godz. 18:00