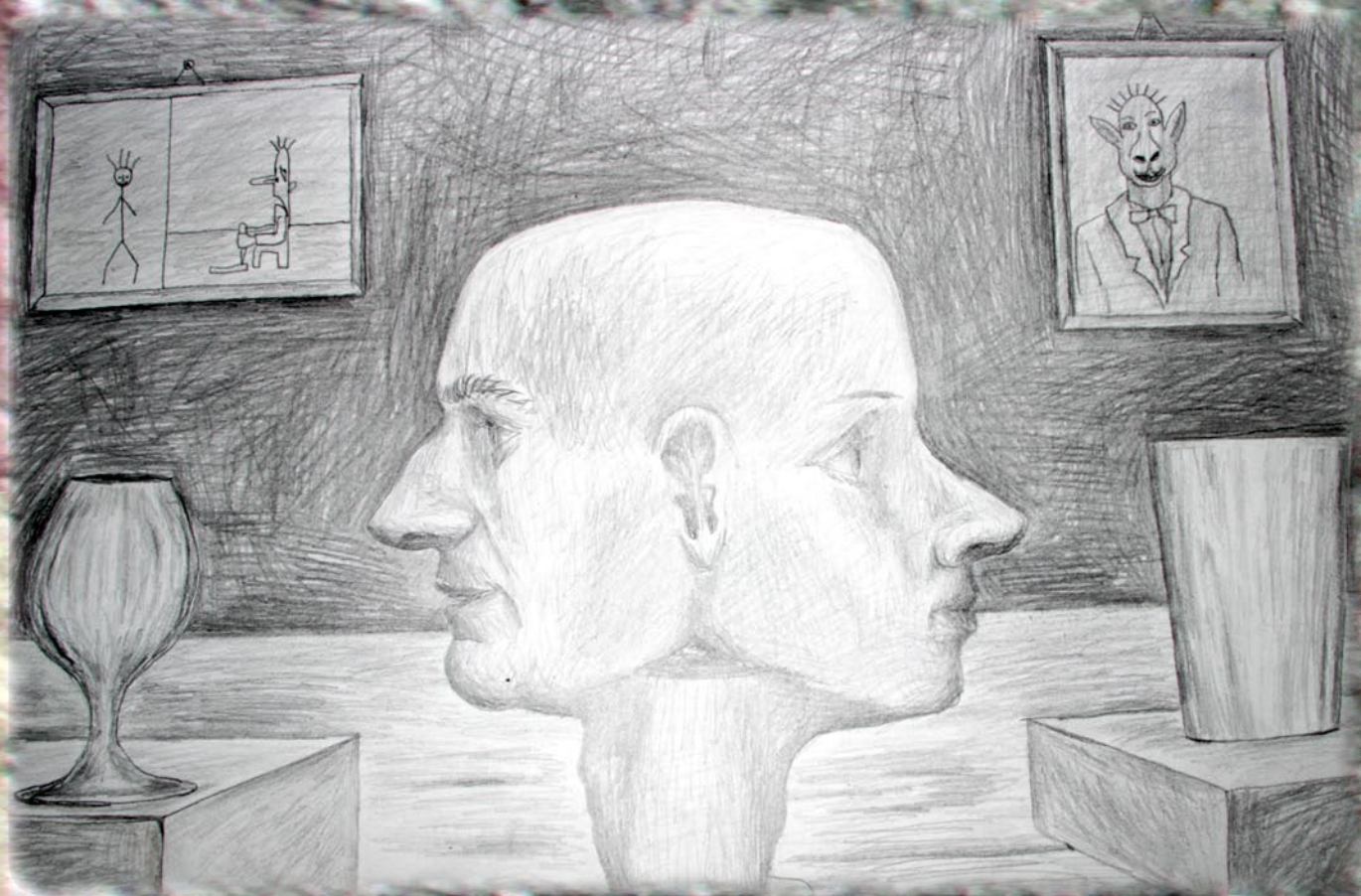


# POMOC DLA UZALEŻNIONYCH



Rys. Leszek Czajka

## INFORMATOR 2015

## Stowarzyszenie Klub Abstynenta w Kwidzynie

55 261-08-46

Stowarzyszenie Klub Abstynenta, to promowanie abstynencji w życiu codziennym, spędzanie wolnego czasu, odpoczynek i zabawa bez alkoholu. To także edukacja oraz informacja z zakresu uzależnień od alkoholu, współpraca z wszelkimi środowiskami i organizacjami, instytucjami, w zakresie profilaktyki alkoholowej.

Działalność klubu to także pomoc w przypadkach uzależnień i współ-uzależnień, terapia i doraźna pomoc psychologiczna, psychiatryczna, prawna, a także motywowanie do podjęcia terapii i pracy, w kierunku zmiany sposobu życia, uświadamianie istoty uzależnień oraz współ-uzależnień od alkoholu. Klub ściśle współpracuje między innymi ze stowarzyszeniami i grupami samopomocowymi AA, AL.-Anon, a także z Przychodnią Leczenia Uzależnień oraz Miejską Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

55 261-08-46

Jednym z głównych celów Stowarzyszenia Klub Abstynenta w Kwidzynie jest propagowanie trzeźwego stylu życia a także pomoc osobom uzależnionym, i ich rodzinom. Proponowane przez stowarzyszenie formy pomocy i działalność zapewniają niezbędne zaspokojenie potrzeb istniejące na terenie miasta i gminy w zakresie problematyki alkoholowej. Stowarzyszenie stwarza nowe możliwości dla wszystkich, którzy potrzebują pomocy w przypadkach uzależnienia od alkoholu, bądź chcą po prostu prowadzić trzeźwy styl życia.



55 261-08-46

W Klubie Abstynenta, oprócz fachowej informacji od członków wolaontariuszy, dotyczącej problematyki uzależnienia i związanych z tym form leczenia, dostępna jest fachowa literatura w postaci biblioteczki tematycznej oraz wydawnictw i nagrań audio - video. Stowarzyszenie chce zmieniać świadomość osób, których dotknęła choroba alkoholowa, a także uświadomić społeczeństwu negatywne skutki nadużywania alkoholu. Klub Abstynenta stwarza możliwość rozmowy w miłym, pełnym zrozumienia gronie lub spędzenia czasu z osobami, które chcą żyć bez alkoholu.

55 261-08-46



**Stowarzyszenie Klub Abstynenta**  
82-500 Kwidzyn  
ul. Odrowskiego 10  
tel. 55 261-08-46, w godz. 16.00-20.00  
(oprócz sobót, niedziel i świąt)

## **Stowarzyszenie Klub Abstynenta w Kwidzynie**

### **Punkt Konsultacyjny od Uzależnień**

W Punkcie Konsultacyjnym, działającym w ramach Stowarzyszenia Klub Abstynenta, fachowych rad udzielają specjaliści, w tym terapeuci, psycholog, psychiatra i radca prawny. Specjaliści dużym staraniem starają się przede wszystkim zmotywować osoby uzależnione do podjęcia działań, które odmienią ich życie. Późniejsze spotkania służą między innymi udzielaniu wsparcia, aby wytrwały w swojej decyzji. Wszystkie osoby odwiedzające punkt mogą liczyć na pomoc bardzo doświadczonych terapeutów uzależnień.



**Telefon informacyjny 55 261-08-46** czynny w godz. 16.00-20.00, w czasie otwarcia Klubu Abstynenta i Punktu Konsultacyjnego od Uzależnień (oprócz sobót, niedziel i świąt).

### **Punkt Konsultacyjny od Uzależnień oferuje:**

- porady i konsultacje terapeutyczne w godz. 16.00-20.00
- porady i konsultacje psychologiczne w każdy poniedziałek, w godz. 17.00-19.00
- porady i konsultacje psychiatryczne w każdy czwartek, w godz. 17.00-19.00
- porady i konsultacje pedagogiczne w każdą środę, w godz. 17.00-19.00
- porady i konsultacje prawne w każdy wtorek w godz. 17.00-19.00

### **Punkt rehabilitacji dla osób uzależnionych i współuzależnionych to:**



- możliwość spędzania czasu w środowisku abstynenckim
- możliwość dyskusji, rozmów motywacyjnych z osobami z długim okresem abstynencji
- możliwość udziału w wyjazdach turystyczno-rekreacyjnych
- możliwość udziału w imprezach trzeźwościowych
- możliwość udziału w spotkaniach trzeźwościowych

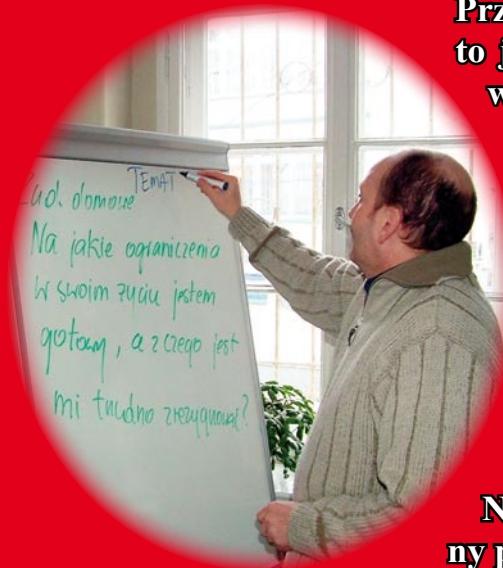
55 261-08-46

55 261-08-46

55 261-08-46

55 261-08-46

## Przychodnia Leczenia Uzależnień w Kwidzynie



Przychodnia Leczenia Uzależnień w Kwidzynie, to jedna z najlepszych tego typu przychodni w województwie pomorskim. Placówka posiada rekomendacje Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia w Gdańsku, według którego programy terapeutyczne stosowane w przychodni uwzględniają najnowsze metody i koncepcje uzależnień, spełniają standardy Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Ministerstwa Zdrowia. Przychodnia spełnia również wymagania określone przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Personel medyczny posiada wysokie kwalifikacje zawodowe.

Przychodnia udziela pomocy psychologicznej, terapeutycznej, dla osób z problemem własnym lub występującym w rodzinie, związanych z uzależnieniem, w tym problemy dotyczące spożywania alkoholu. Przychodnia przyjmuje także pary w kryzysie oraz osoby doświadczające przemocy.

*Gdy picie twojej lub twoich bliskich stało się problemem - to motto, które towarzyszy działaniom przychodni. Placówka zajmuje się nie tylko leczeniem uzależnień, ale świadczy pomoc psychologiczną dla rodzin, które zmagają się z różnymi negatywnymi zjawiskami towarzyszącymi, w tym przemocą.*

W Przychodni Leczenia Uzależnień pomocy udzielają: instruktor terapii uzależnień, psychoterapeuci oraz lekarz psychiatra.

### Rejestracja

55 646-44-04



Telefoniczna rejestracja do Przychodni Leczenia Uzależnień od poniedziałku do piątku, w godz. 8.00-15.00

Przychodnia wspiera osoby z problemem alkoholowym, ich partnerki i partnerów, dorosłe dzieci alkoholików (DDA) i dzieci dysfunkcyjnych domów (DDD). W przychodni udzielana jest pomoc psychologiczna dzieciom i nastolatkom, których jedno lub dwoje rodziców zmagają się z problemem alkoholowym. Placówka realizuje pełny program terapii zarówno podstawowej, jak i pogłębionej. Program terapeutyczny realizowany jest podczas sesji grupowych, indywidualnych oraz w czasie maratonów terapeutycznych.

### Przychodnia Leczenia Uzależnień Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

82-500 Kwidzyn

ul. Warszawska 18a

tel. 55 646-44-04

55 646-44-04

55 646-44-04

55 646-44-04

55 646-44-04



**Z pomocy przychodni można skorzystać bezpłatnie i bez skierowania. Pomoc udzielana jest osobom z problemem alkoholowym, narkotykowym oraz innymi uzależnieniami. Mogą z niej skorzystać także osoby, które nie posiadają ubezpieczenia zdrowotnego.**

Podstawowym celem terapii jest nie tylko osiągnięcie przez pacjenta zdolności do utrzymania trwałej abstynencji, lecz również poprawa zdrowia psychicznego oraz nabycia potrzebnych umiejętności do rozwiązywania problemów emocjonalnych oraz umiejętności potrzebnych w życiu na trzeźwo. Uzależnienie od alkoholu ingeruje w cztery podstawowe sfery życia i zdrowia: fizyczną, psychiczną, społeczną i duchową, dlatego w procesie terapii nie może zabraknąć ich naprawy.

Pacjenci, którzy skorzystają z pomocy poradni na podstawowym etapie terapii zdobywają wiedzę na temat uzależnienia jako choroby, zaczynają porządkować swoje życie i

uczą się korzystnych, konstruktywnych sposobów zaspokajania swoich potrzeb oraz nabywają umiejętności, które są niezbędne do trzeźwego życia. Kształtują też pozytywny obraz samych siebie, wzmacniają poczucie własnej wartości, uczą się rozpoznawania i kontrolowania mechanizmów swojego uzależnienia. Cele osiągnane na etapie terapii podstawowej to: osiągnięcie wewnętrznej motywacji do zmiany oraz utrzymania abstynencji, uzyskanie wiedzy na temat uzależnienia i terapii, uznanie przez pacjenta własnego uzależnienia oraz zaakceptowanie swojej bezsilności wobec niego. Chodzi między innymi o poznanie i zaakceptowanie prawdy, iż utrata kontroli nad piciem czy zażywaniem nastąpiła nieodwracalnie.

***Wykonywana praca, zawód, pleć, rodzaj wykształcenia i sytuacja materialna nie dają gwarancji, że ktoś nie stanie się osobą uzależnioną.***

Pacjenci, doświadczający przemocy domowej, mają możliwość korzystania w przychodni ze specjalnego programu wychodzenia z przemocy, dzięki któremu lepiej mogą chronić siebie i swoje dzieci.

Przychodnia ma także ofertę dla młodzieży i rodziców z problemami, wynikającymi z brania narkotyków, a także dla osób, których trudne dzieciństwo, upłynęło w domu pijących rodziców. Osoby te korzystają z psychoterapii DDA, czyli dorosłych dzieci alkoholików.

55 646-44-04

55 646-44-04

55 646-44-04

55 646 44 04

## Dopalacze - gdzie szukać pomocy?



**Masz wątpliwości czy Twoje dziecko zażywa dopalacze? Chcesz dowiedzieć się więcej na temat możliwości leczenia? Wiesz wszystko o negatywnych skutkach tych niebezpiecznych substancji? Masz informacje o miejscach, w których handluje się zakazanymi środkami? Jesteś uzależniony? Ministerstwo Spraw Wewnętrznych przygotowało listę numerów telefonów pod którymi można szukać pomocy.**

**800-060-800** - bezpłatna, całodobowa infolinia Głównego Inspektora Sanitarnego. Pod tym numerem telefonu można uzyskać informacje na temat negatywnych skutków zażywania dopalaczy oraz o możliwościach leczenia. Infolinia jest także przeznaczona dla rodziców, którzy mają wątpliwości czy ich dzieci zażywają dopalacze. Na infolinię GIS można przekazywać także informacje, które mogą ułatwić służbom dotarcie do osób handlujących nielegalnymi substancjami.

**116-111** - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży. Służy on młodzieży i dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym możliwość wyrażania trosk, rozmawiania o sprawach dla nich ważnych oraz kontaktu w trudnych sytuacjach. Telefon prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje. Linia jest dostępna codziennie w godz. **12.00-20.00**.  
Pomoc online jest dostępna na stronie: [www.116111.pl/napisz](http://www.116111.pl/napisz)

**800-100-100** - telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci. To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji, w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności, wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Telefon prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje.

Linia dostępna jest od poniedziałku do piątku, w godz. **12.00-18.00**.

Pomoc online dostępna jest pod adresem [pomoc@800100100.pl](mailto:pomoc@800100100.pl)

**800-121-212** - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Z telefonu mogą korzystać osoby poszukujące pomocy oraz informacji na temat dopalaczy. Numer przeznaczony jest zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, którzy chcą zgłosić problemy dzieci. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. **8.15 do 20.00**.

Po godzinie 20.00 oraz w dni wolne od pracy, każdy może przedstawić problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania oddzwoni następnego dnia.

**112** - Jednolity numer alarmowy obowiązujący na terenie całej Unii Europejskiej.

## Grupy AA dla osób uzależnionych od alkoholu i substancji psychoaktywnych



**AA Salus** - spotkania w każdy wtorek o godz. **17.00** w plebanii parafii św. Wojciecha przy ul. Sportowej. W ostatni wtorek miesiąca organizowany jest mityng otwarty.

**AA Dorota** - spotkania w każdą środę o godz. **19.00** w Domu Błogosławionej Doroty przy ul. Targowej 7. W pierwszą środę miesiąca organizowany jest mityng otwarty.

**AA Przyjaciele Billa W.** - spotkania w każdy czwartek o godz. **19.00**, w plebanii parafii św. Trójcy przy ul. Piłsudskiego. W ostatni czwartek miesiąca odbywa się mityng otwarty.

**AA Dromader** - spotkania w każdy piątek o godz. **17.00** w Klubie Abstynenta przy ul. Odrowskiego 10. W ostatni piątek miesiąca odbywa się mityng otwarty.

**AA Przystań** - spotkania dla osób współuzależnionych w każdą sobotę o godz. **18.00** (żony, matki, ojcowie i mężowie). Spotkania odbywają się siedzibie w Domu Pomocy Społecznej przy ul. Malborskiej 18 w Kwidzynie (tylko mityngi otwarte).

**AA Stokrotki** - spotkania w poniedziałki o godz. **18.00** w Domu Błogosławionej Doroty przy ul. Targowej 7. W pierwszy poniedziałek miesiąca mityng zamknięty tylko dla kobiet. W drugi poniedziałek mityng otwarty.

**A1. Anon Uśmiech** - spotkania w każdy poniedziałek o godz. **17.30** w Klubie Abstynenta przy ul. Odrowskiego 10. Mityng otwarty organizowany jest w pierwszy poniedziałek miesiąca. Mogą w nim uczestniczyć wszystkie zainteresowane osoby.



**Informacje na temat grup AA można uzyskać dzwoniąc pod numer telefonu 55 261-08-46**

**Telefon czynny codziennie, w godz. 16.00-20.00 (oprócz sobót, niedziel i świąt).**



## Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Kwidzynie

512-909-991

Ośrodek Interwencji Kryzysowej, prowadzony przez Fundację Edukacji i Rozwoju „FLOW” zapewnia profesjonalną pomoc i wsparcie osobom, rodzinom i grupom doświadczającym trudności w zaspokajaniu swoich potrzeb lub pełnieniu swoich podstawowych funkcji, w sytuacji dezorientacji, załamania jako konsekwencji różnych sytuacji kryzysowych. W Ośrodku Interwencji Kryzysowej mogą uzyskać pomoc i wsparcie osoby i rodziny, których zdrowie i życie jest zagrożone z powodu przemocy, nałogów, nagłych strat i zdarzeń losowych.

512-909-991

**Dyżury interwencyjne** - od poniedziałku do piątku, w godz. **8.00-15.00**. Po tej godzinie można skorzystać z telefonu informacyjno-interwencyjnego, dzwoniąc pod numer tel. **512-909-991**.

**Konsultacje psychologiczne** - wtorki w godz. **14.00-18.00**, piątki, w godz. **10.00-12.00**.

**Psychoterapia indywidualna, krótkoterminowa** - czwartki, w godz. **15.00-17.00**, piątki, w godz. **12.00-14.00** (po uprzednim umówieniu się).

**Porady prawne** - poniedziałki, w godz. **15.00-17.00** (po uprzednim umówieniu się).

**Grupy psychoterapeutyczne i warsztaty umiejętności wychowawczych i społecznych** (po uprzednim umówieniu).

### Ośrodek Interwencji Kryzysowej

ul. Chopina 26

(pokoje 201/202, II piętro)

82-500 Kwidzyn

tel. 512-909-991

e-mail: [oik.kwidzyn@gmail.com](mailto:oik.kwidzyn@gmail.com)

512-909-991

801-12-00-02 - ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”.

Od poniedziałku do soboty w godz. 8.00-22.00, w niedziele i święta - w godz. 8.00-16.00

512-909-991

# OBSERWATOR

WYDANIE SPECJALNE  
25 LISTOPADA 2015



Dodatek bezpłatny do Kuriera Kwidzyńskiego, dotyczący problemów osób niepełnosprawnych oraz polityki społecznej. Publikację przygotowano w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Kwidzynie, z siedzibą w Górkach (gmina Kwidzyn), prowadzonym przez Fundację „Misericordia”. Informator powstał przy współpracy ze Stowarzyszeniem Klub Abstynenta oraz Przychodnią Leczenia Uzależnień w Kwidzynie. Zdjęcia i grafika: Stowarzyszenie Klub Abstynenta, WTZ w Kwidzynie oraz Adobe InDesign CS2. Rysunek na pierwszej stronie: Leszek Czajka.

Warsztat Terapii Zajęciowej

Górki 4 82-500 Kwidzyn

tel./faks 55 279 35 64

e-mail: [wtkwidzyn@wp.pl](mailto:wtkwidzyn@wp.pl)

[www.fundacjamisericordia.pl](http://www.fundacjamisericordia.pl)

Druk: Wydawnictwo Pomorskie Zakłady Graficzne im. Józefa Czyżewskiego w Tczewie